



**Práticas de descanso:
pensar e sentir o corpo num mundo acelerado**

Rest practices: think and feel the body in a fast-paced world

Marina Souza Lobo Guzzo
Universidade Federal de São Paulo

Ana Luiza Azevedo Dupas
Mestre pela Universidade Federal de São Paulo

Kidauane Regina Alves
Mestre pela Universidade Federal de São Paulo

Resumo

A partir de uma metodologia cartográfica, o artigo apresenta um recorte teórico-prático sobre o descanso pensado como uma experiência educacional e artística, além de uma proposta de oficina poética, pensada para ser realizada em diferentes contextos. Partindo do campo teórico proposto por Ailton Krenak e Erin Manning e permeado por outros teóricos e filósofos, o objetivo do texto é compartilhar uma reflexão sobre o descanso e a contemplação como ato político no enfrentamento da constante aceleração e imposição de produtividade do mundo contemporâneo. Entendemos que o colapso climático não pode ser separado do colapso psicossomático ao qual nossos corpos vêm sendo expostos. O movimento de aceleração planetária tem impacto direto na maneira como vivemos, trabalhamos e morremos. Pensar o descanso como prática necessária para enfrentamento da crise climática é entender que somos nós parte da natureza, e por conta disso, também precisamos pausar.

Palavras-chave:

Arte. Educação. Descanso. Gestos Menores. Crise Climática.

**Abstract**

Using a cartographic methodology, the article presents a theoretical-practical approach to rest thought of as an educational and artistic experience, in addition to a proposal for a poetic workshop, designed to be carried out in different contexts. Starting from the theoretical field proposed by Ailton Krenak and Erin Manning and permeated by other theorists and philosophers, the objective of the text is to share a reflection on rest and contemplation as a political act in facing the constant acceleration and imposition of productivity in the contemporary world. We understand that climate breakdown cannot be separated from the psychosomatic breakdown to which our bodies are being exposed. The planetary acceleration movement has a direct impact on the way we live, work and die. Think of rest as a necessary practice to face the climate crisis and understand that it is us, also nature, and because of this, we also need to pause. that allow for large spaces of contemplation and enchantment in the face of life.

Keywords

Art. Education. Rest. Minor Gestures. Climate Crisis.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

Introdução

Importa quais pensamentos pensam pensamentos. Importa quais conhecimentos conhecem conhecimentos. Importa quais relações relacionam relações. Importa quais mundos mundificam mundos. Importa quais histórias contam histórias. (Donna Haraway, 2023, p. 69).

Em *Exaurir a dança*, André Lepecki (2017) nos apresenta uma aproximação entre dança e filosofia, a partir de uma ontologia da modernidade ligada ao movimento. Em seu livro, fundamental para o pensamento coreográfico – mas que podemos expandir para o campo artístico de maneira geral – o autor lança uma crítica a uma certa ideia de dança onde predomina o movimento em excesso, um agito. Esse agito, para Lepecki (2006), atrapalhava (e ainda atrapalha) a efetivação das promessas políticas, estéticas, teóricas e afetivas de uma dança (que podemos novamente, expandir para outros campos artísticos), que “se interessava também por se tornar agente de intensificação do seu campo interventivo” (Lepecki, 2017, p. 16). Em sua nota à edição brasileira, Lepecki (2017) relembra que o projeto cinético que impulsiona a modernidade é intrinsecamente ligado ao projeto colonizador, que relacionamos aqui à crise climática a constante destruição do planeta em uma “mobilização infinita”, intrinsecamente ligada ao racismo, ao capitalismo e o sistema extrativista. Como podemos intensificar nossa intervenção como artistas do corpo, diante do cenário da crise climática? Como podemos refletir sobre a constante produção e “agitação” que os artistas se colocam para tentar habitar esse problema? Como resistir à catástrofe criando? Como pausar diante de tamanha agitação?

Lepecki (2017) analisa o trabalho de alguns artistas do campo coreográfico para problematizar uma dança exausta. Aqui, neste texto, criado a partir do contexto de pesquisa no Laboratório Corpo e Arte, espaço que trata do corpo e suas práticas, a partir das humanidades e das artes, em coexistência com o Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências da Saúde, localizado no Instituto Saúde e Sociedade (Campus Baixada Santista, Universidade Federal de São Paulo), o presente artigo, propõe o tema do descanso como uma maneira de relacionar arte e saúde,

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

posicionando-se com relação ao enfrentamento da emergência climática em curso no planeta.

Neste sentido, aqui apresentamos, a partir de uma metodologia cartográfica, um recorte teórico-prático sobre o descanso pensado como uma experiência educacional e artística, além de uma proposta de oficina poética, a ser realizada em diferentes contextos. Partimos de experiências de pesquisas realizadas ao longo dos últimos dez anos no contexto do Laboratório Corpo e Arte da Universidade Federal de São Paulo, na Baixada Santista, que propõe o corpo, as artes e a ecologia política como sendo campos intimamente relacionados, passíveis de serem experienciados por diferentes disciplinas.

A cartografia, neste texto, parte da perspectiva da Esquizoanálise, apresentada por Deleuze e Guattari (1995), que no volume 1 do livro *Mil Platôs* emprestam várias metáforas de paisagens botânicas para propor maneiras de pesquisar, escrever e filosofar – criar. As paisagens botânicas propostas pelos autores se apresentam como resistências ético-estético-política nas produções de conhecimento nas ciências sociais. A cartografia nesse sentido é um mapa aberto, que se conecta em todas as dimensões. Pode ser desmontado, lido em diferentes pedaços e perspectivas. É também um método que privilegia o atravessamento da pesquisa no corpo das pesquisadoras, trabalhando a atenção em gestos que rastreiam, tocam, pousam e fazem o reconhecimento atento do campo a ser pesquisado (Kastrup, 2007).

Ainda sobre esse método de pensar – escrever – criar, entendemos com Guzzo (2023) que a cartografia possibilita a produção de uma história do presente, a partir da documentação de processos de artistas e pesquisadores em relação ao tema do descanso, suas relações com lugares, tempos, climas, objetos e seres vivos. Contribuições para pensar modos de produzir conhecimento com e a partir do corpo, com e a partir da pele, com e a partir dos sentidos e afetos. Uma prática dialógica, com possibilidade de trocas, conversas, participações e cocriações, fazendo da pesquisa uma experiência de produção do comum.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

O objetivo do texto é compartilhar uma reflexão sobre o descanso e a contemplação como ato político no enfrentamento da constante aceleração e imposição de produtividade do mundo contemporâneo. Entendemos que o colapso climático não pode ser separado do colapso psicossomático ao qual nossos corpos vêm sendo expostos. O movimento de aceleração planetária tem impacto direto na maneira como vivemos, trabalhamos e morremos. Pensar o descanso como prática necessária para enfrentamento da crise climática e entender que somos nós, também natureza, e por conta disso, também precisamos pausar.

A lógica de produção capitalista, cujas consequências nocivas à saúde individual, coletiva e ambiental se evidenciam de maneira exponencial, são consequência direta da exploração não só dos biomas, mas dos corpos, principalmente corpos racializados, dissidentes e trabalhadores. A proposta do texto tem enfoque no corpo e se desenvolve por meio da percepção de si e do outro (incluindo mais que humanos) como possibilidade de potência e encontro.

Partimos da ideia de que o descanso e sua prática podem ser pensados poeticamente a partir do referencial proposto pela filósofa e artista canadense Erin Manning em seu livro *"The Minor Gesture"* (2016). A autora propõe uma definição: "o gesto menor, a força gestual que abre a experiência para sua potência de variação" (Manning, 2019, p. 12). Essa potência do gesto menor, acontece de dentro da experiência, ativando diferenças, outras formas de tonicidade e tonalidade.

Essa variação da experiência, o gesto menor, estaria sempre entrelaçado com tons maiores. Erin Manning (2019) ainda nos expõe a contraposição da arte como produção exclusiva de objetos e objetivos como fim: essas definições priorizam o objeto produzido pela arte e o que ele suscita de um modo passivo-ativo, onde separa quem observa e quem realiza a arte (Manning, 2019). O pensamento contraposto é de uma arte entendida como maneira e modo de se fazer, considerando o processo como a arte em movimento (a atividade). Entendendo o lugar de possível atividade de cada sujeito de um acontecimento, fazer arte é então realizar processos



que acoplam um campo prático e simbólico simultâneo evidenciando os corpos presentes como agentes.

