

Entrevista com Sônia Mota

Interview with Sônia Mota

Diana Ramos Rodrigues¹

<https://orcid.org/0000-0003-0234-8687>

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas/SP, Brasil

E-mail: dianaramosrod@gmail.com

¹ Artista, professora e pesquisadora em Dança. Mestra em Artes da Cena pelo PPGAC, Unicamp, Campinas/SP (2024). Pós-graduada, nível especialização, em Técnica Klauss Vianna pela PUC/SP (2016). Graduada em Dança e Movimento (bacharel e licenciatura) pela UAM/SP e Especialista em Técnicas Somáticas: Sistema Feldenkrais, pela Feldenkrais SP (2014).

Resumo: A entrevista com a artista da dança Sônia Mota aconteceu em Dezembro de 2024 como parte da pesquisa de mestrado da autora sobre a dança e envelhecimento. Ao longo da conversa são reveladas reflexões acerca das conexões entre a dança contemporânea e os processos de envelhecimento vivenciados pela bailarina que, em idade longaeva, apresenta as dificuldades percebidas, como a desvalorização, os preconceitos em torno da velhice e também as dores e limitações observadas e também aponta potencialidades descobertas, a saber, a ressignificação da dança no corpo e o resgate da ancestralidade. Observa-se, portanto, valiosas pistas de que as trocas entre a dança e o envelhecimento se auxiliam mutuamente, para a dança que descobre novas poéticas nutridas pelas velhices e para o envelhecimento que aprende sobre aceitação e transposição de barreiras.

Palavras-chave: Dança contemporânea e envelhecimento. Poéticas do envelhecimento. Velhices.

Abstract: The interview with dance artist Sônia Mota took place in December 2024 as part of the author's master's research on dance and aging. Throughout the conversation, she reflects on the connections between contemporary dance and the aging processes she experiences as a dancer who, at an advanced age, encounters challenges such as devaluation, age-related prejudice, pain, and limitations. She also highlights newly discovered potentials, including the re-signification of dance within the aging body and the recovery of ancestry. These reflections reveal valuable insights into how dance and aging mutually support one another: dance discovers new poetics nourished by old age, while aging learns acceptance and the overcoming of barriers.

Keywords: Dance contemporary and aging. Old age. Poetics of aging.

A temática do envelhecimento na dança contemporânea permeia a minha atuação na linguagem desde 2015, ano em que iniciei uma atuação docente voltada à faixa-etária 60+. O interesse, inicialmente direcionado para práticas pedagógicas, foi, pouco a pouco, se intensificando e consolidando, compondo meus estudos e pesquisas na área. Desde então, velhices e danças constituem parte importante dos meus estudos, tendo sido também a temática central do mestrado que defendi em novembro de 2024², pelo Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, do Instituto de Artes (Unicamp), sob orientação da Prof Dra Ana Maria Rodriguez Costas. Inicialmente tendenciosa ao mergulho nas investigações pedagógicas, fui provocada por ela a expandir a pesquisa convidando artistas longevos da dança contemporânea para a realização de entrevistas com duas perguntas moventes: “O que a dança sabe sobre envelhecer? Como o envelhecimento produz dança?” Foi por meio deste impulso que, em dezembro de 2022, realizei a entrevista com a bailarina, professora e coreógrafa Sônia Mota (1948).

Sônia Mota iniciou seus estudos de balé clássico em 1956 na Escola de Bailados da Prefeitura Municipal de São Paulo, atual Escola de Dança de São Paulo. Após os oito anos curriculares, aperfeiçoou-se por mais seis na Escola de Dança de Halina Biernacka. Entre 1970 e 1974 foi solista do Ballet Real da Antuérpia (Bélgica). Entre 1975 e 1980 viajou regularmente para os EUA para treinar na Cia de Dança de Louis Falco, discípulo de José Limón. De 1975 a 1989 foi integrante do Balé da Cidade de São Paulo. Exerceu um papel decisivo na Dança Contemporânea brasileira como bailarina, professora e coreógrafa nas décadas de 70 e 80. Atualmente cria e dirige projetos autônomos e em parceria com profissionais das Artes da Cena em vários países. Em 2024, lançou o livro *Presença na Arte, Arte*

2 Vide referências.

da *Presença* onde desenvolve reflexões acerca de seu método de trabalho na dança: “Arte da Presença” e também ganhou o prêmio APCA 2024 na categoria Programa/Memória.

