



AS SAÍDAS PELOS SONHARES

PATRICIA CAETANO

É artista da dança e professora do Curso de Graduação em Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. Educadora do Movimento Somático certificada pela *The School for Body-Mind Centering*SM (BMCSM). Pesquisadora do LIAAT – Laboratório Interinstitucional de Atividades, Antropofagias e Transdisciplinaridade. Suas pesquisas envolvem a Educação Somática e os Estudos da Corporeidade/ Subjetividade.

CATARINA RESENDE

É psicóloga clínica, professora do curso de Psicologia da Universidade Federal Fluminense – UFF, coordenadora do Laboratório de Subjetividade e Corporeidade (CorporeiLabS). Educadora do Movimento Somático em formação pelo Center for Body-Mind Movement Brasil, doutora em Psicologia (UFF), mestre em Saúde Coletiva (UFRJ) e terapeuta pelo movimento (Escola Angel Vianna). Desenvolve pesquisas transdisciplinares entre arte, clínica e corporeidade.

JULLY W. ROCHA

É Psicóloga Graduada em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (2022). Tem experiência como instrutora e coordenadora de cursos voltados para a gestão de pessoas e saúde do trabalhador. Na área clínica, trabalha com práticas transdisciplinares através de diálogos com a Arte e as Práticas Somáticas, além de desenvolver estudos sobre Contracolonialidade, Saberes Ancestrais e Relações Étnico-Raciais.

MATHEUS CARNEIRO

É bailarino, intérprete-criador e bacharel em Dança pela Universidade Federal do Ceará (UFC). É professor na escola de dança da Secretaria de Cultura e Turismo do município do Eusébio-CE desde 2022. Bailarino na Cia. Fábio Minervino desde 2018, onde participou de trabalhos como *Abissal*, *Subsolo* e *Solstício*. Pesquisa poéticas das danças para as telas, desenvolvendo videodanças que participam em festivais nacionais e internacionais.

RESUMO

Este ensaio poético é um duplo gesto: uma partilha de materiais de uma pesquisa entre sonho, práticas somáticas, dança e clínica; e um convite a experimentar procedimentos para sonhares. De saída, o propósito era curar o assombro com o presente dilacerante, criando redes de conexão, pedindo licença ao mundo dos sonhos para emanar a energia do vivo em nossos corpos e memórias.

PALAVRAS-CHAVE:

Sonhos. Educação Somática. Imaginação. Dança. Corpo-travessia.

ABSTRACT

This poetic essay is a double gesture: a sharing of materials from a research between dreams, somatic practices, dance and clinic; and an invitation to experiment with procedures for dreaming. At the outset, the purpose was to heal the amazement with the heartbreaking present, creating networks of connection, asking permission from the dream world to emanate the energy of the living in our bodies and memories.

KEYWORDS:

Dreams. Somatic Education. Imagination. Dance. Crossing-body.



CARA/O LEITOR/A,

Para começar, nós a/o convidamos para, junto conosco, construirmos um corpo-travessia. Para isso, será preciso atravessar um portal, o *portal dos sonhos*.¹ Assim que você o atravessar, sua qualidade de presença não será a mesma. No próximo parágrafo, você terá acesso a uma guia para atravessar esse portal. Pedimos que leia atentamente esta guia. Ao terminar a leitura, você mesma/o poderá experimentar o portal dos sonhos no local onde você estiver. Não se preocupe em fazer certo ou errado, nem mesmo em saber agora o que é, exatamente, este portal. Mais adiante, você terá oportunidade de conhecê-lo um pouco mais. Neste momento, se permita experimentar, abrindo sua corporeidade sensível a esta experiência feita de imaginação, sensação e movimento. Ao finalizar esta experiência, pedimos que retorne para cá e continue conosco na travessia desta leitura.

...