Descansar seria então, além de uma necessidade fisiológica fundamental para a sobrevivência (planetária), uma prática artística. No sentido de que, ao descansarmos, colocamos em atividade campos simbólicos e práticos emergentes na vida contemporânea, podemos sonhar, podemos imaginar outros mundos, outros modos de vida e outras maneiras de sentir.

Outros autores também são convidados para o debate, como Alain Corbin (2023), Byung-Chul Han com sua *Sociedade do Cansaço* (2017) e *Vita Contemplativa* (2023), Ailton Krenak (2020) com a ideia de que a vida não é útil, Paul Lafargue (referência), com o direito à preguiça e Tricia Hersey (2022) que apresenta o descanso como forma de resistência. Entrelaçado a essa trama teórica, imagens da história da arte ressaltam o descanso em diferentes épocas, deixando evidente o recorte de raça e classe àqueles que podem ter acesso ao descanso.

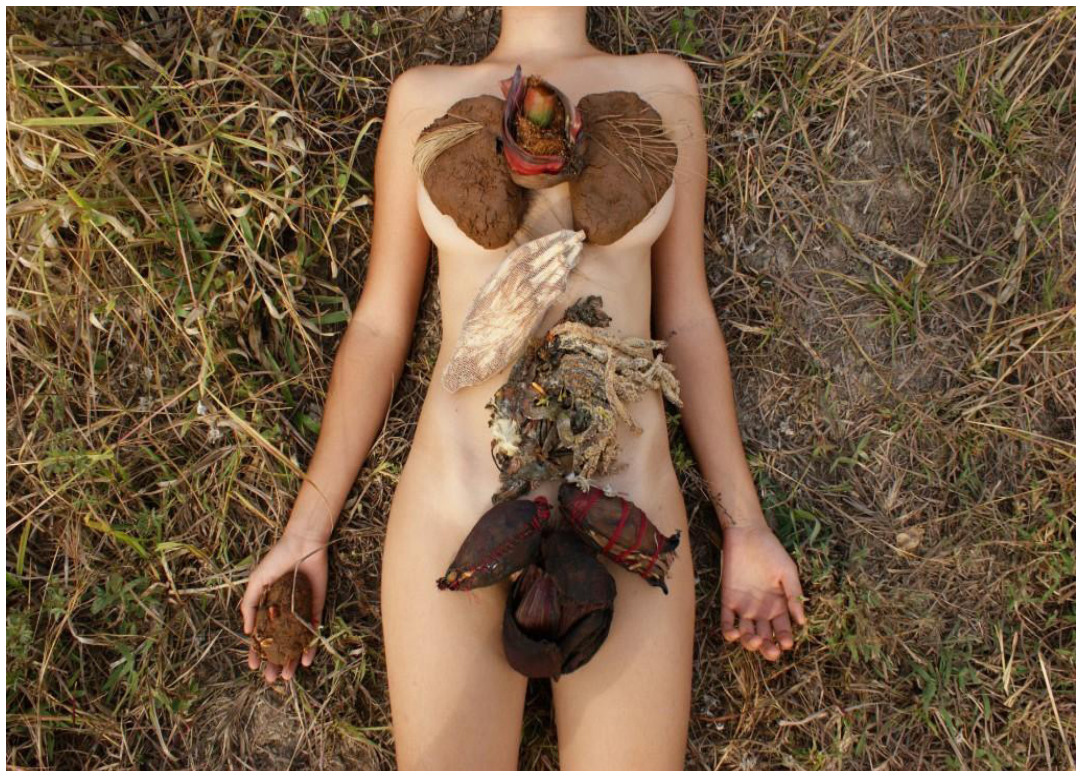


Fig. 1. Carolina Botura. *O corpo habita o tecido da terra*. 2013.

Foto escultura. Portfolio Carolina Botura

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

O artigo propõe, por fim, uma experiência prática criada e desenvolvida no contexto do Laboratório Corpo e Arte da UNIFESP¹, com o título: “Práticas de descanso”. As oficinas foram criadas com base em um recorte teórico e ferramentas de experimentação artística e educacional, entre elas abordagens de pesquisas corporais, como dança e práticas gestuais, ferramentas de educação somática, como Eutonia, além de propostas estéticas e sensoriais. Foram realizadas em diferentes formatos e contextos pelas autoras deste texto, incluindo espaços de cultura, saúde e educação, como a própria universidade.

A estrutura dessa proposta de oficina poética envolve momentos de leitura e reflexão teórica, exercícios de educação somática e práticas de movimento, que, além de auxiliarem no restauro físico-motor, são aqui entendidas como sugestões que apresentam o descanso como uma gama ampla de possibilidades que vão do exercício contemplativo, ao sonho, à pausa e à resistência ao trabalho compulsório como política de transformação.

Assim, os participantes são convidados para estarem disponíveis à escuta de si e do próprio corpo. Ao inventariar seus apoios e percepções que envolvem cansaço – não apenas físico como psicológico –, as pessoas participantes têm a oportunidade de refletir sobre estruturas de trabalho às quais estão submetidas, assim como, processos de adoecimento crônico, estruturas econômicas e socioculturais enrijecidas que nos mantêm aprisionados ao trabalho e à produção capitalista neoliberal.

1 O Laboratório de Corpo e Arte trata do corpo e suas práticas a partir do olhar das humanidades e da arte. São temas privilegiados de estudo as técnicas, os processos de criação, os modos de produção, os discursos, as imagens e as pedagogias que dão forma às poéticas e políticas do corpo na produção cultural contemporânea. É formado por acadêmicos-artistas que dialogam e circulam pelos campos da filosofia, antropologia, história, psicologia, educação e ciências da saúde a fim de compreender os diferentes discursos epistemológicos sobre corpo e seus modos de invenção. As experiências de criação artística do grupo estão focadas nas artes da presença, com destaque em dança, performance, circo e palhaço. Para mais informações: https://www.instagram.com/lab_corpoearte/

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

2. Descanso como refúgio

Descansar não é dormir, nem ficar imóvel, nem uma forma de resolver o cansaço – mas um momento em que uma pessoa se reconstrói, caminha, esquece, encontra um lugar apenas seu. Descansar é lentificar. Pausar. Respirar. Prestar atenção com cuidado. Contemplar.

No ensaio “História do descanso”, Alain Corbin (2023) detalha a evolução do repouso ou ócio, e torna nítida a mudança no século XIX, onde o descanso passa a ser uma necessidade terapêutica e não está somente associado ao “descanso eterno” depois da morte. Segundo o autor (Corbin, 2023), em tempos de aceleração e exaustão física, emocional e planetária, o tempo de lazer ocupa o tempo livre, invade o espaço humano e não humano, cria novas formas de dependência e de cumprimento de horários.

Podemos incluir aqui a vida hiperconectada, a falta de contemplação e o constante “burnout” a que fomos submetidos, sobretudo depois do contexto pandêmico (2020-2022). De maneira equivocada, não falamos mais de descanso, mas de relaxamento, diversão e evasão, o que equivale a substituir o cansaço por mais tensão, mais tarefas, mais disciplina e mais consumo.

Na história do descanso ocidental, tratada no livro de Corbin (2023), seu marco inicial está fundado à ideia bíblica de que Deus criou o mundo em seis dias e descansou no sétimo dia, elegendo o “sabbath” como um dos princípios da fundação de uma sociedade judaico-cristã, que guarda um dia para “descansar”. No livro, o autor relaciona os estudos teológicos, que apontam que o “sabbath” não é o último dia da semana, mas sim o primeiro dia, aquele pode proporcionar o impulso criativo, uma nova energia a partir da pausa.

Essa alternância entre trabalho e descanso, fundou a dinâmica da sociedade também em sua era industrial, porém, se transformou na era digital, onde o descanso passa a ser confundido com lazer, diversão e ação. Corbin (2023) aponta que o descanso não é passivo, mas permeado por um propósito – não a produtividade. Descanso é uma mudança na relação

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51

Maio 2025

e-ISSN-2179-8001

com o tempo, com o espaço, com os outros, com a natureza. Descansar é aprofundar nossa humanidade, lentificar os encontros e as escutas.

