

Cena

v. 44, nº 2, maio - ago 2026

O Tempo que Passo em Mim: relações entre a percepção e a atenção na improvisação em dança

The Time I Spend Within Myself: Relationships Between Perception and Attention in Dance Improvisation

Patrícia Chavarelli Vilela da Silva¹

<https://orcid.org/0000-0002-5853-1002>

Universidade Federal de Uberlândia – UFU, Uberlândia/MG, Brasil

E-mail: patychavarelli@ufu.br

¹ Artista-docente, com Doutorado em Educação pelo PPGED/UFU, Mestrado em Artes Visuais pela Universidad Internacional Tres Fronteras/PY, Especialização em Gerontologia pela INESP, Licenciatura e Bacharelado pela UFV. Membro do Núcleo de Estudos sobre Improvisação em Dança – NEID.

Resumo: O artigo apresenta considerações sobre os estudos de composição em dança vivenciados por Adultos 50+ do Grupo de Dança da Universidade Amiga da Pessoa Idosa. Tem por objetivo refletir sobre a relevância do refinamento da percepção e da atenção na construção de experiências autoeducativas e compositivas das pessoas participantes. Busca-se argumentar que os processos de criação e composição em dança portam, em sua situação operatória, possibilidades de construção de conhecimento que vão além da circunstância de produzir danças; e que para criar danças, e dançar, é necessário estabelecer relações com o entorno, de maneira que as capacidades de conhecer e de se relacionar com algo ou alguém, são construídas na experiência. Considera-se, ainda, que as ações artísticas que trazem à cena a temática do envelhecimento, podem ser maneiras de ampliar as possibilidades de discussão, informação e compreensão sobre o envelhecer.

Palavras-chave: Adultos 50+. Atenção. Dança. Improvisação. Percepção.

Abstract: This article presents reflections on the study of dance composition undertaken by Adults 50+ from the Dance Group of the University for Older Adults. It aims to discuss the significance of refining perception and attention in the development of participants' self-educational and compositional experiences. The central argument is that processes of creation and composition in dance, within their operative context, encompass possibilities for the construction of knowledge that transcend the mere production of dances; moreover, to create and to dance necessarily entails establishing relations with the surrounding environment, such that the capacities for knowing and relating to something or someone are constituted through lived experience. Furthermore, it is argued that artistic practices that bring the theme of aging onto the stage may serve as avenues for expanding the possibilities of discussion, dissemination of information, and deepened understanding of the aging process.

Keywords: Adults 50+. Attention. Dance. Improvisation. Perception.

Introdução

O artigo apresenta reflexões sobre questões levantadas na tese² defendida em fevereiro de 2024 e observações realizadas no processo de criação e ensaio do último trabalho artístico do Grupo de Dança da Universidade Amiga da Pessoa Idosa (UNAI), composto em 2024.

O interesse em investigar processos criativos e compositivos em dança com Adultos 50+³ na pesquisa do doutorado, se deu pelo trabalho realizado no período de 2016 a 2019 na UNAI, em especial com o Grupo de Dança criado no ano de 2018. Nos dois primeiros anos de existência desse grupo, foram desenvolvidos dois trabalhos artísticos: *Muda, até brotar flor* (2018) e *Pó Pô* (2019). Em 2024 foi composto o mais novo trabalho do grupo, intitulado *Enquanto o sol brilhar*.

O processo criativo se desenrolou em 3 eixos investigativos: o primeiro revisita memórias de um passado nem tão distante para dar forma às duas primeiras cenas; o segun-

2 Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/41414>.

3 Em 2018, a Comissão de Direitos Humanos e Legislação Participativa (CDH) aprovou o Projeto de Lei (PLS 126/2016) que modifica a imagem utilizada para identificar o atendimento preferencial a idosos, para ser aplicada em até cinco anos em todo o território brasileiro. O símbolo de identificação da pessoa idosa era um ser humano em uma postura levemente curvada apoiado em uma bengala; o novo símbolo apresenta uma pessoa em pé, com uma postura reta junto da inscrição "60+". Pelo desejo de reforçar essa nova identificação, adoto no texto a expressão Adultos 50+ como um símbolo para as pessoas com idade acima de cinquenta anos.

do traz ao corpo cênico os desafios e a correria do cotidiano; no terceiro, cada dançarino elabora para si, desejos de futuro.

Nos encontros com o Grupo de Dança as propostas de estudo se pautam em dois eixos conceituais principais, que norteiam as práticas vivenciadas. Um deles está vinculado às considerações de Moshe Feldenkrais sobre a autoeducação que, segundo ele, “é a força ativa da individualidade” (Feldenkrais, 1977, p.20). Assim como da ideia de “habilidade potencial inerente a cada indivíduo” (Feldenkrais, 1977), que defende o pressuposto que todas as pessoas, independente de idade ou condição fisiológica, podem modificar continuamente sua autoimagem a depender da maneira como vivencia suas experiências.

O outro eixo está vinculado aos estudos sobre composição em tempo real, em especial ao entendimento de que a composição em dança que ocorre durante a realização da cena, possibilita ao improvisador desenvolver relações mais estreitas e sensíveis com o entorno (espaço, pessoas e estímulos do ambiente) e com seus apetites⁴ de movimento.