1 O procedimento do “Portal dos Sonhos” é constituído por um portal de abertura e outro de fechamento. Neste momento, você está sendo convidada/o a atravessar o portal de abertura. No final deste texto, a/o convidaremos a atravessar o portal de fechamento.



Encontre um local tranquilo para se sentar, seja no chão, na cadeira ou no sofá. O importante é que você se sinta confortável e que não seja interrompida/o. Perceba o seu corpo nesta posição sentada. Feche os olhos e observe a sua base de apoio: a sua bacia, os seus ossos ísquios,² parte das suas pernas e pés que tocam a superfície onde você está sentada/o. Perceba o contato que a sua base de apoio faz com esta superfície. Qual é a qualidade deste contato? Agora perceba também a presença desta superfície que te toca.

Respire, deixe o ar entrar e sair...

Leve a sua atenção para a sua coluna vertebral, esse eixo central que está localizado no meio do seu tronco. Acompanhe esse eixo com a sua atenção e imaginação até chegar a uma das extremidades finais de sua coluna vertebral, lá onde ela se encontra com a sua caixa craniana. Mobilize um pouco a sua cabeça. Ensaie pequenos movimentos: inclinações laterais, movimentos culturalmente reconhecidos como “sim” e “não”.

Pause os movimentos e agora observe esse eixo. Imagine-o como um canal. Respire por dentro desse canal. Solte o ar...

Agora, leve novamente a sua atenção para a sua base de apoio na bacia. Quem estiver sentada/o em uma cadeira ou sofá, perceba também o apoio dos pés em contato com o chão. Comece a imaginar que dos ísquios, da bacia, dos pés, de toda sua base de apoio, começam a brotar raízes. Essas raízes descem adentrando a terra que te sustenta por baixo desse chão. Imagine essas raízes adentrando cada camada da terra. Observe, imagine,³ como são as suas raízes. Elas são pequenas e finas? Grandes e largas? Deixe as raízes se aprofundarem um pouco mais. Elas são como âncoras ou se ramificam como rizomas? Qual é a cor das suas raízes? Qual é a forma das suas raízes? À medida que você for acompanhando as suas raízes, perceba: Qual é o movimento das suas raízes? Qual sensação você experimenta em todo o corpo? Qual sensação você experimenta no seu tronco? Alguma sensação chega até a cabeça?

2 Os ísquios são dois ossos proeminentes localizados em nosso corpo na região da bacia. Quando nos sentamos com a coluna alinhada em sua verticalidade, apoiamos esses dois ossos na superfície de contato.

3 Aqui, imaginar é o mesmo que criar, sentir e vivenciar algo corporificado que se presentifica em nossa experiência.



As raízes se aprofundam um pouco mais, se alongam
e se espalham por baixo da terra e te nutrem.

Inspira.

Inspira a seiva...

Inspira a seiva dessas raízes.

Essa seiva preenche todo o canal de sua coluna. Ela vai penetrando
a medula espinhal, localizada no espaço interno da sua coluna
vertebral, e chega no seu cérebro. A seiva rodeia fluidamente o
seu cérebro. Na sua experiência, qual é a cor dessa seiva?

Vá se deixando nutrir por essa seiva que sobe a partir da terra profunda
como um vetor que adentra os seus ísquios, seu cóccix e todas as vértebras
da sua coluna, até a sua cabeça. Perceba/ imagine que a sua coluna vai
ganhando uma qualidade fluida, como o caule de uma flor. Agora, a sua
coluna é o caule de uma flor. O caule se mantém ereto; em sua extremidade,
a flor deseja o céu e o sol. O caule é firme e, ao mesmo tempo, repleto de
líquidos por dentro. Ele é sinuoso. Experimente/sinta/mova: a sua coluna
vertebral é o caule de uma flor. Agora, a sua cabeça desabrocha em flor.

Qual é a flor da sua cabeça?...

