

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE ARTES E DESIGN
BACHARELADO EM ARTES VISUAIS**

Gabriela Linz Bonifácio

**Tangenciamentos do autoconhecimento através de *Poéticas Centradas
no Corpo***

**Juiz de Fora
2026**

Gabriela Linz Bonifácio

Tangenciamentos do autoconhecimento através de *Poéticas Centradas no Corpo*

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Graduação em Bacharelado em Arte Visuais da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Artes Visuais.

Orientador: Prof. Dr. Saulo Silva da Silveira

Juiz de Fora

2026

Gabriela Linz Bonifácio

Tangenciamentos do autoconhecimento através de *Poéticas Centradas no Corpo*

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Graduação em Bacharelado em Arte Visuais da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Artes Visuais.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Saulo Silveira - Orientador
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^a. Dra. Leticia de Alencar Bertagna
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^a. Dra. Adriana Gomes de Oliveira
Universidade Federal de Juiz de Fora

RESUMO

Este trabalho investiga os processos de autoconhecimento mediados por práticas corporais no contexto das Artes Visuais, a partir das experiências desenvolvidas na disciplina *Poéticas Centradas no Corpo*, ofertada pela Universidade Federal de Juiz de Fora. A pesquisa parte da compreensão do corpo como território sensível, relacional e produtor de conhecimento, articulando referenciais teóricos da filosofia, da fenomenologia, da educação somática e das práticas artísticas contemporâneas. Trata-se de um estudo de natureza empírica, com abordagem qualitativa, realizado no primeiro semestre de 2025, envolvendo 17 estudantes voluntários. A coleta de dados ocorreu por meio de observações em sala de aula, entrevistas individuais abertas, encontros coletivos e registros escritos e audiovisuais. As práticas corporais analisadas — como o toque, a escuta do movimento, a relação com o outro e a exploração sensorial — evidenciam deslocamentos perceptivos e afetivos que ampliam a consciência de si e das relações intersubjetivas. Os resultados indicam que a experimentação corporal performática pode operar como dispositivo de autoconhecimento, favorecendo a emergência de narrativas sensíveis, reflexões subjetivas e modos singulares de perceber o próprio corpo. Conclui-se que as poéticas centradas no corpo constituem um campo fértil para investigações artísticas que articulam experiência, presença e processos formativos, ampliando as possibilidades de compreensão do autoconhecimento no âmbito das Artes Visuais.

Palavras chave: Poéticas centradas no corpo; autoconhecimento; experimentação corporal.

ABSTRACT

This study investigates processes of self-knowledge mediated by bodily practices within the context of Visual Arts, based on experiences developed in the course *Body-Centered Poetics* at the Federal University of Juiz de Fora. The research is grounded in the understanding of the body as a sensitive, relational territory and a producer of knowledge, drawing on theoretical frameworks from philosophy, phenomenology, somatic education, and contemporary artistic practices. This is an empirical study with a qualitative approach, conducted during the first semester of 2025, involving 17 volunteer students. Data collection was carried out through classroom observations, open-ended individual interviews, collective meetings, and written and audiovisual records. The analyzed bodily practices — such as touch, movement awareness, sensory exploration, and relational dynamics — revealed perceptual and affective shifts that expanded participants' self-awareness and intersubjective relations. The findings suggest that performative bodily experimentation can function as a device for self-knowledge, fostering the emergence of sensitive narratives, subjective reflections, and singular ways of perceiving the body. It is concluded that body-centered poetics constitute a fertile field for artistic research that integrates experience, presence, and formative processes, broadening the understanding of self-knowledge within Visual Arts.

Keywords: Body-Centered Poetics; self-knowledge; body experimentation.

LISTA DE IMAGENS

1.	Imagem 1: autoria própria	29
	Imagem texto 1*	30
2.	Imagem 2: Carol	32
	Imagem texto 2	33
	Imagem texto 3	34
3.	Imagem 3: Klein	36
4.	Imagem 4: autoria própria	38
	Imagem texto 4	40
5.	Imagem 5: Carol	42
6.	Imagem 6: autoria própria	43

*Imagem texto: refere-se a textos incorporados que mereceram maior destaque e foram adicionados ao corpo do trabalho como imagem.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. AUTOCONHECIMENTO	13
2.1. O autoconhecimento na tradição filosófica	13
2.2. O autoconhecimento como processo formativo nas artes	13
2.3. Dimensões fenomenológicas do conhecer-se	16
2.4. O corpo e o movimento como vias de autoconhecimento	17
2.5. Educação, reflexão e consciência de si	17
3. POÉTICAS CENTRADAS NO CORPO	19
3.1. Contexto da disciplina	21
3.2. Conteúdo e práticas das aulas	22
3.3. Metodologia de Observação	24
3.4. Posição do professor mediador	25
3.5. Considerações	26
4. LABORATÓRIO OBSERVACIONAL	29
4.1. O olhar com as mãos	29
4.2. A (des)presença do balão	38
4.3. O coral de alvéolos	43
5. TANGENCIAMENTOS	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXO A	58
ANEXO B	72
ANEXO C	75
ANEXO D	83

1. INTRODUÇÃO

A infância, para muitos, é um tempo marcado por memórias difusas, sensações e descobertas que moldam o início da formação subjetiva. No meu caso, até por volta dos oito anos, não me recordo sobre a consciência de mim mesma. Hoje, consigo perceber que através da dança iniciei meu processo de autoconhecimento com o movimento em um contexto artístico. Aos oito anos, ingressei na escola *Corpus* na cidade de Juiz de Fora - MG, onde comecei a experimentação pelo balé clássico e, posteriormente, me aventurei em outros gêneros de dança, tais como o sapateado, o jazz e a dança contemporânea. Durante aproximadamente dez anos, a dança foi o espaço privilegiado para o desenvolvimento da minha percepção corporal e sensível.