Considerando os dois eixos citados e ressaltando que as práticas somáticas e as práticas de improvisação podem se relacionar, tentarei apresentar as interconexões entre a importância do refinamento da percepção e da ativação da atenção para que as pessoas vivenciem experiências de dança que lhes possibilitem estabelecer relações significativas consigo e com seu entorno. As investigações são pautadas nos referenciais teóricos da prática como pesquisa.

Nesse contexto, envelhecer não é ‘sofrer’ a passagem do tempo, mas ‘ter tempo’ para aprender a vivenciar relações mais atentas e sensíveis com seu processo individual de amadurecimento, aprendendo a estar no mundo de modo mais acolhedor com sua individualidade; refletindo sobre os saberes e costumes instituído em seu grupo social, seja para apoiá-los ou transformá-los.

Tempo de envelhecer

Nesse artigo, busco refletir sobre a ideia de que o processo operacional de estudar e criar danças pode se configurar como experiências de autoeducação e autovalorização importantes a todos os seres humanos, em especial àqueles que estão vivenciando determinada etapa de vida na qual o ambiente social e cultural em seu entorno, nem sempre, os valoriza ou reconhece a importância de seu papel sociocultural.

A experiência de envelhecer ainda é desafiadora para a maioria das pessoas, ademais para aquelas que passaram dos 60 anos. Na sociedade brasileira propaga-se um pré-conceito acentuado sobre o entendimento do que é belo, do que tem valor e do que é útil, por exemplo. Estes três aspectos proporcionam longos espaços de reflexão, no entanto, vou me ater, nesse momento, a questão da ‘utilidade’ de uma pessoa. A utilidade está vinculada a múltiplos aspectos, dentre eles posso citar as ações sensório-motoras específicas de cada gênero, profissão ou condição econômica.

As pessoas, normalmente, são educadas para fazerem coisas úteis; entenda-se por úteis tudo o que atende às necessidades econômico-sociais imediatas – criar filhos sadios e disponíveis ao trabalho, oferecer mão de obra compatível às necessidades de seu grupo social, serem produtivas, dentre outras.

A produtividade, normalmente, está vinculada à automatização das ações e relações, a obediência e a dificuldade de estabelecer conexões com ênfase na percepção. As pessoas são cobradas, desde jovens, a serem produtivas e passam a agir de maneira automatizada, sem muita atenção aos modos como se aprende, se executa ou se resolve algo; o importante é o produto final: algo foi aprendido, executado, resolvido. Uma tarefa foi cumprida e a pessoa está pronta para a próxima.

4 Expressão muito usada pela artista norte-americana Lisa Nelson, criadora dos *Tuning Scores*.

No entanto, Feldenkrais (1977) traz uma contribuição importante para refletirmos sobre esse tema, ele afirma que o processo de “treinamento de indivíduos úteis” demanda apenas uma ínfima parte do potencial de aprendizado de um ser humano. Ou seja, não temos considerado, na maioria das vezes, o processo de desenvolvimento da pessoa como aquele capaz de aprendizados de diversas ordens e complexidades, pois o entendimento sobre o que é importante aprender, ainda é limitado à utilidade.

Acredito na relevância de aprendermos a fazer coisas úteis. Porém, um processo de aprendizado que tem como principal objetivo somente a utilidade, mostra-se reducionista. Há um imediatismo na busca por resultados, como aprender a cozinhar para poder alimentar a si e aos seus, por exemplo. A alimentação é importante, mas apenas aprender a cozinhar alimentos saborosos não é suficiente para a saúde das pessoas; assim, mesmo que o fato de saber cozinhar seja útil, são necessárias outras aprendizagens para que os atos de cozinhar e comer tenham repercussões saudáveis para o ser humano.

Nesse sentido, Feldenkrais faz um convite à reflexão: “O que são experiências úteis? O que pode o ser humano?”. Em minha opinião, essas são indagações pertinentes a qualquer grupo social, pois podemos aprender a conhecer o mundo também por meio de sutilezas e aprofundamentos apenas identificados na convivência estreita e sensível com algo.

Quando essas duas perguntas são direcionadas especialmente a determinados grupos de pessoas, tais como idosos, pessoas com deficiências ou síndromes, as reflexões se tornam mais desafiadoras e complexas, em especial, diante da falta de conhecimento para compreender as necessidades e potencialidades dessas pessoas.

Um aspecto que me mobiliza significativamente no trabalho com Adultos 50+ é convidá-los a perceberem o próprio potencial de aprendizado ainda inexplorado e a encontrarem caminhos para visitarem suas potencialidades. Os estímulos que proponho são pertinentes ao meu campo de estudo, mas as suas possibilidades ultrapassam esses saberes.

Nos encontros de estudo há entendimentos pragmáticos sobre os cuidados que cada um pode aprender a ter consigo, mas há concomitantemente investigações sobre sutilezas, sensibilidades, atenção, percepções estéticas e poéticas do mundo.