Permita-se fluir por dentro da sua coluna em micromovimentos. Os
seus braços também desabrocham para as laterais. Eles são como
folhas. Essas folhas balançam porque há vento. O vento toca e balança
os seus braços-folhas e a sua cabeça-flor. Circula, inclina, tomba para
todas as direções. Perceba esse balanço de todo o seu caule, suas
folhas, sua flor. Eles balançam, e as suas raízes continuam firmes.



Vá diminuindo esse movimento do balanço e leve a sua atenção para as suas raízes. Perceba que, lá por baixo, por dentro da terra, as suas raízes encontram outras raízes. Essas outras raízes são as raízes de outras/os sonhadoras/es que também nos leem. A gente se encontra por baixo da terra, conecta e toca as nossas raízes formando, juntas/os, uma coletividade. Qual é a sensação de conectarmos nossas raízes aqui e agora? Aqui e agora, somos, juntas/os, uma *comunidade provisória*.⁴ Uma corporeidade coletiva. Abram seus olhos. Sejam todas/os bem-vindas/os!

....

4 Termo utilizado pelo pesquisador indígena Ailton Krenak em algumas palestras e *lives* como um convite para iniciar o encontro, um convite para estarmos juntos/as e nos sentirmos em comunidade.



ADENTRANDO OS PORTAIS DOS SONHARES

Mesmo antes de a pandemia do novo coronavírus eclodir, nos roubando o ar, a realidade já sufocava e exigia de nós esforços para respirarmos possíveis saídas em um mundo em franco desmoronamento ambiental, econômico, político e existencial. Foi de dentro dos escombros do pandemônio global, somado à aceleração de uma necropolítica requeitada no Brasil, que renovamos nossas inspirações com Ailton Krenak, em seu livro *Ideias para Adiar o Fim do Mundo* (2019), inventando novos modos de ativar nossos “paraquedas coloridos” diante da sensação de queda infinita, a partir da pesquisa com os sonhos e o universo das práticas somáticas.

Em meados de junho de 2020, iniciamos nossos encontros, orientados pela Prof^a Dr^a Patricia Caetano, também supervisora da Prof^a Dr^a Catarina Resende em seu processo de Pós-Doutorado a que essa pesquisa se vincula, e pesquisadores do Mestrado em Artes, da graduação em Dança e da graduação em Psicologia de duas universidades públicas federais de diferentes regiões do país, dentre estes, os bolsistas PIBIC Jully W. Rocha (UFF) e Matheus Carneiro (UFC), – que fazem parte da tessitura coletiva deste artigo.⁵

Ainda no início da quarentena, inspiradas pelo mestre, escritor, ambientalista e conferencista indígena Kaká Werá Jacupé, do povo Tapuia, no curso sobre o poder dos sonhos, em que as orientadoras deste trabalho puderam fazer parte e se afetar tamanhamente, a ponto de darem partida aos nossos encontros no Laboratório Abrigos Sensíveis, no intuito de criar conexões afetivas em um tempo de extrema dispersão das atividades acadêmicas e suspensão do cotidiano. Posteriormente, já em 2021, o escritor lançou o livro *O poder dos sonhos*, no qual esmiúça a relação entre sonho, memória e cura, na cultura tupi-guarani:

O sonho nos possibilita conectar as memórias em nossos corpos e curá-las. Que tipo de memórias? No mundo de baixo, na dimensão material do tempo/espaço,

⁵ Percurso de pesquisa mais amplamente cultivado com as participações de: Alice Ferreira, Clau Aniz, Germana Brito, Lyz Vedra, Vanessa Mendes (bolsista PIBIC-FUNCAP/UFC).



memória é muitas vezes só uma lembrança. Ela é também um agregado de energia, que tem vida própria, no mundo do meio, na dimensão psicoemocional; enquanto no mundo do alto aquilo que chamamos de memória é uma emanção viva de energia-luz. (WERÁ, 2021, p. 23-24)

De saída, um dos nossos propósitos era curar nosso assombro com o presente dilacerante que nos rondava, criando redes de conexão, pedindo licença ao mundo dos sonhos para emanar a energia do vivo em nossos corpos e memórias. Buscávamos formas estéticas de urdir tempo-espacos de estar juntas/os com a sensação de suportar a queda e adiar o fim. Cuidamos dos nossos dormires, sonhares, acordares, dilatando o plano intensivo das metamorfoses e dos contágios entre as/os sonhadoras/es que íamos nos tornando...