Em “Vita Contemplativa”, Byung-Chul-Han (2023) aponta essa mesma questão, indicando que o tempo livre foi cooptado pelo tempo do trabalho, da produção. Nossa ideia de descanso permanece dentro da lógica do trabalho e está intimamente ligada a ele.

Nas relações de produção capitalistas, a inatividade retorna como o de fora que é incluído. Nós a chamamos de “tempo livre”. Uma vez que o tempo livre serve para se recuperar do trabalho, permanece preso à sua lógica. Como um derivado do trabalho, ele é um elemento funcional no interior da produção. Com isso, desaparece o tempo de fato livre, que não pertence à ordem do trabalho e da produção. (Han, 2023, p.58)

Destacamos ainda, o alerta do autor, sobre aquele repouso sagrado e festivo, que nos faz pertencer, que cria comunidade e que é um tempo livre vivo! Han alerta para nosso tempo livre transformado em tempo morto, onde prevalece o consumo, o isolamento (agravado pelas mídias e redes sociais) e, sem beleza. Han (2023) insiste no repouso como um tempo de beleza, de música, de silêncio. O repouso é um jogo, necessário para a construção da cultura, que nos afasta da barbárie.

Em “Sociedade do Cansaço” (Han, 2017), o autor também explora temas relacionados ao descanso - pelo excesso de trabalho, desempenho e auto-exploração. Han (2017) ressalta o quanto a auto exploração imposta pela sociedade hiperconectada é muito mais efetiva que o cartão de ponto da sociedade industrial. A suposta “flexibilidade” que a era digital nos traz, nos aprisiona de maneira brutal, todo o tempo, sem exceções.

O responsável pela depressão, na qual acaba desembocando no *burnout*, é antes de mais nada a autorrelação sobre-exaltada, sobremodulada, narcisista, que acaba adotando traços depressivos. O sujeito de desempenho esgotado, depressivo está, de certo modo, desgastado consigo mesmo. Está cansado, esgotado de si mesmo, de lutar consigo mesmo. Totalmente incapaz de sair de si, estar lá fora, de confiar no outro, no mundo, fica se remoendo, o que paradoxalmente acaba levando a auto erosão e ao esvaziamento. Desgasta-se

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

correndo numa roda de hamster que gira cada vez mais rápida ao redor de si mesma. (Han, 2017, p. 91).

É também pelo tédio que o autor aponta saídas para a vida com sentido, com criação. Para sair da condição de vida ligada ao trabalho somente, é importante aprender a ver, “habituar o olho ao descanso, à paciência, ao deixar-aproximar-se-de-si”, isto é, capacitar o olho a uma atenção profunda e contemplativa, a um olhar demorado e lento.” (Han, 2017, p. 51).

O trabalho de Rubiane Maia, nos convoca para esse olhar. Em “Abrigo para ver o céu” (2011) a artista tece um ninho com uma linha branca, e deita na paisagem, propondo um refúgio para conseguir ver. No texto sobre a performance que destacamos a seguir, discorre sobre a lentidão como processo de resistir às violências impostas ao seu corpo. Uma espécie de refúgio para encontrar-se consigo mesma.

Delicadeza e lentidão. Por que resistimos tanto a elas? Talvez porque sejam contrapontos às manifestações de uma política de subjetivação da vida mais fortemente dominante, como as relacionadas com a rudeza e a celeridade. Aliás, muito mais do que contrapontos. Vistas sob essa ótica, elas se constituiriam como possibilidades de reflexão e de produção da diferença de si – o que parece não ser o caso. Encará-las, assim, implicaria colocar em xeque o consenso aparente, carregado de violência simbólica, de que é preciso manter uma postura austera ante a vida e de que não há tempo a perder – axiomas que tornam translúcidos os processos de produção do mesmo. E na reificação de sentidos comuns como esses, sem sequer nos dar conta, elas nos são expropriadas. Mas como fazer para que delicadeza e lentidão não se tornem cada vez mais raras? Isso só se aprende vivendo, e, com efeito, só nós sabemos quando é chegado o momento de nos deixarmos escoar por afetos que convocam à sua liberação. Pensava muito no tempo como força criadora. De repente se deu conta de que, por não ter crescido no campo, não teve uma experiência de infância junto à natureza. Depois de adulta, exílios voluntários no interior: atitude política radical de abandono do ritmo voraz do urbano. Disposição para uma relação de maior intimidade com esses lugares, pretexto para uma outra experiência do tempo. Na roupa e na linha, o branco – contraste. Passos lentos, mas, não por isso, menos ofegantes: colina. Um cajado para dissipar o esforço. No topo, a suavidade no desenrolar de um novelo que se faz ninho. Nele, um aconchego: devir-paisagem. (Maia, 2021, p. 78).



Fig. 2. Rubiane Maia. *Abrigo para ver o céu*, 2011. Performance. Foto: Amanda Freitas

3. Quem pode sonhar?

Em “Rest Is Resistance” de Tricia Hersey – também conhecida como Nap Bishop –, a autora trata da nossa relação conturbada com o descanso e como imaginar e sonhar o caminho para um futuro onde o descanso é exaltado. A autora trabalha com a ideia de que nosso valor não está naquilo que produzimos, sobretudo para um sistema que nos explora e desumaniza. Para Hersey (2022), o descanso é um ato de resistência, mesmo em sua forma mais simples, pois afirma a nossa humanidade. A autora afirma que o descanso está enraizado na energia espiritual e centrado na libertação negra, no feminismo, na somática e no afrofuturismo. Com tom de manifesto, a autora propõe que a gente possa “tirar uma soneca” como forma de resistência, para poder sonhar e para sair das “grades” do capitalismo e de sua produção. Coloca o corpo como centro da disputa do poder capitalista e o sono, sua última fronteira de liberdade.



Fig. 3. Tricia Hersey. *The Nap Ministry*, 2016. Performance

Outros autores como Johnatan Crary (2016), já tinham explorado a fronteira do sono e sua investigação atual por governos e corporações que exigem produção cada vez maior em “24-7: Capitalismo Tardio e os Fins do Sono”. A disponibilidade para consumir, trabalhar, compartilhar, responder, 24 horas por dia, 7 dias por semana, parece ser a tônica da contemporaneidade.

O autor ressalta o panorama vertiginoso (que está cada dia pior com o advento das redes sociais e dos smartphones, ainda não tão potentes como na época da publicação do livro) de um mundo cuja lógica não se prende mais a limites de tempo e espaço. Uma sociedade que funciona sob uma ordem que põe à prova até mesmo a necessidade de repouso do ser humano – a última fronteira ainda não ultrapassada pela ação do mercado. No livro, Crary (2016) ressalta a importância do universo onírico, ameaçado pelas visões atuais que “tratam o sonho como um mero ajuste autorregulatório da sobrecarga sensorial da vigília” (Crary, 2016, p. 81).

O sonho, além de ser trazido por Crary (2016) e Hersey (2022), também é objeto de estudos de outros autores e autoras contemporâneas, dentre muitos destacamos o trabalho de Sidarta Ribeiro em seu “Oráculo

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

da Noite” e no último “Sonho Manifesto” (2022). Neste último livro, Ribeiro (2022) fala do sonho como intenção de futuro, assim apresentado em várias culturas ancestrais. O autor aponta a importância do sonho com intenção, e como isso se relaciona com a transformação do futuro.

Sonhar sem intenção é como tentar navegar um barco com a vela e o leme soltos. Sonhar com intenção é compromisso com a navegação firme, que controla o curso apesar das ondas e rajadas (Ribeiro, 2022, p.89).

Sonhar com intenção se aproxima do trabalho da artista brasileira Tatiana Nascimento,² que conjuntamente com os artistas Marcos Felinto e Achilles Luciano, desenvolveu uma performance audio-visual com mote em sonhos negros, a partir de uma proposta feita em rede social, de que pessoas negras a enviassem sonhos para que fossem transformados em música.