Uma particularidade que considero importante na vida de uma pessoa é que se torne atenta e sensível a si, para ser capaz de identificar quais são suas necessidades e saber encontrar caminhos para que sejam atendidas. Faço essa observação levando em consideração meu campo de atuação profissional, ou seja, considerando que as práticas somáticas e os estudos sobre improvisação realizados nos encontros, possibilitam aos praticantes desenvolverem percepções sensíveis sobre si e maneiras criativas de relação com pessoas e com seu entorno.

Nessa direção, ressalto a seguir algumas particularidades sobre o entendimento de experiência, percepção e atenção que adoto no trabalho que desenvolvo com o Grupo de Dança da UNAI.

Tempo da experiência sensível e atenta

Durante os encontros de estudo e criação com o Grupo de Dança da UNAI, busco convidá-los a refletir sobre a potência da experiência nas situações vivenciadas, tanto no ato de moverem-se, atentos às suas sensações corporais, como na ação de estar em composição, dançando e expressando algo. Procurando fundamentar sobre qual tipo de experiência conversamos nos encontros, recorro a John Dewey e Jorge Larrosa.

Segundo Dewey (2010), para se vivenciar relações qualitativas com e no mundo é necessário aprender a perceber, a extrair o que é significativo, a desenvolver a percepção estética. Feito isso, o sujeito aprende a criar as próprias experiências. Nessa perspectiva, as experiências requerem aprendizado e engajamento daqueles que a vivenciam, não devem ser confundidas com qualquer situação que ocorra às pessoas.

Na perspectiva de Larrosa (2014), devemos considerar a experiência como um tipo diferenciado de relação do sujeito com o meio. O autor pondera: para se vivenciar experiências, é necessário empreendimento de tempo, atenção e abertura para que algo aconteça ao sujeito; é preciso suspender a opinião, o juízo, os automatismos; cultivar o encontro. O autor aponta que as pessoas pensam, percebem, refletem sobre si e sobre o mundo por meio das palavras em suas organizações, correlações e sentidos.

Compreendendo o posicionamento do autor, procuro expandir este ponto de vista pontuando que há percepções, pensamentos e falas ocorridas por outros meios e não apenas por palavras, tais como sensações, sentidos proprioceptivos, cinestésicos, táteis, portadores de saberes nem sempre traduzíveis em palavras.

No campo das artes, nem tudo é dito por meio das palavras ou pelo modo de organização de pensamento adotado na elaboração de frases e textos. O músico adota organizações sonoras, o artista visual cores e formas, o dançarino e o ator se expressam por meio de sua corporeidade.

Dessa maneira, parto das considerações de Dewey (1979, 2010) e Larrosa (2014) sobre a experiência para expandir o ponto de vista das discussões originadas nas atividades que desenvolvo. Reflito sobre as experiências vivenciadas por meio da percepção cinestésica, do cultivo da atenção focal ou ampliada, e da escuta sensível de si e do entorno, como possibilitadoras, ou não, de conexões criativas nos processos compositivos. Assim, as experiências vivenciadas pelas pessoas dançantes são fundamentais para as reflexões desenvolvidas.

Nessa direção, busco compreender as reverberações da percepção, da atenção nas experiências oriundas dos processos de criação e composição em dança. Penso que podemos vivenciar a experiência da atenção e da percepção na ação de compor-se como pessoa, assim como de compor danças que lhes permita expressar algo ao mundo.

Pensemos na percepção como uma capacidade dos seres vivos de perceber sinais e estímulos tanto do próprio organismo quanto do meio circundante. Em uma de suas obras, Damásio (2000), ao falar sobre capacidade humana da percepção, explica que o Sistema Somatossensitivo não é um sistema único, mas uma combinação de vários subsistemas transmissores de sinais, sobre os diferentes estados corporais, ao cérebro. Lembra que “os diversos aspectos da sinalização somatossensitiva trabalham paralelamente e em perfeita cooperação para produzir [...] uma infinidade de mapas dos aspectos multidimensionais do estado do corpo [...]” (Damásio, 2000, p. 293).

Ao explicar sobre o que fazem os subsistemas e como eles estão organizados, o autor aponta três divisões fundamentais: a divisão do meio interno e visceral (interoceptiva), a divisão vestibular e musculoesquelética (proprioceptiva/cinestética) e a divisão do tato discriminativo.

Sobre a primeira divisão (interoceptiva), o autor explica que ela permanece sempre ativa, sinalizando as mudanças do meio químico das células para o cérebro, assim como o estado dos músculos lisos, abundantes em todas as vísceras; a segunda divisão (proprioceptiva/cinestética) tanto mapeia as coordenadas do corpo no espaço, como comunica ao sistema nervoso central o estado dos músculos que unem as partes móveis do esqueleto (os ossos); a terceira divisão (tato discriminativo) se dedica sobretudo à descrição de objetos externos com base nos sinais gerados na superfície do corpo (pele). O autor ressalta que essas três divisões podem funcionar tanto em estreita cooperação, como em relativa independência.