Figura 1 – Artista Sônia Mota.



Fonte: Espetáculo “ABYSSOS”. Foto de Günter Krämer

Sônia Mota me permitiu adentrar nos assuntos da pesquisa de maneira muito honesta, elencando todas as dores percebidas com o avanço da idade e também aquelas próprias do fazer artístico em seu aspecto mais amplo, considerando a criação na escrita, no ensino e na cena. As suas considerações ampliaram a minha experiência no assunto à medida que me convidaram a adentrar profundidades, sobretudo nos enlaces entre ação poética e história de vida. Quero dizer que, ao partilhar comigo a sua experiência longa em dança, Mota permitiu que eu reavaliasse a minha atuação artístico-pedagógica para além dos contornos da pesquisa. Além disso, pude vivenciar dois encontros presenciais com ela a partir do oferecimento de oficinas de dança em São Paulo/SP, onde tive a oportunidade de experimentar em meu corpo o método “Arte da Presença”.

A conversa foi sendo guiada de maneira fluida, aberta e porosa aos desdobramentos trazidos pela artista em diálogo às perguntas moventes da pesquisa e às informações e curiosidades sobre sua trajetória, colhidas em vídeos, textos e sobretudo no livro “Raízes da Teatralidade na Dança Paulistana - duas criadoras Célia Gouveia e Sônia Mota” (Geraldini, 2015). Logo de início me propus a contextualizá-la das minhas visões sobre a dança e o envelhecimento, bastante ancorada no desejo da não estereotipação, comuns entre ambas, isso porque ainda se fazem latentes as discussões e ampliação de horizonte diante dos questionamentos sobre quais são os corpos que dançam e, destes, quais são autorizados a envelhecer.

Diana Rodrigues: Sônia, eu tenho tomado muito cuidado nas entrevistas que venho realizando, porque considero ser importante ressaltar que não me importa o enfoque no

envelhecimento em um lugar romantizado, não é o meu interesse e eu falo isso porque encontrei, logo no início da minha trajetória com o ensino da dança com pessoas 50+ e 60+ dois jeitos de olhar a velhice, de um lado pautado na incapacidade e consequente invalidação dos sujeitos e, do outro lado, uma pretensão de não parecer velho, a busca por dançar como se fosse jovem. Então, o meu desejo e interesse nessa investigação é justamente entender quais criatividade e sensibilidades emergem do encontro das velhices com a dança contemporânea e vão dando o tom da criação, do estar em cena, que provavelmente não são os mesmos de antes, pensando em artistas com carreiras longevas, como é o seu caso, mas que também carregam bagagens. Eu sinto como um ressignificar. E escolhi para essa pesquisa o recorte com bailarinos e bailarinas da dança contemporânea respaldada no desejo de olhar para essa expressividade do corpo da forma como ele se apresenta, dia a dia e ao longo desse curso, próprio da vida.