Eis as reflexões que a artista postou sobre isso em sua página da rede social *Instagram*:

sonhar é fácil pra quem?

achei que ia receber muitos relatos de sonhos mas recebi tão poucos que ficou ainda mais urgente ouvir sobre outros sonhos negros.

até pra amigas próximas a quem pedi que compartilhassem sonhos comigo... nem elas.

eu tenho lutado há alguns meses pra me lembrar que tenho sim direito ao sonho.

às vezes na real eu quase sinto que é uma obrigação de sobrevivência, de saúde mental não desistir_se não dos meus sonhos, ao menos da minha capacidade se sonhar.

manter acesa uma chama. de fé.

I have a dream

I have a dream

I have a dream

² Tatiana Nascimento, tradutora de formação, é uma poeta, slammer, cantora e compositora brasileira negra, que escreve, investiga e publica livros de autoras negras e LGBT. É co-fundadora da Padê Editora.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

eu também

sonho esse

sonho

mesmo quando consigo dormir 5, 6h por noite (interrompidas por muitas mamadas, miados, motos barulhentas)

hoje talvez meu sonho mais febril seja que eu não desista de sonhar, pra que minha filha saiba que essa também é sua herança.

eu tenho um sonho, um sonho, um sonho, eu tenho muitos sonhos (Nascimento, 2023, não paginado)

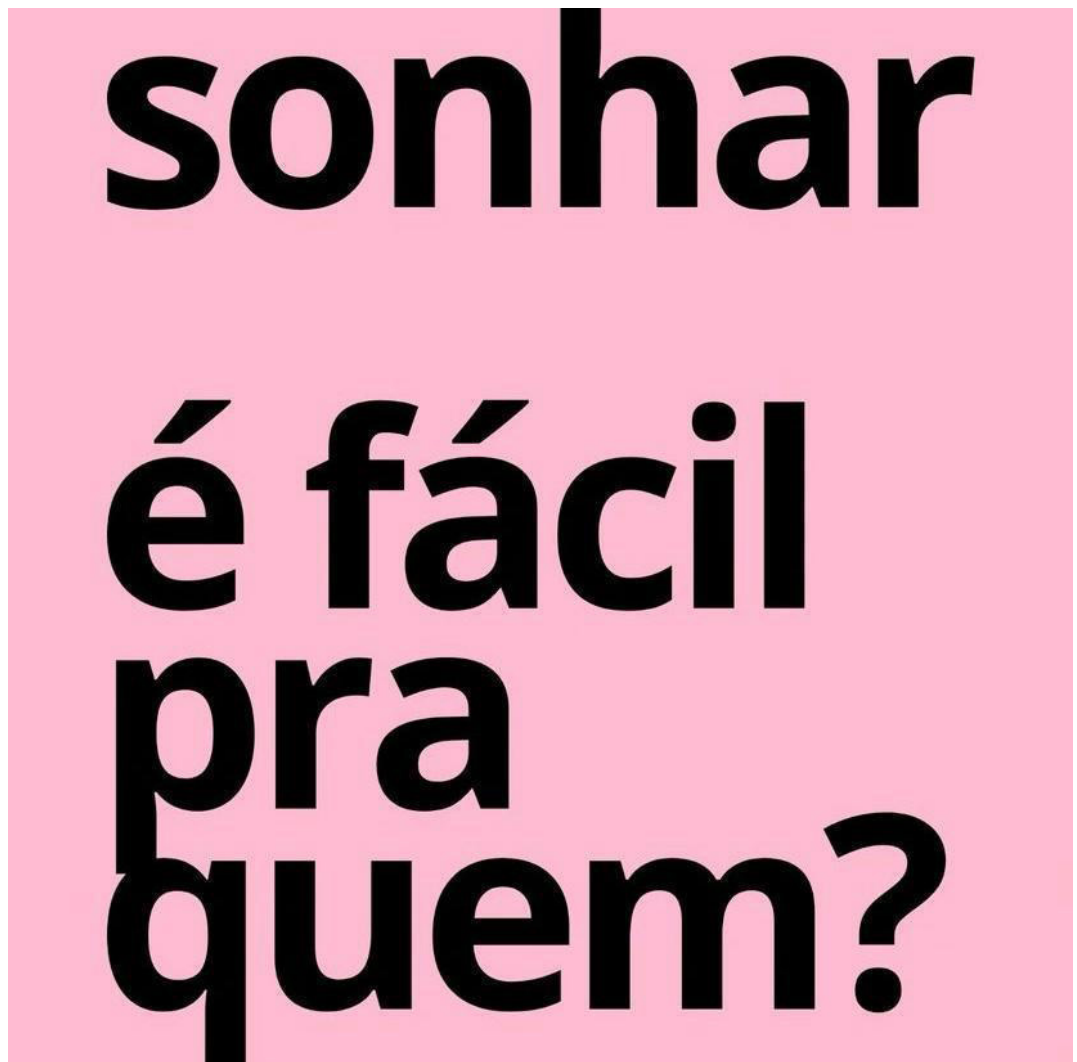


Fig. 4. Tatiana Nascimento. *Sonhar é fácil pra quem?*, 2023. Arte visual.

Fonte: Postado em rede social



É importante ter atenção a quem tem direito de descansar, de sonhar. E que descanso é esse? Com que qualidade, com que intenção? A partir de quais práticas? Um descanso que amplia o olhar para a vida e para o corpo e que se contrapõe às políticas e biopoderes hegemônicos contemporâneos.

4. Desde sempre, preguiçosos



Fig. 5. Henri Rousseau. *O sonho*, 1929. Pintura

O sonho, grande pintura a óleo sobre tela criada por Henri Rousseau em 1910, é uma das mais de 25 pinturas que o artista fez com o tema da selva. "A mulher adormecida no sofá sonha que foi transportada para a floresta, ouvindo os sons do instrumento do feiticeiro", essa é a inscrição do artista para o quadro, em carta de 1910 para André Dupont, quando expli-

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

cava a presença do sofá no quadro (Lima, p.163, 2019). Rousseau explicava, assim, a inserção de um músico e uma mulher nua reclinada em uma selva iluminada pela lua, cheia de folhagens e vida selvagem – era um sonho. Podemos ver detalhes ricos de animais, flores e plantas. A lua, que traz um ambiente de encanto. A música, tocada por uma figura negra, provavelmente de um povo originário da floresta, que encanta a figura feminina branca, deitada no divã, sonhando. Uma floresta organizada, harmonizada e idealizada. Uma floresta que passa pelo sonho colonial. Uma floresta em que o humano fica separado do mundo vivo.

O texto “O direito à preguiça” de Paul Lafargue (2021), publicado no jornal socialista L’Égalité em 1880, é um manifesto que questiona o regime de trabalho imposto pelo processo de industrialização da modernidade, envolvendo os trabalhadores na reflexão sobre o que é ser humano para além de produzir e trabalhar.

Onde a classe trabalhadora teria esquecido que ser plenamente humano significa algo mais que produzir? Quando os trabalhadores abandonaram seu gosto e respeito pelo jogo, a diversão, a dança, a festa, o descanso, as horas do recolhimento, o ritual, o convívio com os amigos, a família, o encontro amoroso, a reunião da comunidade, a associação, o partido? Quando houve a conversão geral ao trabalho profissional em detrimento da vida liberta dos cuidados menores da sobrevivência?(Albornoz, 2008, p. 5).

O texto de Lafargue (2021) propõe que os trabalhadores retomem o direito aos direitos, como por exemplo ao descanso, à preguiça, à vida. Aproxima-nos da reflexão de que a “seleção” de quem tem direito ao descanso já acontece desde muito tempo. E novamente, a partir de um recorte de classe, raça e gênero. As mulheres negras, nesse sentido, “estão mais do que letradas em pautar o descanso como direito” (Borges e Bueno, 2023). Em um texto justamente sobre o trabalho de Tricia Hersey (2022), as autoras trazem a escritora, ativista e poeta Audre Lorde, para nos lembrar que o descanso é também o direito de quem sustenta o trabalho de manutenção da vida na sociedade patriarcal: as mulheres negras.

O descanso pode ser pensado como uma forma de cuidado. Ou como diria Lorde (2017) um autocuidado. O conceito de autocuidado pro-

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

posto por Lorde surgiu no epílogo do livro *A Burst of light*, de 1988: “Crucial. Fisicamente. Psiquicamente. Cuidar de mim não é auto-indulgência, é autopreservação, e isso é um ato de guerra política” (Lorde, 2017, p. 229, tradução das pesquisadoras).