Feitos esses apontamentos, importa dizer que as atividades de dança realizadas junto aos membros do Grupo de Dança da UNAI propõem estímulos perceptivos diretamente relacionados à propriocepção e ao tato discriminativo - segunda e terceira divisão-, seja nos direcionamentos de estudo presentes nas práticas somáticas, seja pela improvisação.

Além da contextualização da neurociência, pode-se considerar a perspectiva filosófica de Maurice Merleau-Ponty⁵ que afirma: “construímos a percepção com o percebido” (Merleau-Ponty, 1999, p. 26). O autor exemplifica sua afirmação apontando ser possível ao indivíduo sentir ‘sensações duplas’ quando uma mão toca a outra:

Quando pressiono minhas mãos uma contra a outra, não se trata então de duas sensações que eu sentiria em conjunto, como se percebem dois objetos justapostos, mas de uma organização ambígua em que as duas mãos podem alterar-se na função de “tocante” e de “tocada”. [...], na passagem de uma função à outra, posso reconhecer a mão tocada como a mesma que dentro em breve será tocante [...]. (Merleau-Ponty, 1999, p. 137, grifos do autor)

Essa situação apontada pelo filósofo me levou refletir sobre a divisão do tato discriminativo apresentada por Damásio, de maneira que sensores especializados sinalizam as alterações sofridas na pele de ambas as mãos por ocasião do contato, permitindo a identificação da textura, da forma, do peso, da temperatura, da sensação de ser a tocante e, ao mesmo tempo, tocada. Esse exemplo possibilita pensar que as situações vivenciadas pelas pessoas são experiências múltiplas ocasionadas por associações de estímulos e percepções.

A ambiguidade presente na situação apontada por Merleau-Ponty pode ser compreendida como um modo de direcionamento da percepção ou da intensidade, ou de ambas, por parte de quem vivencia o fato. Partindo do exemplo do autor, se coloco uma mão contra a outra de maneira a permitir que os dedos de uma abracem a outra e vice-versa, posso intencionalmente adotar uma ação mais ativa em uma das mãos e mais passiva em outra; dando a impressão (para mim) que há uma mão que abraça e outra que é abraçada. Estas modificações na qualidade do toque possibilitam à pessoa identificar particularidades sobre a situação vivenciada.

As argumentações do filósofo também se identificam com questões proprioceptivas quando afirma que a experiência motora possibilita um acesso ao mundo, de maneira que “a cada instante de um movimento, o instante precedente não é ignorado, mas está como que encaixado no presente” (Merleau-Ponty, 1999, p. 194), e a percepção consiste em reaprender, apoiando-se na posição atual, a série das posições anteriores que se envolvem umas às outras.

Essa afirmação se coaduna também com o princípio de continuidade, apresentado por John Dewey, ao tratar os critérios para a experiência. Nessa perspectiva, o movimento imediato busca informações no passado, mas pode, ao mesmo tempo, descobrir novos modos de organização corporal, proporcionando a reavaliação dos hábitos.

Na maioria das vezes, não nos atentamos, por exemplo, para a organização corporal adotada na verticalização da posição em pé. Por isso, não é possível dizer, prontamente, se nossos pés, tornozelos, joelhos, quadril, tronco e cabeça estão alinhados em consonância à organização anatômica saudável de nossa estrutura corporal. Para que o processo perceptivo se torne consciente é preciso um convite à atenção.

Merleau-Ponty (1999) argumenta que a consciência sobre o corpo não é um pensamento possível de ser decomposto ou recomposto em uma ideia clara, mas sua unidade é implícita e confusa; o único modo de conhecer o corpo humano é vivendo-o, percebendo-o. E acrescenta: “A percepção exterior e a percepção do corpo próprio variam conjuntamente porque elas são as duas faces de um mesmo ato” (Merleau-Ponty, 1999, p. 276). O filósofo

5 Evidencio que existe uma diferença conceitual, sobre a Percepção, para os campos da neurociência e da fenomenologia. Na obra *Fenomenologia da Percepção*, Maurice Merleau-Ponty não apresenta diferenças entre a sensação e a percepção, ele diz que no fenômeno perceptivo construímos a percepção com o percebido. Em alguns momentos, parece querer trocar a palavra sensação por percepção, como se fossem sinônimos. Para a neurociência, contudo, sensação e percepção são dois fenômenos interligados, mas distintos.

sofo complementa afirmando que a percepção reúne nossas experiências sensoriais em um mundo único, como um modo de consciência do que vivemos no corpo ou, ainda, uma subjetividade corporificada.

Quando nos colocamos em estado de interação, criamos condições para que percepções ocorram e, segundo a argumentação de Merleau-Ponty, sejam internas ou externas, elas acontecem juntas. Dessa maneira, seja qual for o foco de investigação - improvisação como composição, estudos somáticos, sensibilização das percepções, estudos de interação entre pessoas, entre pessoas e o ambiente - é possível perceber a si e ao outro de modo mais consciente (percebo que percebi), menos consciente (sinto que algo está acontecendo, mas ainda não tenho clareza do que é) ou inconsciente (os sentidos identificam algo, ainda que passe despercebido como sensação, sentimento ou pensamento). É preciso considerar que perceber a mim é diferente de perceber o outro, portanto, há diferentes modos de percepção⁶.