Reconhecemos, a partir da experiência com o curso de Kaká – que sempre iniciava e encerrava as aulas evidenciando a importância dos ciclos de começo e fim nos rituais –, que mesmo para um encontro, uma conversa, e aqui, uma leitura, precisamos saber começar e saber terminar, se quisermos favorecer certas dimensões da experiência. Desta forma, os “portais” nos serviram, de início, como dispositivos de sensibilização dos corpos, separados geograficamente e em rede virtual, para sintonizar nossos estados de presença e comunhão, a fim de adentrar conversas e trocas oníricas prenes de totipotência⁶ que o mundo dos sonhos nos permite.

Cada um das/os artistas-pesquisadores envolvidos teve a oportunidade de elaborar e realizar a guiança desses portais, formando em nós estados de corpos-travessia para nosso coletivo provisorio emergir virtualmente, com a força da materialidade dos corpos em interconexão. Enquanto avançávamos, pudemos aperfeiçoar esses processos de travessias e compreender os aspectos conscientes e inconscientes que permeavam a presença que buscamos sintonizar.

Assim, emergiu o primeiro procedimento para sonhar: os portais de abertura e fechamento. Eles compunham os nossos encontros que sempre iniciavam e finalizavam com um portal. Ao atravessar o portal de abertura, criávamos juntas/os um “corpo-campo-coletivo”⁷ sintonizadas/os pela potência dos sonhos como onda vibratória a perpassar sensivelmente nossos corpos, em imagens, sensações e movimentos. Uma vez sintonizadas/os, dávamos continuidade aos processos investigativos e criativos da pesquisa que passavam pela experiência de partilha de sonhos.

⁶ Como a potência celular (geralmente de uma célula-tronco) de se dividir em qualquer outra célula diferenciada no organismo.

⁷ Sobre a noção “corpo-campo-coletivo” como experiência somática ampliada pelo contágio dos corpos, ver: Resende *et al.* (2018) e Caetano *et al.* (2020).



À medida que partilhávamos nossos sonhos, oriundos seja em sono, seja em vigília,⁸ desabrochavam experiências de contágio entre sonhadores, dando passagem às produções estéticas de metatransfigurações de sonhos para formatos audiovisuais, narrativos, poéticos e performativos. Partilhar o sonho do outro, muitas vezes, era encontrar um caminho para levantar o céu em desabamento, nos potencializando a criar outros chãos e horizontes possíveis para continuar a respirar neste momento planetário.

CRIANDO PROCEDIMENTOS PARA SONHAR JUNTAS/OS

Começamos nossa travessia tentando reconhecer com o que estávamos sonhando, nos exercitando a cultivar nossos sonhos dormidos, porém nos defrontamos com um obstáculo comum a muitas pessoas: não conseguir acessar as lembranças oníricas. Pensando em alternativas a essa problemática, compartilhamos procedimentos, pequenos rituais pessoais, o que funcionava para cada um/a, a fim de dar dicas específicas para quem possuía dificuldades, e possibilitar maneiras/opções para acessar essas lembranças esquecidas, como exercícios de relaxamento e os próprios rituais ao deitar-se para dormir. Discutimos a respeito das práticas que facilitam um sono capaz de ativar as memórias oníricas, como os sonhários (diários de sonhos),⁹ e as práticas somáticas que propiciam a experimentação da integração corpo-mente.¹⁰