A escrita íntima encarnada por Lorde (2017) relata a experiência da autora em relação aos profissionais de saúde, às instituições, bem como às formas de cuidado e escolhas feitas frente à uma doença terminal. Como viver e cuidar de si quando se está em constante ataque? Quem cuida de quem cuida? A partir disso, Audre Lorde parece frisar a conexão entre autocuidado e política nos fazendo pensar que as práticas de proteção de si fazem parte das práticas de luta. A saúde física e emocional ganha destaque na sustentação do seu fazer frente ao sofrimento que encontramos durante nosso percurso de cuidar dos outros, especialmente frente a realidades devastadas pelas políticas de vulnerabilidade e violência.

O conceito de autocuidado, assim como o conceito de descanso, tem sido cooptado como um discurso do individualismo presente no sistema neoliberal — afinal, muitos dos “influencers” da saúde na internet falam sobre isso o tempo todo, com suporte de produtos, práticas e realidades inacessíveis para a maioria da população brasileira. No entanto, para o movimento feminista, trata-se de uma organização que começa pelo próprio corpo, uma estratégia ou tática de sobrevivência, para aqueles que “nunca foram destinados a sobreviver” (Lorde, 2020, p.14). Por isso é necessário pensar em práticas e ações acessíveis principalmente para as populações menos favorecidas e mais vulnerabilizadas pelo sistema capitalista.

Mas cuidar da minha própria saúde, obter informações suficientes para me ajudar a entender e participar das decisões tomadas sobre meu corpo por pessoas que sabem mais medicina do que eu, são estratégias cruciais na minha batalha pela vida. Eles também me fornecem protótipos importantes para travar batalhas em todas as outras arenas da minha vida. A luta contra o racismo, a luta contra o heterossexismo e a luta contra o apartheid compartilham a mesma urgência dentro de mim que lutar contra o câncer. Nenhuma dessas lutas é fácil, e mesmo a menor vitória nunca deve ser considerada garantida. Cada vitória deve ser aplaudida, porque é tão fácil não batalhar, apenas aceitar e chamar essa aceitação de inevitável. E todo

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

poder é relativo. Reconhecer a existência, bem como as limitações de meu próprio poder, e aceitar a responsabilidade de usá-lo em meu próprio benefício, envolve-me em ações diretas e diárias que impedem a negação como um possível refúgio. As palavras de Simone de Beauvoir ecoam em minha cabeça: "É no reconhecimento das condições genuínas de nossas vidas que ganhamos força para agir e nossa motivação para a mudança" (Lorde, 2017, p. 203).

O trabalho do artista Bruno Cezar Costa é um exemplo: ele desenvolveu uma oficina na Casa de Cultura Raul Seixas por meio do projeto *Descentralizart*,³ chamada "Práticas de descanso: percepção e alteração" (2022). O trabalho tem como foco o compartilhamento de reflexões sobre descanso, cansaço e o ritmo acelerado em que vivemos, e em inventar novas maneiras de existir no mundo por meio do descanso, tendo as práticas de educação somática, consciência corporal e estudos de movimento como suporte para esse processo. Costa é coordenador do projeto "Quebrada Somática",⁴ que busca democratizar as práticas de educação somática por meio de oficinas endereçadas à população de baixa renda.

Em seu texto "Políticas do Descanso", publicado na mesma página, traz uma importante reflexão a partir de suas experiências quando morava e estudava na favela do Jardim Moreno, em Guaianases, extremo Leste da capital de São Paulo, região conhecida por seu alto índice de violência, especialmente pelos casos de violência doméstica.

No ensaio, publicado inicialmente em seu site pessoal chamado "Quebrada Somática", o artista promove uma reflexão a partir da realidade de um jovem de quebrada, que desde cedo, por não ter dinheiro para pagar a passagem de ônibus, ia e voltava a pé da escola e sentia-se sempre cansado para estudar. Entre outra série de fatores, que afetavam sua saúde física e psíquica, de jovem estudante a jovem trabalhador em uma lan house, em que o ritmo de trabalho acelerado é a maneira padrão de mostrar serviço e manter o emprego, Bruno fala sobre o direito ao descanso, que às classes pobres é absolutamente negado, uma vez que a qualquer demons-

3 A atividade foi realizada de forma presencial na Casa de Cultura Municipal Raul Seixas por meio do Projeto Descentralizart coordenado por Viny We. Para mais informações siga o instagram @descentralizart.

4 Mais informações em <https://bruno-cezar-costa.wixsite.com/quebradasomatica/>.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

tração de outra relação com o tempo, ou trabalho em um ritmo mais lento, já se torna “preguiçoso”, “molenga”, ou como ele conta, que ouviu quando estava deitado assistindo sua série favorita: “Você é um descansado.”

“Nossa, quero ser um descansado”, ele disse.

Quem dorme? Quem sonha? Quem pode descansar? Outro dia eu li uma publicação na internet que falava o seguinte: “Enzo pode ficar violento por causa dos jogos do Playstation 5, mas o João que cresceu na favela sem pai, sem comida, vendo vários conflitos entre polícia e bandidos, vai para a vida do crime porque quer (Costa, 2024, não paginado).



Fig. 6. Bruno Cezar Costa. Práticas de descanso: percepção e alteração. 2022. Vivência. Créditos de imagem: Roni Diniz

5. Descansar com o planeta

Para relacionar as Práticas de Descanso com a emergência climática, trazemos Ailton Krenak com seu pensar-sentir indígena, que desloca esse olhar da relação do descanso com o trabalho, presente na lógica capitalista ocidental, e denuncia a maneira como estamos exaustos, doentes e precisando de pausas contemplativas, assim como as florestas, os rios, o bichos, o ar.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

Krenak (2020) enuncia em seu livro *A vida não é útil*, a lógica predatória da economia capitalista e da ideia de utilidade da vida – contrapondo o pensar e o sentir de que a vida não é útil, a vida é para ser vivida. Apenas. E a partir da nossa relação íntima e afetiva com a natureza (pois dependemos dela para continuar existindo), Krenak propõe que a gente possa “pisar suavemente na terra”, num gesto de lentidão, de contemplação e de parceria. Se aproxima e serve de guia para pensarmos ações artísticas frente à crise climática.

Quanto tempo nos dedicamos ao privilégio de estarmos vivas? Sem que o trabalho seja o eixo de nossa existência? As epistemologias indígenas, das quais Krenak faz parte, denunciam as contradições da lógica de uma vida que se resume a trabalhar e consumir, sem entender que “dinheiro não se come”, e que nosso futuro “não está à venda”. “Estamos a tal ponto dopados por essa realidade nefasta de consumo e entretenimento que nos desconectamos do organismo vivo da Terra” (Krenak, 2020, p. 11) .

Um convite para habitar harmoniosamente a Terra e o cosmos, sabendo que a vida é mais importante. Um convite para descansar junto com o planeta. Como também nos alerta Krenak, o futuro é ancestral, e na Oca do Futuro (obra de Sallisa Rosa, figura 7) a rede de descanso figura no centro. Descansar, se deixar embalar é crucial para encontrarmos o recolhimento necessário para continuar a imaginar outros mundos possíveis.

Suspender o céu é ampliar os horizontes de todos, não só dos humanos. Trata-se de uma memória, uma herança cultural do tempo em que nossos ancestrais estavam tão harmonizados com o ritmo da natureza que só precisavam trabalhar algumas horas do dia para proverem tudo que era preciso para viver. Em todo o resto do tempo você podia cantar, dançar, sonhar: o cotidiano era uma extensão do sonho. E as relações, os contatos tecidos no mundo dos sonhos continuavam tendo sentido depois de acordar. (Krenak, 2020. p. 45-46)

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001



Fig. 7. Sallisa Rosa. *Oca do futuro*, 2017. Instalação. Museu de Arte do Rio – RJ



6. Oficina poética: “Práticas de descanso”⁵

Mas como descansar? Como praticar o descanso? Aqui propomos uma oficina poética, teórica e prática. Tem como centro o corpo, seus gestos menores, as práticas somáticas, a dança. Acreditamos ser interessante pensar como a dança, e as práticas ecossomáticas podem nos ajudar a estabelecer a atenção necessária para aproximar-nos de uma conexão com a Terra. Como práticas artísticas somáticas informadas podem oferecer novos modos de pensar, perceber e “ficar com o problema” (Haraway, 2023), tão necessários para um devir “planetário” corporificado (Morin; Kern 1999).