Nesse sentido, busco no trabalho que desenvolvo com o Grupo de Dança, propor estudos que possibilitem ativar diferentes modos de atenção, acreditando que as modulações da atenção são importantes para vivenciar as subjetividades da percepção.

A respeito da palavra atenção, tomo como referência os conhecimentos construídos nas aulas do Método Feldenkrais e *Bones for life*, de Ruthy Alon. Ao ler e executar as lições de Feldenkrais ou os processos de Alon, pode-se perceber as reverberações que a atenção voltada ao próprio movimento tem na organização corporal das pessoas.

Feldenkrais (1977, 1994) sempre aponta que muitas ações ocorrem de maneira automática e que pode ser importante, em diversas situações, estar atento à própria percepção no ato de mover e à consciência que se desenvolve por meio do movimento. Segundo o autor, estas informações podem auxiliar na organização de nossa constituição psicofisiológica.

A estudiosa Marie Bardet (2015) aponta que o Método Feldenkrais trabalha com uma atenção às pequenas diferenças presentes nas tendências a se mover, de maneira que a pessoa esteja atenta, por exemplo, às maneiras de tocar o chão e ser tocado por ele, de perceber o que sente em determinada articulação, quando é mobilizada.

Segundo a autora, as lições elaboradas por Feldenkrais levam a pessoa a tornar-se atenta às percepções e alterações ocorridas ao longo da aula. Suas lições conduzem a processos de consciência do movimento por meio da atenção. Os estudos sobre o Método Feldenkrais me levaram a buscar outros pesquisadores que refletem sobre o fenômeno da atenção.

Lendo o livro de Damásio (2000), deparei-me com a afirmação de que temos um tipo de atenção básica, que muitas vezes não chega ao nosso conhecimento, e uma atenção focalizada, aquela voltada para algo; esta última, conta com a presença da consciência. Sendo assim, a atenção e a consciência são relacionadas, ambas ocorrem em diferentes níveis e gradações, influenciando-se mutuamente em uma espécie de espiral ascendente.

As ponderações de Damásio auxiliam a compreensão das lições de Feldenkrais e referendam as percepções surgidas nas práticas de estudo: a ação de se movimentar possibilita o acesso a diversos tipos de atenção; e, algumas percepções chegam à consciência e outras não. A atenção ao mover ocorre ora porque são invocadas ou provocadas pelos direcionamentos dados ao estudo, ora por situações desconhecidas que possibilitam a tomada de ciência sobre determinado fato.

Levando o descrito em consideração, identifico que trabalho com convites para colocar a atentividade⁷ em ação, enquanto as pessoas se movimentam ou quando buscam

6 Destaco que nas discussões elaboradas neste texto, refiro-me, em especial, às percepções que chegam ao campo da sensação e da reflexão, não me refiro aos fenômenos inconscientes do campo da percepção.

7 A palavra atentividade é empregada em consonância com o sentido encontrado no texto de Meyer (2014), ao discorrer sobre o trabalho de Anne Bogart com os *Viewpoints*.

pausas. Além disso, compreendendo que nem todo o vivenciado chega à consciência; todavia, tudo se configura em algum tipo de conhecimento.

Considerando, ainda, outro ponto de vista sobre a atenção, Vasconcelos (2009), aponta que “a mudança da qualidade da atenção e a atitude de ‘deixar vir’ pressuposta a ela, é definida pela manutenção da tensão entre um ato de atenção sustentada e um não preenchimento imediato” (Vasconcelos, 2009, p. 132, grifo do autor).

A situação de estar atento a algo que se desconhece é uma atenção aberta, que deixa vir as percepções e relações possíveis para o momento imediato da experiência. Essa qualidade de atenção é importante para a pessoa que percebe a si e ao entorno, assim como para o improvisador em cena, por possibilitar um processo compositivo a partir das relações estabelecidas em tempo real.

Sade e Kastrup (2011) falam que a atenção direcionada para si e desviada do mundo é inabitual. Tal afirmação pode ser observada, na prática, quando convidamos um grupo de pessoas a caminhar em uma sala de aula de dança e após algum tempo pedimos que parem onde estiverem e perguntamos: “O que vocês sentiram nos músculos do pescoço enquanto caminhavam?”. A maioria, senão todos, dirá que não se atentaram para esse detalhe.

Entretanto, se perguntado se havia muitas pessoas na sala enquanto caminhavam, todos saberão responder prontamente. Isso ocorre pelo fato de a atenção voltada ao entorno ser algo natural na espécie humana, ao passo que a atenção a si precisa ser desenvolvida com a prática somática.

Partindo dessas considerações, aponto que a atenção pode ter o caráter de dar foco a algo e, ao mesmo tempo, ser aberta. Direciona-se a atenção para determinada ação ou região corporal, mas não se sabe, antecipadamente, o que se irá descobrir. Levar o foco para um local ou direção é acionar o desejo de descobrir o que há ali e em suas conexões. Pode-se direcionar a atenção para a maneira como o pé toca o chão ou é tocado por ele, e descobrir que determinado tipo de apoio causa uma sensação em um joelho, articulação coxofemoral, ou na lombar. Ou seja, o foco é dirigido para o apoio do pé no chão, mas descobre-se particularidades sobre outras regiões corporais e suas relações.