A primeira bateria de partilhas sonhadas foi o relato oral de um sonho sonhado dormindo, gravado em arquivo de áudio partilhado entre os participantes do laboratório, emergindo várias formas diferentes de contação, algumas com o embalo de uma atmosfera sonora. Exercitamos uma “escuta tátil” (RESENDE, 2013) de cada relato, na qual o ato de escutar sonhos coloca em cena

8 Em referência às experiências de sonhar acordada/o.

9 Prática estimulada pelos pesquisadores Kaká Werá (2021) e Sidarta Ribeiro (2019).

10 Em nosso caso, a prática do Body Mind Centering™ (BMC™), facilitada pela profa. e educadora somática Patricia Caetano, e a prática do Body Mind Movement (BMM), trazida pela profa. e pesquisadora Catarina Resende, que se encontra em formação nessa prática.



não só a compreensão do conteúdo simbólico narrado, mas também, sobretudo, a impregnação das imagens oníricas em sensações, visando a uma apreensão corporal da escuta, engendrando experiências sensíveis a partir dos vibratos da voz no corpo.

À medida que o sonho era narrado, eram trazidas ao corpo sensações diversas, movimento e contorno às vozes e palavras ecoadas. Imagens eram evocadas, ao passo que crescia a sinestesia da experiência daquele que escutava o sonho. Sonhar sinestesicamente o sonho contado despertou nuances diferentes na escuta tátil de cada um, proliferando miríades de impressões sensíveis acerca de cada sonho disparador, que germinavam como sementes de imagens. Assim, cada sonho foi se tornando semente para o sonhar acordado de outro/a: Como perpassar a experiência onírica alheia pelo próprio corpo? Como é sonhar o sonho de outra pessoa? Interpeladas/os por essas perguntas, sensibilizadas/os pela escuta tátil de cada sonho-semente, usamos a arte como modo de operar e expressar o sensível. Esses sonhos-sementes nos fizeram pensar na próxima atividade: cultivar formas expressivas de partilhar os estados de sonho acordado despertados pela escuta sensível dos relatos-sonhos.

Na segunda bateria, nos dispusemos a produzir materiais expressivos que transduzissem e modulassem de forma livre sensações-imagens-relatos sonhadas a partir do sonho de outrem. Nesse momento, percebemos, com a variedade de formas trazidas em “respostas”, a riqueza em explorar as sensações por meio de imagens, sons e vídeos, tendo em vista que estávamos fazendo esse estudo a distância por meios tecnológicos. Entrevemos uma espécie de jogo semântico-sensório entre as experiências dos sonhos-sementes e as respostas oníricas, o que chamamos enfim, de “Costura Metamórfica”, um escopo para o qual a sensação viajava de um sentido a um movimento, de uma imagem a um som, de um relato a uma imagem: o que ficava e o que ia eram a experiência sinestésica.

O que inicialmente eram respostas a um único sonhar passou a se misturar, formando uma verdadeira costura de sentidos-movimentos-imagéticas-sonoridades-sensações. Percebemos que os sonhos mais recentes da costura tinham nuances de muitos outros sonhos anteriores, não apenas do seu disparador imediato, e que era possível encontrar aspectos compartilháveis. Tal característica emergente de nossas costuras metamórficas fundia a noção-sensação de um grande sonho coletivo e partilhado, ou seja: havia uma dimensão coletiva dos sonhos.



Neste momento, após experimentações sequenciais, fizemos um retorno à palavra: o exercício era evocar através dela a dimensão das sensações partilhadas até então. Surgiram relatos, poemas e jogos de palavras. E constatamos, mais uma vez, o que de comum se passava na costura dos nossos sonhos coletivos, uma vez que as palavras salteavam entre uns e outras/os, se movendo e carregando as sensações que seus sentidos despertavam: um brilho, um toque, uma espessura, um som, uma largura, um medo, um arrepio, uma velocidade, uma dança.