Trazemos Guzzo (2023) para definir práticas ecossomáticas: envolvem um campo de saber que aproxima a filosofia, a ecologia e o conhecimento do corpo, a partir de saberes já organizados pelo campo conhecido como Educação Somática, mas também pela dança. Ou seja, não há uma única maneira de pensar e fazer, mas sim, um grande movimento que pretende aproximar conscientemente, artística e poeticamente o corpo da natureza. No entanto, não se trata apenas de uma prática individual, que troca a “sala de ensaio” pela paisagem natural. Trata-se de abarcar uma complexidade do entendimento de que ao pensarmos ecologicamente, percebemos que não estamos separados do mundo natural. Somos também natureza. Dessa forma, todos os emaranhados de humanos e não humanos e das infra estruturas acabam impactando o nosso corpo e nossa sensibilidade - sobretudo, a nossa capacidade de mover.

A oficina pode ser pensada e dividida em vários dias, de acordo com o público e espaço onde ela vai acontecer. A duração pensada é de uma

⁵ A presente proposta foi desenvolvida no contexto do Laboratório Corpo e Arte da UNIFESP e realizada em diferentes formatos e espaços pelas autoras desse texto. As oficinas foram criadas com base em um recorte teórico e ferramentas de experimentação artística e educacional, entre elas abordagens de pesquisas corporais, como dança e práticas gestuais, ferramentas de educação somática, como Eutonia, além de propostas estéticas e sensoriais. A estrutura dessa proposta de oficina poética envolve momentos de leitura e reflexão teórica, exercícios de educação somática e práticas de movimento, que, além de auxiliarem no restauro físico-motor, são aqui entendidas como sugestões que apresentam o descanso como uma gama ampla de possibilidades que vão do exercício contemplativo, ao sonho, à pausa e à resistência ao trabalho compulsório como política de transformação.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

hora e meia, cada dia, como uma prática corporal. Ela foi pensada para participantes de diversas faixas etárias e diferentes históricos de saúde e experiências corporais – não é necessário ter qualquer tipo de conhecimento prévio para participar, apenas desejo. Com uma estrutura permeada pela conversa, pela leitura de autores e autoras que apresentam o tema do descanso, por exercícios de consciência e percepção corporal, exercícios de dança, exercícios de aproximação com as plantas, exercícios de massagem e pela prática da Eutonia, que pode ser entendida como uma prática que facilita o acesso a sabedoria do corpo.

Eutonia é uma prática de Educação Somática criada por uma musicista alemã chamada Gerda Alexander (1908 – 1994). Educação Somática parte do entendimento vindo de estudiosos do corpo do final do século XIX, que vieram a questionar a separação da mente e do espírito de um corpo concebido estritamente como mecânico. Somática vem da palavra grega soma, que significa “corpo vivo”. Educação Somática, neste sentido, traz o pensamento de uma educação corporal que não separa mente e corpo.

Eutonia trabalha com equilíbrio e regulação do tônus. A prática da Eutonia auxilia a localizar tensões e limitações relacionadas à flexibilidade, ao dinamismo e à modulação do tônus, o que pode ser compreendido como uma capacidade de elaborar novas e diferentes maneiras de sentir e se relacionar com a realidade. Para Gandolfo, Eutonia desenvolve a “linguagem não verbal” por meio de estudos de movimento, e que cria “novas perspectivas para lidar com os imprevistos da vida” (Campos, 2013, p. 123). O descanso, na Eutonia, é um “estado” que pode-se obter a partir desta prática, quando se permite ativar os auto reguladores do sistema nervoso central. Assim, gera-se a possibilidade de que o corpo perca o controle de uma movimentação planejada e voluntária, e possa se mover como se não estivesse fazendo nada, quase sem controles e a partir de movimentos involuntários que nos levam a rolar, espreguiçar, bocejar e se deslocar com uma sensação de leveza corporal e um estado mental (cognitivo, emocional) alerta e lúcido.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

A Eutonia nos ajuda a propor um inventário do corpo e das emoções. O inventário é um convite para perceber o corpo e tudo que envolve o ser, no presente, na posição em que a pessoa se encontra, procurando percorrer mentalmente: articulações, pesos, temperaturas e apoios. Deste modo, a partir dessas percepções, a experimentação envolve sugestões para que as pessoas participantes possam sentir-se à vontade de buscarem lugares no espaço, e posições em que sintam que seja possível descansar. Segundo Vishnivetz (1995), é conveniente realizar o "inventário", a cada vez de modo diferente, para evitar a mecanização. Uma possibilidade é sempre começar por uma parte diferente. Isto porque as reações corporais são diferentes de uma pessoa para outra. Após cada experiência, é interessante ao participante perguntar-se o que sentiu, por exemplo, quanto às mudanças de temperatura, tamanho, peso etc.. (Vishnivetz, 1995, p. 28)

Também sugerimos um mapeamento de posições, a partir dos apoios do corpo no espaço e com auxílio de materiais, como colchonetes, mantas e cadeiras, em que seja possível repousar por algum tempo com qualidade e conforto.

O objetivo dessa prática é encontrar possibilidades de entrega do corpo, incluindo pensamentos, emoções e inquietações, além do próprio peso por meio de seus apoios, para a força da gravidade. Desta forma, e por meio deste convite à entrega, facilitamos a permissão por espreguiçar, e encontrar novas e diferentes posições que convidam para o descanso dentro de cada realidade particular.

O corpo que necessita descansar é um corpo histórico. Um corpo carregado de processos sociais incrustados nos genes e nos gestos que compõem a corporalidade. Estes processos sociais vêm carregados de dores, traumas, hábitos e afetos múltiplos, diferenciados a partir dos contextos de raça, classe e gênero. Ao unir a prática da Eutonia com práticas corporais, poético-teóricas e a dança, o termo inventariar conduz os processos de pesquisa da história do corpo das pessoas participantes do processo.

Inventariar é um verbo relacionado a prática de se ater aos detalhes. A partir da condução da Eutonia, inventariar é um exercício de prestar atenção nas condições do corpo na perspectiva do cuidado. A intenção

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

é que as pessoas neste processo possam experimentar a capacidade de sentir possíveis desconfortos e tratá-los, a partir da constatação de sua existência.

Inventariar também pode conduzir um processo de abertura subjetiva, em um grau mais profundo, se ater a detalhes da memória que estão soterrados em mecanismos de autoproteção ou sofrimentos. Ainda, poder produzir a consciência de quais histórias o corpo carrega, podendo observar o que seu corpo significa para a sociedade e o que a sociedade fez com que sentíssemos sobre o nosso corpo. Inventariar, portanto, é uma ação minuciosa, uma busca, uma conscientização de si e do todo social.

Para Leda Martins (2003), o corpo é o lugar da memória e o corpo afro-brasileiro foi capaz de performar resistência a partir da memória do corpo, único lugar que restou no processo de roubo colonial das populações africanas. O corpo afro-diaspórico e os corpos que compõem a diáspora mantiveram práticas culturais resistindo ao apagamento colonial de suas identidades. Tais práticas performáticas, para Martins (2003), mantém a cultura afro-brasileira nas artes vivas. As performances são ações distintas dos gestos comuns da vida cotidiana, através da performance há inscrição de um saber passado através da oralidade, do corpo, da história, porque veicula sentidos e significados coletivos.

Minha hipótese é a de que o corpo em performance é, não apenas, expressão ou representação de uma ação, que nos remete simbolicamente a um sentido, mas principalmente local de inscrição do conhecimento que se grafa no gesto, no movimento, na coreografia; nos solfejos da vocalidade, assim como nos adereços que performativamente o recobrem (Martins, 2003, p.97)

As performances afro-brasileiras como os cultos ancestrais, as festas populares, a cultura de terreiro, o toré indígena, são capazes de reterritorialização dos sujeitos. São capazes de humanizar subjetividades que foram privadas de pertencer às suas origens. As performances, portanto, são capazes de manter a memória de um território, cultura, valores - vivas. Tais memórias podem se contrapor ao sistema colonial ao defender o direito à terra, à uma espiritualidade não-colonial, aos hábitos de cultivos e au-

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51

Maio 2025

e-ISSN-2179-8001

todeterminação. A manutenção da memória pode ser um exercício crítico anti-sistêmico, e portanto, político.