Sônia Mota: É isso mesmo Diana, olha só que interessante, quando eu era jovem igual você, eu sempre acreditei que a dança é para todos e eu batalhava muito para que as pessoas mais velhas, gordas e qualquer outra ordem de diferença, pudessem estar em cena. Isso hoje em dia é uma luta mais presente nos espaços, mas na minha época isso era impossível! E depois eu comecei a dar aula aqui na Alemanha para pessoas idosas mesmo eu notei uma coisa, então tem uma diferença que talvez seja bom eu dizer. Existe um grupo de pessoas mais velhas que querem dançar e se apresentar, essas pessoas que resolveram que querem dançar, eu acho que a gente pode ensinar a elas de uma maneira um pouco mais exigente, colocando-as em questão com aquilo: “o que você quer mesmo dizer?” e incentivá-las a estarem dispostas para enfrentar esse desafio. Já para as pessoas idosas que querem fazer aula, mas só para se mexer no sentido de que a dança faz bem, porque tem isso também, eu já dei aula para um monte de senhoras que não tinham pretensão nenhuma de ir para o palco, mas que queriam, uma vez por semana, ou duas vezes por semana, ir lá fazer aula para poder sentir a si mesmas, então aí sim, eu tomo um cuidado e faço uma aula mais delicada, realmente adaptada para aquilo. De vez em quando, num exercício ou outro, por exemplo, de ficar em prancha, eu começo ficando 5 tempos ali, depois 8 e assim vai até chegar no 50. Tive uma turma em que a gente conseguiu chegar a contar até 100 e eles ficaram lá, tremendo, mas ficaram. Fazemos isso para fortalecer a resistência deles, mas, ainda assim, a aula era mais delicada, trabalhando as articulações, o equilíbrio, porque se perde muito equilíbrio ao ficar mais velho, é muito difícil e eu sinto isso com o meu equilíbrio também, eu tinha um super equilíbrio e hoje ele está reduzido, acho que reduziu uns 40% e isso porque eu treino sempre, mas se eu não tivesse treinando, possivelmente teria reduzido uns 60%. A gente perde equilíbrio e tem também aquela noção, por exemplo, antigamente eu girava pirueta e parava em cima, muito precisa, agora eu paro e sinto lá dentro um “ops”, se eu não tenho domínio da técnica, vou ficar balançando mesmo. Então, assim, com o primeiro grupo de mulheres, eu trabalho numa condição, de igual para igual, de profissional para profissional. Claro que respeitando determinadas coisas que elas não vão conseguir mesmo fazer, primeiro porque são amadoras, mas no meu caso, que sou bailarina profissional, eu me proponho a ter esse cuidado também. Atualmente eu estou em três projetos por causa, inclusive, da questão que hoje em dia nós estamos vivendo, que é a inclusão, atualmente eu tenho 74 anos e as pessoas me procuram, porque agora os projetos querem colocar gente mais velha.

Diana Rodrigues: Entendi, isso aí na Alemanha, certo? Eu falo assim porque aqui no Brasil ainda há, ou pelo menos havia, alguma resistência, embora a gente tenha passado por um governo que não incentivou a produção artística, pelo contrário, a destruiu, eu colhi alguns relatos de artistas longevos que vêm relatando certa dificuldade em conseguir trabalhar com dança, a não ser em eventos vinculados às questões da idade, semana do idoso etc. Aquela crítica que a gente fez no começo, não chamam pelo artista, chamam porque tem o recorte da idade numa semana destinada a eventos comemorativos da temática, por exemplo.

Sônia Mota: No Brasil o que eu acho mais difícil na questão dos idosos é a paranoia com a juventude. O Brasil é jovem, é um país que não está assumindo a sua velhice. Aqui na Alemanha e na Europa de um modo geral isso acontece de uma maneira melhor, embora com algumas ressalvas, mas o idoso tem um lugar, tanto nas atividades públicas, como no ônibus, na padaria, aqui ele é respeitado e tratado de igual para igual. E as produções artísticas, devido à questão da inclusão, então colocando mais pessoas idosas, existe um mercado para a gente.

Diana Rodrigues: Nossa, que ótimo escutar isso!

Sônia Mota: Eu não fui buscar esses trabalhos, eu fui chamada e isso já é bom, melhor do que sair procurando e tentando convencer alguém que o seu projeto é bom e tudo mais. Bom, agora vou deixar que você faça as perguntas das coisas que você quer saber.

Diana Rodrigues: Olha só, você na verdade você até já falou sobre, mas a minha primeira pergunta seria: como é que você percebe, observa e vive a sua dança hoje? Com esse acúmulo de experiências, vivências, histórias...

Sônia Mota: Nossa, elas me ajudam muito, as vivências e histórias porque quando a gente é jovem tem uma certa concorrência de fazer melhor ou sentir um ciúmes da outra que está fazendo e você não está fazendo, ou ainda, você quer um lugar, está galgando uma posição, então, quando a gente fica mais velha e, acho que você já ouviu falar isso, a gente fica mais calma, porque sabe das coisas, já viveu, já passou por tudo isso e faz por prazer mesmo, não tanto por necessidade. No meu caso, eu até tenho necessidade, porque esta é uma outra questão que entra em paralelo, que é o fato de o artista não ter um bom salário. Mesmo aqui na Europa, apesar de ser mais bem pago, ainda é a categoria mais baixa. E fora que eu, quando eu era jovem, nunca me ocupei de fazer um esquema financeiro para me sustentar na velhice, então, eu vou ter que trabalhar, não dá para ficar aposentada³. Então, para mim é uma necessidade ainda, mas está amenizada no sentido de que, embora eu precise, ainda assim, posso escolher quais trabalhos desejo realizar. Coisa que eu achava que não ia ter, estava meio apavorada, porque quando eu cheguei nos 50, 60, pensei “como é que eu vou fazer?” Mas, por acaso, mudou um pouco o sistema, então eu estou vendo que, no meu caso aqui, tem espaço para eu trabalhar numa boa. Então a questão financeira ficou mais reduzida e eu vou aproveitando a experiência, justamente por já ter dançado tudo o que tinha de ser dançado, já tendo virado todas as piruetas que se precisava virar... Agora eu viro se eu quiser, mas se eu não quiser eu não viro.