Uma das percepções emergentes da pesquisa que ganharam relevo foi a de que os “Portais”, além de serem um dispositivo para sintonizar nossas presenças num estado de coletividade, também agiam como um catalisador sutil de cuidado, tanto nas aberturas e nos fechamentos em nossos encontros quinzenais do laboratório, nos encontros abertos com outras pessoas que acolhemos neste abrigo sensível, quanto nos rituais pessoais de cada um para o exercício de sonhar.

No decorrer da pesquisa e de nossos sonhos, fomos lapidando o que chamamos de *procedimentos para sonhos*. A partir dos portais, e do material colhido pelas metamorfoses que desembocavam do ato de sonhar o sonho do outro e criar um terceiro sonho; fomos percebendo a dimensão coletiva que ia se dando em uma espécie de tessitura onírica que brincava entre imagens, sons, movimentos, narrativas, danças e palavras.

ENTRE SONHARES E COSTURAS METAMÓRFICAS

Sem a pretensão de alçar paraquedas coloridos para uma multidão, mas sim de compartilhar e aumentar o nosso coletivo onírico, surgiu a ideia da produção de *podcasts*, o que se deu como um desafio, tendo em vista que o tempo de pesquisa coletiva entre os dois laboratórios estava chegando ao fim. E também pelo grande arcabouço de materiais audiovisuais, que nos desafiava a limitar nossas escolhas às primeiras baterias de



sonhares, quando colhemos a primeira partilha de sonhos, em formatos de áudios narrados por nossas próprias vozes e aparelhos disponíveis, na precariedade técnica de um mundo recluso dentro das paredes de nossas casas.

Atravessando os desafios, em agosto de 2021, criamos o canal de *podcast* Sonhares Metamórficos e lançamos nosso primeiro episódio.

O primeiro episódio do *podcast* inicia-se com uma vinheta que apresenta de forma simples o que é o canal e os artistas-pesquisadoras/es componentes. Posteriormente, o *portal de abertura* promoveu uma guia corporal, provocando sensações para adentrar a densidade infinita de uma presença, ou consciência crepuscular,¹¹ em que os sonhos são mais acessíveis. A partir dessa experiência iniciática, a experiência *onírica* propriamente dita se deu por meio de um dos primeiros relatos de sonhos, quando uma das pesquisadoras entoava um canto e então começa uma narrativa *itinerrante*¹² de uma noite onírica na praia, invocando e produzindo encontros, abraços, toques, sensações de reconhecimento, de reencontros, e depois diversificando para a sensação de emoções fortes, liberadas por meio de uma dança acompanhada e acolhida por uma outra mulher, desconhecida. Ao final do relato, a narradora encontra-se chorando e dançando consigo mesma. O áudio continua com um som de mar e o *portal de fechamento* guia um percurso de volta ao que foi aberto e vivenciado anteriormente, dando contorno ao corpo, retornando às “águas” e às “celulinhas” que haviam ido sonhar coletivamente o sonho da praia. Ao final, a vinheta fecha o *podcast*, agradecendo a presença das/os sonhadoras/es e descrevendo a ficha técnica que compôs o episódio e que compõe o grupo de pesquisa.

Além da produção do *podcast sonhares metamórficos*, ainda inquietas/os pela grande quantidade de material audiovisual que poderíamos coletivizar, surgiu a ideia de realizar uma série pelos nossos perfis na rede social Instagram, na qual sobrepusemos imagens, sons e também citações de importantes interlocutores do nosso percurso de pesquisa, numa espécie de brincadeira entre os sentidos, costurando por formas, cores, sons e palavras, numa polifônica e caleidoscópica costura metamórfica:

Costura Metamórfica 1:

Imagens de um sonhar com reflexos de água e espuma na pele, uma luminosidade azul bem forte, som de água corrente, com a citação no canto

11 Segundo o filósofo José Gil, a diminuição de uma consciência clara, reflexiva e entrópica possibilitaria a emergência de uma consciência que possui outras qualidades. Uma consciência porosa, obscura, crepuscular e atmosférica. Somente uma consciência crepuscular estaria apta a captar e apreender o que o filósofo chama de “as pequenas percepções” (GIL, 2001, p. 158).