A oficina “Práticas de Descanso” é proposta a partir do exercício de inventariar a memória do corpo e produzir um estado de descanso que possa ser vivido para além da oficina. Esta busca detalha o poder colonial engendrado nas nossas ações.

Para sintetizar a proposta prática de descanso, a oficina faz o corpo participante experimentar atenção e presença das condições da estrutura física e subjetiva de cada um. É feito, primeiramente, o inventário a partir da Eutonia: um mapeamento na posição em que a pessoa se encontra para perceber as articulações, pesos, temperaturas e apoios.

A partir dessa percepção, a eutonista conduz uma experimentação em busca de lugares e posições de descanso. Propõe-se que as pessoas busquem posições em que seja possível repousar por um tempo com qualidade e conforto, a fim de, encontrar uma posição de entrega de pensamentos e inquietações, pesos, para a gravidade. Neste processo, é permitido espreguiçar, deitar... Todas as ações necessárias para o descanso dentro da realidade possível.

Após o mapeamento eutônico do corpo, o inventário das memórias a partir da pesquisa gestual pode ser trabalhado. O início deste trabalho se dá com o mapeamento dos pés – ativando as raízes –, suscitando pequenas danças com as lateralidades, calcanhares, metatarsos, uma pequena dança capaz de produzir gestos que contam histórias. Após esta pequena dança com os pés, percebendo forças, impulsos, aterramentos, há uma pausa.

No momento da pausa, retornamos na busca por uma posição de descanso confortável, acessamos os lugares das memórias, a partir de perguntas sobre a história familiar dos participantes, sobre memórias afetivas de chãos por onde andaram. As perguntas seguem por um roteiro em que é evocado: quais gestos seus pais fazem ao trabalhar? Quais gestos seus avós faziam para executar o trabalho? Em qual contexto seus pais viveram? A cidade? O campo? As montanhas ou os litorais? Havia festejos

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

familiares que seus avós e pais lhe contavam? Como dançavam? O que cantavam? Quais gestos seus familiares fazem para executar sua fé e religiosidade? Quais rituais espirituais você herdou de sua família? Se não há tais informações, imagine um ancestral, como ele trabalhava? Cultuava a espiritualidade? Em que ambiente natural ele vivia? Qual é o chão que seus pés pisaram na infância? Perguntas necessárias para ativar lembranças reais ou fictícias.

Retornamos à uma pequena dança através da ventosa. A ventosa é um exercício que evidencia a relação dos pés com a terra, com as raízes socioculturais do corpo brasileiro. Para Graziela Rodrigues (2018), a capacidade de simbolização está atrelada às capacidades da estrutura física de produzir sentidos culturais através do corpo.

A partir de uma intensa relação com a terra, o corpo se organiza para a dança. A capacidade de penetração dos pés em relação ao solo, num profundo contato, permite que toda a estrutura física se edifique a partir de sua base. A imagem que temos do alinhamento é de que a estrutura possui raízes. (Rodrigues, 2018, p. 52)

A partir da ventosa, ação que consiste em que a planta do pé “sugue” a terra, o chão, extraindo impulso para uma pequena dança, investigamos a reverberação da ventosa no corpo. Noutro aspecto trazido nos processos de produção de gestos que ativam a memória do corpo, propomos a ondulação como uma exercício de conexão com a história coletiva e as travessias territoriais que vivenciamos. Os gestos ondulantes estão no corpo brasileiro, seja nas posturas abauladas das religiões de matriz africana ou na cultura popular.

Os participantes são convidados a ondular seu corpo a partir de uma ativação do Core (região formada pelos músculos abdominais, da região lombar, pelve e quadril). As ondas são proposições delicadas de acesso às travessias que formam a nossa história social, gestos referenciados nas danças populares afro-brasileiras são a forma em que buscamos sintetizar gestos significantes.

A pesquisa da memória do corpo pode aflorar sentimentos e sensações adormecidas, por isso, ao fim deste processo retornamos ao inven-

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

tário eutônico, ao mapeamento do corpo, das emoções e ao descanso. Descanso aqui assume a capacidade de elaboração e equilíbrio. Quando os participantes estão com corpos entregues às posições de descanso, à gravidade, convidamos à partilha da experiência e as leituras teóricas que embasam nossa prática.

As leituras são realizadas coletivamente. Escolhemos trechos dos autores citados no presente artigo e lemos juntos. Esta leitura pode ser sobreposta, com duas pessoas lendo ao mesmo tempo, intercalando-se com momentos de silêncio. Este silêncio pode ser interrompido com uma pessoa alçando sua voz na leitura, e assim por diante. Propomos uma leitura poética, performática e atenciosa. Assim, pés, ventosas e ondulações percorrem os fios de lembranças ancestrais. As leituras embasam nossa ação, evidenciando que não estamos sós, presos aos nossos cansaços. Todo cansaço é coletivo, e se há possibilidade de descansar, será junto a outros corpos que partilham as dores da sociedade de desempenho.

7. Conclusão

Já sabemos que não há solução para o problema da crise climática. O movimento que se apresenta é de um grande equívoco, principalmente de cuidado e de relação planetária. Coreografias e fluxos de destruição, sofrimento e tragédia (Guzzo, 2023).

No esgotamento das tentativas de racionalizar o que seria possível fazer diante disso, é preciso imaginar o impossível. Fazer um contrafeitiço (Pignarre; Stengers, 2005) e lançá-lo ao vento. Uma pausa que ensaia novas políticas de existência e posiciona humanos e não humanos para experimentar formas radicais de aprender a viver, sentir, saber e, principalmente, mover.

Como na obra de Marise Maues, intitulada Loess, produzida em 2015 na ilha ribeirinha de Maracapucu Miri, a artista passa sete horas imóvel no igarapé, recebendo em seu corpo os movimentos de cheia da maré. Nos faz perceber e entender que a natureza também age em nós, o tempo todo.



Fig. 8. Marise Maues. *Loess*⁶. 2015. Performance

Imbuída desse desejo, me propus a ficar por pouco mais de sete horas ininterruptas no leito do igarapé com o qual guardo laços afetivos, no intuito de receber um regime de maré de enchente e vazante com um vestido de tule branco de aproximadamente três metros de comprimento. A maré de lança pôs-se a encher e, conseqüentemente, cobrir meu corpo e minhas vestes de material orgânico trazido pelas águas de março que corriam apressadas. O sol iluminava o cenário caboclo e salpicava dardos de luz filtrada pela vegetação ribeirinha que colidia com meu rosto desprovido de qualquer armadura." (Maues, 2021, p. 63).

Os gestos menores apresentados pelos artistas e em nossa proposta de oficina poética exaltam uma relação de diferenciação com o tempo, envolvendo processualidades, invertendo lógicas de produção, de atividade, de movimento. Entendemos o descanso como forma de resistência que perturba o que o capitalismo branco propõe, somos apenas o que podemos ser trabalhando e produzindo - inclusive nas práticas corporais e atividades físicas oferecidas amplamente para a população: sempre com intuito e objetivos demarcados de produção de marcadores biomédicos que indicam saúde. Esquecemos, usualmente, que a saúde também se

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

relaciona com a pausa, com a possibilidade de sonhar, com o desejo de seguir, para além do que se produz, mas sim, sendo quem se é.

Nosso corpo é, nesse sentido, o lugar da libertação. É no corpo que podemos sentir, sonhar, imaginar e inventar. É no corpo que podemos curar e transformar a relação com o tempo. Por isso a defesa do campo do sentir, como contraponto ao campo da violência. Por isso a defesa do descanso.