Diana Rodrigues: Sim, perfeito!

Sônia Mota: E isso é gostoso, como artista eu me sinto bem e é bom porque sei que as pessoas também respeitam, eu falo, “olha, isso eu não vou fazer”, por exemplo, eu percebi que ir muitas vezes para o nível baixo acabava machucando o meu joelho, então, tem uma cena em que as duas meninas vão lá para o nível baixo e eu fico na minha altura, faço a mesma coisa, mas na meia altura e fica tão bom quanto, é só um outro jeito.

Diana Rodrigues: Perfeito, Sônia! E escutando você falar eu me lembrei de um vídeo onde você explica sobre a criação do seu método “Arte da Presença”, nele você pontua que teve um início de uma desconstrução, para depois você reconstruir e então ter uma restituição e agora, pelo que está me contando, às vezes remete um pouco a isso, não sei se tem alguma relação, mas, de alguma forma, você está escolhendo outros caminhos de movimento, que, por fim, comunicam tanto quanto...

Sônia Mota: A restituição, na verdade, funciona assim, eu estudei dança de uma forma muito categórica, balé clássico, dança moderna, jazz, essas coisas todas. Então, eu tive que romper isso e ficou uma bagunça total, então eu fui reconstruindo, no sentido de tentar dar uma forma a essa dança mais condizente ao meu corpo e aos corpos dos meus alunos,

3 Importante ressaltar que o estigma sobre a velhice também alcança a falta de planejamento, não só na área da dança. Envelhecer com qualidade e saúde depende dos acessos disponibilizados por políticas públicas, no entanto, a longevidade deveria ser pautada e promovida no decurso de toda a vida dos sujeitos de modo a garantir condições favoráveis a um bom envelhecimento.

porque eu queria que cada um fosse entrando no seu próprio jeito de trabalhar a técnica no corpo. O restituir é bom no sentido de que vou puxando para mim, por exemplo, eu vou para o ensaio e puxo tudo o que eles estão propondo ali, para me restituir, eu puxo para mim. Desde que vim para a Alemanha, eu comecei a restituir, porque quando você chega num outro país, você tem que provar para os outros aquilo que você reconstruiu, porque as pessoas aqui aprendem diferente em relação à maneira que a gente aprende no Brasil e existe essa continuidade no processo de criar. Chegou uma hora, depois de sete anos aqui, que eu pensei “não quero mais, eu quero trabalhar as coisas de maneira que sejam boas para mim” então, eu fui puxando tudo isso para mim e as pessoas que estão fazendo aula comigo percebem isso e vão puxando para elas também, isso tudo é a restituição. Hoje, por exemplo, eu estava no ensaio e tinham algumas coisas que não estavam entrando no meu corpo, eu falei “bom, deixa eu absorver, deixa eu ver como é que eu processo isso dentro do estado que eu estou agora”, então, eu me restituo e as pessoas aceitam porque é tão verdadeiro no meu corpo, mesmo que seja um pouco diferente do que realmente queriam.

Diana Rodrigues: Sim, entendi.

Sônia Mota: O reconstruir eu acho que acontece mesmo na metade da vida, quando a gente já tem todo um processo de escola, você deve estar num processo de reconstrução, tentando fazer as suas coisas, reconstruindo tudo o que você aprendeu e você vai perceber quando quer isso, que é uma hora em que você não precisa mais explicar, já está tão subentendido, tão claro, que é posto mesmo...

Diana Rodrigues: Sim, e te ouvindo me vem muito a imagem de uma coisa decantada assim, você agitou, agitou, agitou aí vai decantando...