Nas investigações sobre o direcionamento da atenção, também interessa, proporcionar experiências nas quais as pessoas participantes vivenciem focos mais gerais, percebendo o corpo como um todo, sentindo as interconexões de membros e tronco, cabeça, mãos e pés, ou acompanhando um movimento iniciado em uma parte do corpo que se espalha para diversas outras. Pode-se, ainda, perceber as possíveis relações compositivas surgidas entre os movimentos de dois ou três improvisadores que compõem juntos.

O processo de ativação da atenção para as relações múltiplas que ocorrem no e pelo movimento, pode ser mais direcionado (perceber como o pé toca o chão ou o quão longe se está de alguém), ou mais expandido (perceber os ajustes do corpo para vivenciar diferentes velocidades no caminhar, dependendo dos objetivos traçados para cada estudo).

Essas habilidades de direcionamento da atenção podem ocorrer para potencializar o aprendizado de determinado movimento, como checar o modo no qual cada indivíduo está organizado para realizar uma ou diversas ações, ou, ainda, para processos de composição durante uma improvisação.

Esse tipo de atenção aberta e curiosa, potencializa experiências de composição em tempo real, pois o improvisador se torna atento ao que acontece durante o processo compositivo, seja para acolher propostas que tenham sido colocadas em jogo por alguém, seja para apresentar novas possibilidades de criação que redirecionem a cena para outro contexto.

Em entrevista a Singer (2022), Lisa Nelson discorre sobre a atenção do improvisador relacionada à composição em tempo real: “a atenção diz respeito ao modo como vivencia-

mos ou construímos o que está diante de nós, é a mediadora principal de nosso sistema de comunicação” (Singer, 2022, p. 213, tradução minha).

Nesse sentido, as maneiras com as quais o improvisador lida com as diferentes particularidades e qualidades da atenção, possibilita estabelecer relações criativas e compositivas enquanto dança. Enquanto ocorrem, essas relações, se configuram como um sistema de aprendizado do ato de estar atento e de compor danças, em ações dinâmicas de retroalimentação. Assim, a mobilização de se tornar atento e de estar em composição acontecem, ao mesmo tempo, em relação dialógica.

Esses modos de vivenciar a atenção possibilitam experienciar qualidades múltiplas de atentividade. É importante para o pesquisador da dança e do movimento perceber possíveis diferenças, particularidades e qualidades, pois assim conquista materiais de criação e composição, como ser social e como artista, ainda não acessados e que se descortinam na experiência.

Tempo de dançar

No trabalho que tenho desenvolvido como artista-educadora, considero que os processos de criação e composição em dança portam, em sua situação operatória, possibilidades de construção de conhecimento que vão além da circunstância de produzir danças; e que para criar danças, e dançar, é necessário estabelecer relações com o mundo.

Ao longo de anos de ensino-aprendizagem no campo da dança, percebi que os processos vivenciados se configuram como construções de conhecimento e de estreitamento de relações, de maneira que as capacidades de conhecer e de se relacionar com algo ou alguém, são construídas na experiência.

Nessa direção, os estudos sobre improvisação se originam das inter-relações que o improvisador estabelece com seu entorno; tanto para possibilitar que destas relações criativas surjam danças, como para dançar criando relações com o entorno. É interessante pensar o que seja compor uma dança em tempo real, estabelecendo relações com o ambiente e/ou com outras pessoas.

Esse tipo de proposição de estudo oferece diversas possibilidades de entendimento sobre o que fazer. Entretanto, é necessário compreender que existe uma diversidade latente nestes estudos, portanto, não cabe fazer qualquer coisa, de qualquer jeito.

Nos estudos com o Grupo de Dança da UNAI, ressalto que improvisar não diz respeito a se mover aleatoriamente, apenas pelo fato das pessoas serem capazes de se movimentar, já que não possuem nenhum tipo de condição impeditiva. Digo que a improvisação à qual nos dedicamos, tem como pressuposto dançar compondo com outras pessoas, de maneira que os movimentos do improvisador não expressem apenas uma mobilidade motora, mas que surjam de relações com pessoas, espaços e coisas, de sensações e desejos de ação.

No que diz respeito às habilidades perceptivas, aponto aos membros do Grupo que devem procurar se atentar para os sinais que podem ser identificados nas pessoas que estão em cena. Buscando contextualizar essa afirmação, contei-lhes sobre as pesquisas do professor e pesquisador francês Hubert Godard, que preconizam o refinamento da atenção e a percepção de detalhes sutis que se apresentam na organização corporal de cada pessoa.