O descanso com o outro vem junto com a necessidade de conversar com as árvores, com a terra, com a lama. Uma utopia de uma outra saúde, descansar juntos, como um espaço comum, no chão de casa ou na terra, sob as árvores, não deve ser privilégio e nem lugar para os desabrigados, mas sim, um direito de todos. A crise climática é uma crise da maneira como nos relacionamos com o tempo. O descanso é, portanto, fundamental para qualquer caminho de transformação.

Obs.: esse artigo é fruto de pesquisa realizada com financiamento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), processo nº 402141/2022-9, que viabilizou a pesquisa no âmbito do projeto de pós-doutorado desenvolvido junto ao CRC "Affective Societies" da Freie Universität Berlin.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

Referências

ALBORNOZ, Suzana Guerra. Sobre O direito à preguiça de Paul Lafargue. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 1-17, jun. 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172008000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 jul. 2024.

BORGES; BUENO. Exaustas, mas atentas. Perspectiva Amefricana. Quatro Cinco Um. Disponível em: <https://quatrocincoum.com.br/colunas/perspectiva-amefricana/exaustas-mas-atentas/>. Acesso em: 27 jul. 2024.

BOTURA, Carolina. O corpo que habita a floresta: ou a floresta como parte constitutiva do corpo. Diário Contemporâneo, [s.l.], 21 jul. 2024. Disponível em: <https://diariocontemporaneo.com.br/o-corpo-que-habita-a-floresta-ou-a-floresta-como-parte-constitutiva-do-corpo/>. Acesso em: 27 jul. 2024.

BRUM, Eliane. Conseguiremos superar o capitalismo? Fashion Revolution. Carta Capital, 18 jul. 2024. Disponível em: <https://www.cartacapital.com.br/BLOGS/FASHION-REVOLUTION/CONSEGUIREMOS-SUPERAR-O-CAPITALISMO/>. Acesso em: 27 jul. 2024.

COSTA, Bruno Cezar. Quebrada Somática. Disponível em: <https://bruno-cezar-costa.wixsite.com/quebradasomatica>. Acesso em: 27 jul. 2024.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. Mil platôs: capitalismo e esquizofrenia. Volume 1. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1995. 128p.

GANDOLFO, Luciana. Processo terapêutico e a formação em Eutonia. In: CAMPOS, Márcia Regina Bozon de Campos (org.) Eutonia: experiência clínica e pedagógica. São Paulo: Zogodoni, 2013. p. 111 - 130 .

GOMES, Marise Maués. Dibubuismo por rios antes não navegados: narrativas de uma performer pesquisadora. 2021. 135 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Universidade Federal do Pará, Belém, PA, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufpa.br/bitstream/2011/14361/1/Dissertacao_DibubuismoRioNarrativas.pdf. Acesso em: 27 jul. 2024.

GUZZO, Marina Souza Lobo. Pele e cartografia: paisagens para pesquisa em dança. RUA, Campinas, SP, v. 29, n. 1, p. 219–235, 2023. DOI: 10.20396/rua.v29i1.8673975. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rua/article/view/8673975>. Acesso em: 23 nov. 2024.

GUZZO, Marina Souza Lobo. Danças que importam: Anna Halprin, cuidado e

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

natureza. Conceição/Conception, Campinas, SP, v. 12, n. 00, p. e023015, 2023. DOI: 10.20396/conce.v12i00.8674902. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conce/article/view/8674902>. Acesso em: 24 jul. 2024.

GUZZO, Marina Souza Lobo; ALVES, Kidauane Regina. Dança menor: políticas para criar o corpo e o comum. *Arte da Cena (Art on Stage)*, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 376–397, 2021. DOI: 10.5216/ac.v7i1.65652. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/artce/article/view/65652>. Acesso em: 27 jul. 2024.

HARAWAY, Donna. Ficar com o problema: fazer parentes no Chthluceno. São Paulo: N-1, 2023.

HAN, Byung-Chul. A sociedade do cansaço. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

HERSEY, Tricia. Rest is resistance: a manifesto. New York: Penguin Life, 2022.

KASTRUP, Virginia. (2007). O funcionamento da atenção no trabalho do cartógrafo. *Psicologia & Sociedade*, 19(1), 15–22. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822007000100003>

KRENAK, Ailton. A vida não é útil. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.

LEPECKI, André. Exaurir a dança: performance e a política do movimento. São Paulo: AnnaBlume, 2017.

LIMA, Andrei Fernando Ferreira. Iconografia musical na obra de Henri Rousseau. *ARS (São Paulo)*, v. 17, n. 37, p. 163-181, jan. 2020. Epub 20 jan. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2178-0447.ars.2019.154437>. Acesso em: 27 jul. 2024.

LORDE, Audre. A burst of light and other essays. New York: Ixia Press, 2017.

MARTINS, Leda. Performances da oralitura: corpo, lugar da memória. Fala originalmente feita na XXI Semana de Letras - 7º Seminário Internacional de Língua e Literatura, da Universidade Federal de Santa Maria, em 2002. Texto publicado a partir da versão presente em Letras. Revista do Programa de Pós-graduação em Letras da Universidade Federal de Santa Maria, n. 26, jun. 2003 (Língua e Literatura: Limites e Fronteiras).

MANNING, Erin. Proposições para um movimento menor. Tradução de André Arias. *Revista UFPB, João Pessoa*, v. 10, n. 2, p. 11-24, jun.-dez. 2019.

MANNING, Erin. The Minor Gesture. Durham: Duke University Press, 2016.

MORIN, Edgar; KERN, Anne Brigitte. Homeland Earth: A Manifesto for the New Millennium. Tradução de Roger Lapoint. New Hampton: Hapton Press, 1998.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

NASCIMENTO, Tatiana. Sonhar é fácil para quem? @tatiananascivento em Instagram, São Paulo, 22 de julho de 2023.

PIGNARRE, Philippe; STENGERS, Isabelle. La sorcellerie capitaliste: pratiques de désenvoutement. Paris: La Découverte, 2005.

RODRIGUES, Graziela. Bailarino-Pesquisador-Intérprete / Graziela Rodrigues - Lauro de Freitas. BA: Solisluna, 2018. 232p.

ROUSSEAU, Henri. The Dream. In: Museum of Modern Art. Disponível em: https://www.moma.org/collection/works/79277?sov_referrer=artist&artist_id=5056&page=1. Acesso em: 27 jul. 2024.

VISHNIVETZ, Berta. Eutonia: Educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995.

PORTO ARTE



Revista de Artes Visuais

v. 29 n.51
Maio 2025
e-ISSN-2179-8001

MARINA SOUZA LOBO GUZZO

Artista e pesquisadora das artes do corpo, pós-doutora em Artes Cênicas da ECA-USP, mestre e doutora em Psicologia Social pela PUC-SP. Professora Adjunta da Unifesp no Campus Baixada Santista, pesquisadora do Laboratório Corpo e Arte e coordenadora do Núcleo Interdisciplinar de Dança.

ANA LUIZA AZEVEDO DUPAS

Artista e eutonista. As suas práticas artísticas atravessam os territórios da coreografia, performance, saúde e educação. Formou-se em Educação Artística pela ECA/USP, em Eutonia pelo Instituto Brasileiro de Eutonia, e é mestre pelo Programa Interdisciplinar de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UNIFESP, onde realiza pesquisa sobre o toque e o cuidado na perspectiva da Eutonia, em diálogo com estudos culturais e práticas experimentais que buscam se aproximar do conceito de “hapticalidade”.

KIDAUANE REGINA ALVES

Assistente social, arte-educadora, dançarina e pesquisadora. Produz ações artísticas nas linguagens da dança, performance, saúde e educação popular. Graduada em Serviço Social pela UNIFESP - Baixada Santista. Mestra em Ciências da Saúde pelo Programa Interdisciplinar de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UNIFESP. Têm como universo de pesquisa o corpo e o território, com ênfase na saúde da mulher, a vulnerabilização socioambiental e a memória social em territórios periféricos.

Artigo submetido em 08 de agosto de 2024.

Artigo aceito em 23 de dezembro em 2024.

Como citar: Souza Lobo Guzzo, M., Azevedo Dupas, A. L., & Regina Alves, K. (2025). Práticas de descanso:: pausar para pensar e sentir o corpo num mundo acelerado. PORTO ARTE: Revista De Artes Visuais, 29(51).

Doi: <https://doi.org/10.22456/2179-8001.141793>