Sônia Mota: Isso! Essa é uma boa palavra, do vinho decantado. É isso aí mesmo! E eu percebo que isso é muito bom, mas aí o lado ruim, que na velhice atrapalha a parte artística, é a dor no corpo. Eu não sei te dizer se todas as pessoas concordam nisso, às vezes eu entro um pouco em conflito com algumas pessoas, eu não sei como é para você, mas a maioria acha que a gente tem que trabalhar a dança sem dor, eu também acho e até busquei, mas é impossível.

Diana Rodrigues: Você diz isso por conta da repetição, da constância no treinamento?

Sônia Mota: Sim e eu costumo dizer mesmo que dançar dói...

Diana Rodrigues: Criar dói!

Sônia Mota: Criar dói mesmo...

Diana Rodrigues: Escrever eu também acho que dói.

Sônia Mota: Dói, demais e em um nível... Você sofre, é uma desgraça...

Diana Rodrigues: É, então. Eu estou num momento bastante imersa em criações, tanto para a escrita do mestrado, como na vivência de um processo artístico em dança e tenho tentado fazer esse trabalho de compreender estas dores e separá-las das tais competitividades e autocríticas excessivas, que foi até algo que você trouxe há pouco também, a competitividade presente na juventude... Eu observo com muita atenção para entender que não preciso jogar tudo fora, porque às vezes dá vontade, principalmente nos momentos em que eu questiono a qualidade do que estou criando, então, tenho percebido a importância de desenvolver certa criticidade para compreender o que precisa ser alterado ou revisto, melhorado mesmo, mas também destacar aquilo que tem valor... eu sigo cambiante nesses processos todos, porque eles doem mesmo.

Sônia Mota: Sim, doem muito. Eu resolvi assumir, ficar de bem com a dor, porque eu penso, “olha, faz parte, não tem jeito”, às vezes escuto algumas pessoas dizerem “ah, eu não vou, me dói aqui, me dói ali” e elas deixam de fazer coisas. Eu sempre digo “não dá para você fazer com dor mesmo?” E não é por masoquismo, é para ficar de bem com aquela dor, porque ela não vai embora, uma vez que machucou o joelho, ele vai ficar sempre meio machucado, é difícil sarar. Então dói mesmo! Quando sinto algumas dores nas costas, tomo algum remédio, faço massagem, coloco bolsa de água quente, eu vivo com dor, acordo e vou meio mancando para o banheiro, aí, conforme vou me mexendo e a cir-

culação começa a funcionar, eu melhora. Por isso é importante a pessoa idosa se mexer, porque o movimento traz a lubrificação, se você para, aí é que complica. Mas para quem se movimenta demais e quer se manter em movimento, que é o meu caso, às vezes a dor também passa a ser, na minha idade, um pouco de excesso.

Diana Rodrigues: Entendi, Sônia. E, por falar nisso tudo, eu assisti uma aula sua gravada no YouTube⁴ ontem à noite e também me veio a questão da repetição sensível, sabe? Porque eu trabalho nas minhas atuações pedagógicas com atravessamentos da Educação Somática, então, percebo o quanto a repetição, quando feita de maneira sensível também favorece olhar para a dor de um jeito mais acolhedor.

Sônia Mota: Sim, é sobre acolher mesmo, eu chamo de ficar de bem. Eu tenho sempre um ritual de primeiro entrar dentro de mim e cumprimentar todas as partes do meu corpo, bem lá no fundo, aí elas vão ficando acomodadas e o ensaio corre super bem. Depois que eu chego em casa e paro, a dorzinha volta de novo, então eu relaxo, coloco uma bolsa de água quente e às vezes eu peço para o meu companheiro fazer uma massagem com uma escova, então, fico bem de novo. Eu gostaria que as pessoas não ficassem com tanto medo das possíveis dores que possam acontecer porque elas não são tão cruéis assim, elas estão lá para dizer “olha, o seu corpo não está mais aguentando tanto assim”, ali você vai medindo, respeitando também. E mesmo essa dor, ela te avisa, te chama para perto de você mesmo. Acho que também para uma pessoa jovem, é a mesma coisa, a dor está ali, ela te aproxima de você mesmo, te faz ouvir o seu corpo, eu não sei muito bem como explicar, mas o que eu faço é entender “ah, tá doendo ali?”, então qual é a compensação que eu tenho para dar, quais são os exercícios que podem me acomodar ali numa boa e vou fazendo assim.