12 Brincadeira semântica de traçar uma itinerância errante.



direito do vídeo, narrada com voz suave, cada uma das frases em seu momento: 1) “[...] a cada vez que inauguramos um mergulho em um tecido-território específico do corpo, mergulhamos em uma paisagem única repleta de imagens, sensações, pulsações, densidades, coloridos, sons.” 2) “mergulhamos na experiência corporalizada das múltiplas consciências de um corpo plural, diverso e repleto de paisagens oníricas.” 3) “[...] Entre imagens, sensações e paisagens sensíveis, intuícia, ainda sem poder nomear, que vivenciava estados de sonho acordada, verdadeiros sonhos dançantes da carne.” (CAETANO, no prelo)”

Costura Metamórfica 2:

Do canal de podcast

SONHARES METAMÓRFICOS

Apresentamos a série:

Costuras Metamórficas

-COSTURAS METAMÓRFICAS.2-

“De que lugar se projetam os paraquedas? Do lugar onde são possíveis as visões e o sonho. Um outro lugar que a gente pode habitar além dessa terra dura: o lugar do sonho.”

“Não o sonho comumente referenciado de quando se está cochilando ou que a gente banaliza ‘estou sonhando com meu próximo emprego, com o próximo carro’, mas que é uma experiência transcendente na qual o casulo do humano implode, se abrindo para outras visões da vida não limitada.”

“...O sonho como experiência de pessoas iniciadas numa tradição para sonhar. Assim como quem vai para uma escola aprender uma prática, um conteúdo, uma meditação, uma dança, pode ser iniciado nessa instituição para seguir, avançar num lugar do sonho. (KRENAK, A 2019- Ideias para adiar o fim do mundo, P. 32)”



Nesta *itinerrância* de pesquisa, começamos a entender que sonhar é vivenciar uma travessia, ou ainda, sonhar pressupõe se colocar em experiência de travessia, de habitar a deriva. Assim, algumas perguntas nos acompanharam: Em um contexto de pandemia, como ampliar nossas possibilidades de navegação por uma terceira margem? Como avançar por outras margens que não aquelas já enquadradas em um mundo estreito?

O conto “A Terceira Margem do Rio”, do escritor Guimarães Rosa (2016), nos trouxe imagens potentes para pensarmos e alargarmos esta experiência. A terceira margem que está lá, no rio, em mim e no sonho, tem um tempo fluido, enquanto a canoa, a cadeira e a tela são fixadores do corpo. A canoa, aqui, em referência ao conto, nos lembra a experiência da estabilidade dinâmica presente no corpo. Ela tanto pode nos estabilizar, como também é ela que nos possibilita a ida para a terceira margem.

A travessia, aqui, não propõe um ponto de partida nem de chegada: ela é contínua. Ela é uma possibilidade e pressupõe a construção de uma certa qualidade da corporeidade através da ampliação de nosso estado perceptivo. Por meio desta corporeidade, vivenciamos a experiência de algo que estamos chamando em nossa pesquisa de “sonhares” (CAETANO, no prelo). Se colocar em travessia, no nosso contexto de pesquisa, se aproxima do ato de colocar algo escondido nas palavras, trazer outros sentidos não previamente dados, algo que Guimarães Rosa (2019) fazia em seus textos, posto que aquele que elege a busca não pode recusar a travessia. Como sonhadoras/es somos buscadoras/es de saídas.





Para finalizar esta travessia, nós a/o convidamos para, junto conosco, atravessar um portal de fechamento. Assim como no portal de abertura, no próximo parágrafo, você terá acesso a uma guia para atravessar esse portal. Pedimos que leia atentamente esta guia, experimente em seu local e finalize esta experiência!

....