Godard (2001) afirma que é possível identificar visualmente certos detalhes nos processos operadores do movimento que ocorrem antes do gesto se concretizar. O autor diz que os modos como os bailarinos visualizam antecipadamente os movimentos que irão realizar, geram fluxos de intensidades que organizam o corpo, dando expressividade à ação e revelando intencionalidades de movimentos. Ele nomeou de “pré-movimento” essa atitude em relação ao peso, à gravidade, que existe antes mesmo de se iniciar o movimen-

to, pelo simples fato de estarmos em pé. Esse pré-movimento vai produzir a carga expressiva do movimento que iremos executar” (Godard, 2001, p. 13).

Com base nas considerações de Godard sobre o pré-movimento, proponho investigações que possibilitam a percepção destes sinais e que, ao percebê-los, tomem decisões de ação em consonância com estas intencionalidades. Para perceber os pré-movimentos dos improvisadores com os quais compõem, é fundamental adquirir a habilidade de mobilizar, simultaneamente, diversos sentidos e tipos de atenção, tanto focal quanto aberta. Nesse contexto, proponho estudos que viabilizem relações sensíveis e criativas entre os improvisadores.

Tanto no processo de criação de um trabalho artístico como nos momentos de ensaio, trago uma pergunta emblemática que ajuda a destacar a importância de dançar buscando relações compositivas entre os membros do grupo: O que me move?

Ao convidar os participantes a dançarem a partir das relações que estabelecem com as pessoas e com o espaço, estimulo-os a priorizar os meios de busca e a acreditar que, se o processo da ação for atencioso, cuidadoso, criativo, relacional, compositivo, os resultados virão. A busca ocorre a partir de objetivos traçados coletivamente, o foco não reside em criar um produto previamente idealizado, a importância está nas particularidades do processo, na construção da experiência.

Assim, esses adultos não precisam ser produtivos, no sentido capitalista. Podem descobrir que têm muito a aprender e a contribuir no cuidado de si, de seu grupo familiar e social. Essas pessoas podem identificar que sempre é tempo de ser criativa, atenciosa, propositiva, participativa; que cabe a cada um criar no espaço tempo de suas relações, se desapegando daquilo que não cabe mais ao hoje e delineando possíveis futuros. Viver se torna um leque de possibilidades, desenhado por alguém e, que, este alguém, pode ser a própria pessoa.

No último trabalho artístico do grupo (Enquanto o sol brilhar) há uma cena que foi inspirada no *Score Blind Unison Trios*⁸. Essa cena é uma das mais difíceis e desafiadas para o grupo, pois em vários ensaios há pessoas que se movem de maneira individualista, sem estabelecer nenhum tipo de relação com àquelas ao seu redor.

Outra situação que ocorre é mover os braços buscando tocar nas pessoas ao lado, como se buscasse uma referência de onde estão. Precisamos realizar vários estudos sobre percepção para que os dançarinos e as dançarinas fossem sentindo, percebendo, se conectando uns aos outros.

Outra particularidade associada à pergunta ‘O que me move?’ diz respeito à expressividade do movimento construída durante o ato de dançar. Destaquei que dançar é se mover expressivamente; movimento, gesto e expressão são vivenciados juntos, como algo que surge da experiência, de maneira tão conectada que nos dá a impressão de serem indissociáveis.

Disse que a expressividade é uma manifestação da corporeidade e é construída a partir daquilo que nos move. Ressaltei que todos somos muito expressivos e que, como artistas, precisamos desenvolver recursos para expressarmos aquilo que desejamos, a partir de uma corporeidade integrada.

As composições podem ser curtas ou longas, a depender do quanto o coletivo de improvisadores consegue, ou deseja, alimentar uma proposta compositiva. Nos estudos desenvolvidos, várias propostas compositivas são colocadas em jogo e cabe a cada improvisador prolongar uma proposição, reorganizá-la inserindo algo novo, mudar totalmente a proposta, ou, ainda, retomar algo que foi trabalhado antes e que deseja revisitar.

Para que esta complexidade de ações se concretize é necessário uma atenciosidade relacional e criativa, desenvolvida na ação, na vivência de diversos modos de atenção.

8 O Trio Cego em Uníssono (*Blind Unison Trios*) é uma das ferramentas criadas por Lisa Nelson para o estudo da improvisação como campo de composição em dança. Para maiores detalhes ler Numer (2016).

Considero que os estudos sobre improvisação desenvolvidos, ajudam os participantes a perceberem a complexidade daquilo que parece simples.

Considerações finais

Nos encontros com o Grupo de Dança da UNAI, buscou-se estimular as pessoas a ampliar a autopercepção e atenção a si, a desenvolver escutas sensíveis ao outro e ao ambiente durante os jogos de improvisação, a considerar que as particularidades vivenciadas nas experiências artísticas (relações mais estéticas, poéticas e sensíveis com o mundo) possibilitam expressões pessoais que não são dadas a conhecer em outros contextos.

Entendo que nesses processos de aprendizagem, as pessoas terão como foco aprender a se perceber para se colocar em ação, vivenciando situações que chegam à consciência com maior ou menor celeridade, mas que agenciam saberes oriundos das experiências e das relações estabelecidas por cada pessoa com o meio social e cultural em que está inserida.