Diana Rodrigues: É isso! É escutar e caminhar junto, porque ela tem um porquê de estar ali.

Sônia Mota: É, você está falando bem das coisas.

Diana Rodrigues: Obrigada, Sônia! Bom, ainda tenho uma pergunta que é a mais central para a minha pesquisa, “o que a dança sabe sobre envelhecer?” De novo, acho que as perguntas todas se misturam, muitas coisas a gente já comentou, então, acaba sendo um pouco mais do mesmo, mas, de certa forma, essa pergunta é um ponto chave e importante para mim.

Sônia Mota: Interessante! É uma boa pergunta! O que a arte fala para mim sobre envelhecer? Deixa eu pensar aqui... Fala de novo a pergunta.

Diana Rodrigues: O que a dança produz de conhecimento sobre o envelhecimento?

Sônia Mota: Nesse decorrer da vida, eu fui aprendendo muitas coisas com a dança e ela tem essa especificidade porque a gente dança com o corpo, a gente faz arte não é no papel, nem no instrumento, nem na tinta... A gente faz aqui, na ponta do dedinho, no fio de cabelo, então, parece que esses conhecimentos todos entram dentro de você e te ensinam. Tem muitas coisas que eu li, inclusive descobertas científicas, a força da gravidade, a teoria da relatividade, e falei assim “mas eu já sei disso”. Você também tem isso? Eu estou lendo livros de filosofia, de budismo, entre outros... Por exemplo, quando eu fazia balé clássico, eu entendia as coisas das Somáticas, eu nunca fiz o balé clássico sem os fluídos todos estarem acontecendo, eu entendia isso mesmo fazendo trinta e dois *fouettés* e *grand battements* de forma quase militar, era militar fazendo, mas por dentro estava toda a fluência que era necessária para ter, para fazer um *grand battement* direito, então a dança está me ensinando a ser velha! Ela me ensina mesmo, porque eu percebo até onde eu posso ir, onde eu não posso ou como eu posso assumir o risco de ir mais, entendeu? Então, ela me faz andar mais rápido na rua, eu vejo as minhas vizinhas aqui, as pessoas em geral... eu moro num bairro de gente velha, a maioria caminha devagar e eu vou rapidinho. A dança me ensina um monte de coisas, eu falei que talvez um dia eu vou chegar aqui e vou ter que andar assim, tão devagar quanto essas pessoas, mas eu vou fazer desse andar devagar

4 Vide referências.

gostoso para mim e não, como eu vejo muitas, que ficam se sentindo mal de estar andando tão devagarzinho para ir até o supermercado. Dá para me entender um pouco?

Diana Rodrigues: Sim!

Sônia Mota: Eu acho que a dança ensina mesmo você ficar uma pessoa mais velha, mas “de bem” com esses *déficits* todos da velhice, que é a pele ficar mais ressecada, a musculatura não ser mais elástica, os ossos estarem mais secos por dentro também, então a dança te ensina a lubrificar por dentro, eu costumo imaginar que o meu corpo está cheio de óleo de lavanda, azeite de oliva, quando eu vou fazer um aquecimento, sinto que vou botando óleo. E eu acho que a dança ensina mesmo a você a ficar melhor na velhice, eu acho que a arte em geral faz isso, outro dia eu vi uma senhora de 104 anos tocando piano, divinamente, eu falei “quero chegar lá assim também”, então, os dedinhos dela, no que ela dedilhava o piano, estavam assim dançando de certa maneira. Eu penso que a dança, não querendo romantizar, nem idealizar, mas a dança é genial, eu acho que das artes que a gente pratica, nós somos privilegiados, os bailarinos, até mais do que os esportistas, porque eles tem só aquela coisa de ganhar ou de ser melhor, ser mais rápido... sempre tem que ser mais, mais, mais e a gente não busca tanto esse mais, a gente vai até para trás, de vez em quando.

Diana Rodrigues: Sim! Eles trabalham com prazo de validade.