Novamente, coloque-se em uma posição sentada em um local tranquilo. Feche os seus olhos e permaneça confortável. Vamos voltar a nossa atenção para o nosso corpo. Perceba os seus apoios, a sua base e a sua verticalidade. Leve as suas mãos à frente de sua região pélvica, inspire e expire nesta região. Observe esse espaço do seu corpo em movimento rítmico. Aos poucos, vá se conectando novamente com suas raízes. Relembre as suas raízes, traga de volta as suas imagens. Veja-as e perceba-as lá por baixo da terra, adentrando-a e tocando as raízes de outras/os sonhadoras/es que, aqui e agora, formam uma comunidade provisória. A partir dessa sensação de tocar e ser tocada/o por outras raízes, observe como essa experiência te nutre.

Voltemos a nos conectar com a nossa coluna vertebral fluida, com a seiva que a percorre. Ela chega até a nossa cabeça-flor. Mobilize a sua cabeça-flor. Mobilize os seus braços-folhas. Perceba como esse encontro, aqui e agora, a/o nutriu. De que forma nutriu? Deixe emergir imagens de nutrição, palavras de nutrição. O que a/o nutre? O que a/o nutriu hoje, aqui e agora? O que a/o nutriu nesse encontro com essa coletividade provisória?



Mobiliza...

Respira...

Percebe o que te nutre...

Mova com o que te nutre. Quais são os gestos que emergem dessa experiência de nutrição? O que te nutre? Deixe o corpo responder com gestos, imagens e sensações. Mova essa nutrição.

Leve novamente a sua atenção para as suas raízes, no intuito de despedir-se das outras raízes com as quais nós nos conectamos. As nossas raízes vão se recolhendo de volta para o centro de nosso corpo. Elas trazem toda a nutrição que vem da terra. Vai recolhendo e trazendo essa energia da terra para dentro da sua bacia. Toque a sua bacia novamente. Perceba essa energia, aqui e agora, no seu centro. Qual é a cor dessa energia? Qual é a cor dessa seiva? Qual é a sensação de estar nutrida/o dentro? Fique com essa sensação e, aos poucos, vá abrindo os seus olhos, observando o seu espaço ao redor. Seja bem-vinda/o de volta! Você acabou de atravessar o portal de fechamento dos sonhos!

....



REFERÊNCIAS

- » CAETANO, Patricia. Os Sonhares e a Prática Somática do *Body-Mind Centering™*. In: FERNANDES, Ciane; SANTANA, Ivani; SEBIANE, Leonardo. *Somatica, Performance e Novas Mídias*. Salvador: EDUFBA, 2023. No prelo.
- » CAETANO, Patricia; TORRALBA, Ruth; RESENDE, Catarina; LIMA, Maurilio M. Performing a collective-field-body. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12:1, pp. 127–139, 2020. doi: https://doi.org/10.1386/jdsp_00017_1
- » GIL, José. *Movimento Total*. O Corpo e a Dança. Lisboa: Relógio D'água, 2001.
- » GUIMARÃES ROSA, João. A Terceira Margem do Rio. In: *Primeiras Estórias*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.
- » GUIMARÃES ROSA, João. *Grande Sertão: veredas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- » KRENAK, Ailton. *Ideias para adiar o fim do mundo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- » RESENDE, Catarina. *Escutar com o corpo: a experiência sensível entre dança, poesia e clínica*. Tese (Doutorado) – Universidade Federal Fluminense, Instituto de Ciências Humanas e Filosofia, Departamento de Psicologia, 2013.
- » RESENDE, Catarina; CAETANO, Patrícia; TORRALBA, Ruth. *Política do Sensível: práticas somáticas e corpo-campo-coletivo*. *Revista Vazantes*, 02: 02, p. 114–128, 2018.
- » RIBEIRO, Sidarta. *O Oráculo da Noite: a história e a ciência do sonho*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- » WERÁ, Kaká. *O Poder dos Sonhos*. Tumiak Edições. 2021.