As propostas de estudo apresentadas aos Adultos 50+, foram elaboradas de maneira a possibilitar que descobrissem potencialidades que não estavam previamente instituídas. Ao apresentar as propostas de estudo em dança, convidei-os a explorar esses saberes, compreendendo caber a cada um o poder de descobrir e explorar seus potenciais pessoais.

As pessoas foram estimuladas a se moverem, ou pausarem, atentas às suas particularidades sensório-motoras, buscando identificar seus limites e amplitudes – articulares, miofasciais, criativas – nas investigações sobre sua estrutura corporal e sobre as possibilidades de criação a partir de sua corporeidade.

Neste contexto, o aprendizado é fortemente impactado pela atenção dada às coisas e às relações estabelecidas, de maneira que: a atenção é, ao mesmo tempo, um radar que capta informações, e um farol que ilumina um panorama de possibilidades de ações; e as relações, são edificadas pelas interações entre o que se vivencia, enquanto sensação, corporeidade, ideias criativas, e o que se percebe subjetivamente no ambiente e nas ações de outras pessoas.

Nesse tipo de proposta, a improvisação acontece a partir da relação entre a manifestação de cada individualidade e as forças criativas colocadas em jogo pelo coletivo; os improvisadores compõem suas danças tentando agenciar desejos, possibilidades compositivas e criatividade.

Nessa perspectiva, o improvisador transita entre a gentileza de acolher o que vem do outro e a atitude propositiva; ele se coloca em jogo procurando ativar uma escuta que permita em algumas ocasiões apresentar determinada proposta criativa – qualidade de movimento, tipo de interação com o espaço, etc. – e, em outras, acolher as proposições apresentadas pelas pessoas.

Assim, a gentileza é a disposição de enxergar a potência da ideia compositiva apresentada por alguém; e a atitude propositiva é o ato de mobilização da pessoa tanto para conferir qualidades à própria ação como para apresentar ideias.

Penso que a decisão destes homens e mulheres, participantes do Grupo de Dança, de permanecer dançando por todos estes anos é um posicionamento sociopolítico importante, pautado na gentileza e na atitude. Suas ações artísticas podem auxiliar a mudar o modo como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento. É mais um movimento, dentre outros que tem surgido na contemporaneidade, que visa transformar o paradigma do envelhecimento.

Acredito que as ações artísticas que trazem à tona a temática do envelhecimento, podem ser maneiras de ampliar, para todas as pessoas, as possibilidades de discussão, informação e compreensão sobre o envelhecer.

Referências

BARDET, M. A atenção através do movimento: o método Feldenkrais como disparador de um pensamento sobre a atenção. *Revista Brasileira Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 191-205, jan./abr. 2015. DOI <https://doi.org/10.1590/2237-266049243>

DAMÁSIO, A. *O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. Tradução L. T. Motta; Revisão técnica: L. H. M. Castro. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DEWEY, J. *Arte como experiência*. Tradução V. Ribeiro. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

_____. *Experiência e Educação*. 3 ed. Tradução A. Teixeira. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1979.

FELDENKRAIS, M. *O poder da auto-transformação: a dinâmica do corpo e da mente*. Tradução D. M. Bolanho. São Paulo: Summus, 1994.

_____. *Consciência pelo movimento*. Tradução D. A. C. Souza. 4 ed. São Paulo: Summus, 1977.

GODARD, H. Gesto e percepção. In: SOTER, S.; PEREIRA, R. *Lições de Dança 3*. Rio de Janeiro: UniverCidade, p.11-35, 2001.

LARROSA, J. *Tremores: Escritos sobre experiência*. Tradução: J. W. Galdi; C. Antunes. Belo Horizonte: Autêntica, 2014.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. 2 ed. Tradução C. A. Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MEYER, S. Viewpoints: uma filosofia da práxis. *Revista Rascunhos*, Uberlândia, v. 1, n. 2, p. 3-15, jul./dez. 2014. DOI: <https://doi.org/10.14393/RR-v1n2a2014-00>

NUMER, C. P. Experiencias con los Tuning Scores de Lisa Nelson: jugando en la red invisible. In: CADÚS, María Eugenia. *VI Jornadas de Investigación en Danza 2012 - Más allá (o más acá) de la representación*, Publicación del Departamento de Artes del Movimiento, Universidad Nacional de las Artes, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, p.74-127, 2016.

SADE, C.; KASTRUP, V. Atenção a si: da auto-observação à autoprodução. *Estudos de Psicologia*, v 16, n.2, p. 139-146, maio-agosto, 2011. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2011000200004>

SINGER, M. El movimiento de la atención. In: BARDET, M; TAMPINI, M; ZUAIN, J. (org.). *Improvisación en danza: traducciones y distorsiones*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: 2(DA) En Papel Editora, p. 208-217, 2022.

VASCONCELOS, C. S. *Atenção a si: da auto-observação à auto-produção*. 2009. 178f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Programa de Pós-graduação em Psicologia, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, 2009.

Recebido: 18/09/2025.

Aceito: 22/04/2026.

Aprovado para publicação: 26/04/2026.

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos de uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional. Disponível em: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International. Available at: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

Ce texte en libre accès est placé sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International.