Sônia Mota: A dança antigamente era assim também: com prazos de validade. Imagine se uma bailarina ficava numa companhia com 40 anos, até hoje é um pouco assim, companhia mesmo, dessas grandonas, de clássico, os bailarinos têm entre 15, 17, 18, 20, 25 no máximo, depois já começam a ficar sendo assistentes. Já outras companhias, como a da Pina Bausch, usavam bailarinos mais velhos e isso já foi melhorando, mas ainda é raro, a presença de pessoas mais velhas na dança foi se proliferando mais no campo da dança livre, alternativa, fora dos centros.

Diana Rodrigues: Sim! E esse movimento de manter a investigação de si mesmo, independente da idade, veio muito da dança contemporânea numa atitude mais disruptiva, em relação às outras estéticas de dança.

Sônia Mota: É, isso veio e foi sempre se ampliando. Hoje em dia, realmente, ela está aberta para todo mundo! E respondi um pouco a sua pergunta?

Diana Rodrigues: Nossa, respondeu demais! E, com o mesmo cuidado de não cair na romantização, eu concordo muito com você, eu acho que das artes, o fato da dança trabalhar tão intimamente com as questões do corpo, traz mesmo um empoderamento para falar nesse assunto.

Sônia Mota: É, porque ali você trabalha com ritmo, expansão, recolhimento, gerências de altura, geometrias... Tem matemática também, tem as geografias do espaço... tanta coisa que você experiencia! Ir para trás e para frente, ir para o lado, cruzar em diagonal, subir, descer, entortar, voltar ao eixo... então, assim, é muita informação que o corpo tem, é muito rico isso tudo e eu percebo que me ajuda em um monte de coisas, me ajuda na cozinha, me ajuda quando eu vou dirigir, me ajuda na organização das minhas coisas.

Diana Rodrigues: Atravessa a vida cotidiana, não é mesmo?

Sônia Mota: Isso!

Diana Rodrigues: Eu estava olhando as minhas anotações aqui e nem está no roteiro, mas eu queria fazer um comentário que eu achei muito instigante de quando você trouxe a história do *Jung* na aula, aquela mesma que assisti no YouTube. Quando você fala sobre onde ele deixou o segredo dele, que o fez forte. Se for ver, quando você fala assim, “ah, se um dia eu precisar andar lento, caminhar lento, eu vou estar em paz, não vou estar com vergonha”, tem a ver com essa sabedoria que é: você ser tão dona de si, com essa consciência corporal, da sua organização que entende esses processos. Faz sentido? Não sei, me veio essa conexão, assim...

Sônia Mota: É a história do soldadinho de chumbo, é ótima essa história! Eu sempre conto nas aulas porque eu acho tão legal, isso de você manter um pequeno segredo que

é só seu. E veio também do ensino tradicional porque quando você vai para palco, você tem que dar 100% e eu falei “não, não tenho que dar 100%”. Hoje em dia eu acho que dou 20% e fico com 80% para mim, mas, assim, o ideal é 50%, você dá 50%, e guarda o restante para você, senão você fica ressecado se ficar só dando, dando, dando, vai para casa, chega morta de cansada e não tem retorno. E por isso que chegar em si é manter uma porcentagem para você, e isso vem da meditação também.

Diana Rodrigues: Nossa, muito importante, é algo como dosar a medida do esforço...

Sônia Mota: Sim, é muito importante... e a gente está falando isso, que é a projeção do imaginário, no sentido de usar imagens para velhice e isso é muito valioso também, trabalhar com imagens, porque elas chegam muito mais rápido. Eu falo com imagens nas minhas aulas.

Diana Rodrigues: Me lembrei agora da imagem do manto, para mim ficou muito presente ontem com a sua fala na aula que assisti, de quando você traz a amplitude das costas...

Sônia Mota: Isso! Ao mover a amplitude das costas, trazer os ancestrais! É sobre trazer o futuro para você. Então você se abre aos ancestrais e tanto o futuro quanto o passado te encontram.

Diana Rodrigues: Sim, é um entrecruzamento! Fiquei pensando aqui agora, eu te perguntei o que a dança produz de conhecimento sobre o envelhecimento, mas também o envelhecimento ganha muito com a dança, com essa prática artística. O que você pensa sobre isso?

Sônia Mota: Ganha com certeza! Porque quando a pessoa idosa começa a ficar parada, isso eu senti também pela minha mãe, que faleceu até um pouco mais cedo do que devia, porque ficou muito tempo parada. Se ela tivesse se mexido mais poderia ter vivido mais alguns anos. Eu tenho um companheiro, por exemplo, que é mais velho do que eu, ele tem oitenta anos e tem uma doença pulmonar, então, às vezes, ele fica muito cansado e deita, mas ele não fica bem, agora, quando ele se levanta e vai passar aspirador de pó ou fazer qualquer outra atividade, ele se torna uma outra pessoa, até rejuvenesce, então é importante o movimento. Eu ia perguntar uma coisa sobre isso que você estava falando, aí eu enveredei para cá porque você falou da importância do movimento, mas eu queria te perguntar, por que é um certo “pisar em ovos” falar desse assunto?

Diana Rodrigues: Eu tenho observado que esse assunto é estigmatizado, penso que tanto a dança, por carregar um lugar, do jovem, do corpo virtuoso, como você falou, acaba recortando um significado onde o envelhecimento não cabe. Eu já escutei vários “eu, assim, nessa idade, não vou dançar”, então, eu sinto que é um pouco uma via de duas direções, a dança ganha porque ela se reinventa em potência expressiva e o envelhecimento, as pessoas que vão envelhecendo, porque esse processo pode se tornar mais, não sei qual palavra usar...

Sônia Mota: A pessoa que está dançando, ela se sente melhor! Eu mesma tento parar para explicar, às vezes eu estou cansada, sem energia e tenho ensaio, então vou e volto energizada! Tanto que o meu companheiro fala “nossa, você saiu daqui tão cansada e está chegando toda animada”, e é porque eu me mexi, fui fazer coisas, então ganha-se, ganha-se muito! E as pessoas que fazem aula comigo falam isso também, que se sentem muito bem. Você deve ter seus alunos que também falam isso, saem felizes da prática. Além de que dançar dá muita segurança ao pisar no chão com mais firmeza e tudo mais. Isso é um ganho imenso!

Diana Rodrigues: Total! E ressoa...

Sônia Mota: E ainda porque a dança trabalha com poesia, não trabalha só a atividade física. Você pode andar, caminhar na rua ou fazer limpeza da casa, fazer até esporte na academia, mas a dança enriquece essa experiência do movimento, ela trabalha com as linhas do universo, você está conectado com um monte de outras coisas, não está só ali na fisicalidade, você está conectada com mais coisas quando dança.

Diana Rodrigues: Sim! Eventualmente você traz nas suas falas as metáforas e me lembrei das pinceladas, o movimento não como uma escrita, mas como pinceladas. Nossa, é bonito demais!

Sônia Mota: Sim, exatamente! E você acha que perguntou tudo o que queria?

Diana Rodrigues: Sim, nós passamos por todos os pontos que eu separei e até mais! Tem a ver muito com o que a gente entende como dança mesmo, porque não é um roteiro que eu vou passar para todo mundo e pegar informações de maneira fria, é o contrário, cada história tem um peso, uma singularidade, então, as entrevistas seguem por caminhos bastante preciosos e singulares. Estou super honrada mesmo, te agradeço muito por essa oportunidade, muito obrigada!

Sônia Mota: Eu também gostei bastante de você, te desejo boa sorte.

Referências

GERALDI, Silvia. *Raízes da Teatralidade da Dança Paulistana*: Duas criadoras Célia Gouveia e Sônia Mota - 1 ed - Curitiba: Editora Prismas, 2015.

_____. *Presença na Arte, Arte da Presença*. Editora Funarte, 2024.

PORTAL MUD. Dia Internacional da Dança On-line - Vivência “A Arte da Presença”, com Sônia Mota. YouTube. Postado em: 20 de junho de 2021. Duração: 45 minutos. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=KnFiWAXZook&t=7s> >. Acesso em Novembro de 2022.

_____. Sônia Mota - Dança Contemporânea. Disponível em: < <https://portalmud.com.br/professor/sonia-mota/> >. Acesso em 11 abr. 2023.

RODRIGUES, Diana. *Velhices na Dança Contemporânea*: composições entre saberes de artistas da cena e práticas artístico-pedagógicas. Campinas-SP: [s.n.] 2024.

Recebido: 07/10/2025

Aceito: 23/11/2025

Aprovado para publicação: 15/12/2025

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. Disponible sur: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.