Essa vivência dialoga com a ideia de Bertherat e Bernstein (1998), que compreendem o corpo como depositário de memórias, tensões e potências, cuja escuta sensível permite acessar níveis profundos de subjetividade. Para as autoras, o movimento consciente é capaz de revelar camadas de si que não emergem apenas pela via racional, mas pela experiência incorporada.

Durante as aulas de dança, fui confrontada com meus próprios limites físicos e emocionais. Aprendi a diferenciar o que era limite físico e o que era apenas medo do desconhecido. Em meio às transformações hormonais, comportamentais e emocionais da adolescência, a experimentação corporal tornou-se ferramenta essencial para a construção de uma identidade mais consciente e integrada. Sinto que, o reconhecimento do corpo como presença física no espaço, bem como o impacto das emoções sobre essa presença contribuíram profundamente para o desenvolvimento do meu autoconhecimento.

Esse processo também pode ser aproximado da perspectiva de Woodruff (1999), que discute a transição entre visões mecanicistas e holísticas do corpo no treinamento em dança. A autora aponta que, quando o corpo deixa de ser compreendido apenas como máquina e passa a ser reconhecido como organismo sensível, expressivo e relacional, abrem-se caminhos para processos subjetivos mais complexos — como o autoconhecimento. Ciane Fernandes (2002), ao abordar

o sistema Laban/Bartenieff, também ressalta que o movimento não é apenas forma externa, mas organização psicofísica que sustenta modos de estar no mundo.

Essa percepção se aprofundou com a vivência acadêmica. Ao ingressar no bacharelado em Artes Visuais, compreendi o corpo como linguagem e expressão artística depois de passar por disciplinas como fotografia, multimídia e análise de linguagens contemporâneas. Contudo, senti que a abordagem artística não era suficiente para dar conta de todas as minhas inquietações. Por isso, iniciei também a graduação em Fisioterapia, buscando entender o corpo em sua complexidade estrutural e funcional. Nesse processo, cursei a disciplina *Poéticas Centradas no Corpo*, ministrada no primeiro semestre de 2023, pelo Professor Doutor Saulo Silveira. A experiência nesse curso permitiu entrelaçar o campo das artes visuais com o da experimentação corporal, revelando o corpo como território poético, expressivo e relacional.

De certa forma é possível estabelecer um diálogo com John Dewey (2010), que compreende a arte como experiência — um processo que não se separa da vida, do sentir e do agir. A experimentação corporal proposta na disciplina *Poéticas Centradas no Corpo* se aproxima dessa concepção de arte enquanto vivência integral, em que o corpo participa ativamente da produção de sentido. Além disso, Melim (2008) destaca que, nas práticas performáticas, o corpo é simultaneamente meio e fim, matéria e linguagem, evidenciando-se como espaço de subjetividade e relação.

A disciplina revelou para mim a diversidade de formas como os sujeitos se relacionam consigo mesmos e com os outros. No início do semestre, era visível o desconforto dos estudantes para se colocarem em atividades de experimentação com o próprio corpo e a relação com o outro me parecia muito afastada como, por exemplo, a relação com o toque, ao se tocarem e serem tocados. Durante a disciplina, com o tempo os corpos se aproximavam, as resistências se desfaziam e a experimentação ganhava espaço. O toque, o movimento e a escuta do corpo tornaram-se catalisadores de aberturas e transformações.

Esse processo gradual também pode ser compreendido por Rolnik (2006), que pensa o corpo como campo de forças atravessado por afetos, intensidades e

modos de subjetivação. Para a autora, o contato com o outro — especialmente quando mediado por práticas corporais — pode desestabilizar automatismos, convocando novas formas de sentir, perceber e existir.

Retornei à disciplina no ano seguinte, agora como monitora voluntária. A posição de observadora me proporcionou uma nova perspectiva: os mesmos ciclos de estranhamento, abertura e entrega repetiam-se nesses encontros. Isso despertou em mim inquietações que me levaram a questionar o processo em sala de aula, do autoconhecimento e da relação transformativa consigo e com o outro. Questões que vieram a mim naquele contexto foram: a experimentação corporal desenvolvida nessa disciplina pode alterar a relação do indivíduo com o seu autoconhecimento? O autoconhecimento pode ser explorado através da experimentação corporal no contexto artístico? De que modo a experimentação corporal implica nos processos de autoconhecimento? De que maneira a experimentação corporal pode influenciar o processo de autoconhecimento? Será possível que o corpo, quando experimentado de forma consciente, nos revela aspectos profundos de quem somos? Será possível compreender o autoconhecimento com uma única definição? A experimentação corporal se faz enquanto um tipo de processo de autoconhecimento?

Diante desse contexto de inquietações, este trabalho tem como objetivo investigar os processos de autoconhecimento através da experimentação corporal performática desenvolvidos na disciplina *Poéticas Centradas no Corpo*. Pretende-se, ainda, relatar experiências vividas, promover encontros, trocas com os discentes e explorar os modos pelos quais o autoconhecimento pode ser ampliado pela prática corporal consciente e artística.

Este estudo é de natureza empírica, com abordagem qualitativa, visando investigar os processos de autoconhecimento individual e coletivo. A pesquisa foi realizada na disciplina *Poéticas Centradas no Corpo*, da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), no primeiro semestre de 2025, com 17 alunos voluntários, regularmente matriculados. O convite para participar da pesquisa foi feito em sala de aula e todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Não houve critérios de exclusão.

A coleta de dados se fez através de entrevistas individuais, encontros coletivos e observações em sala de aula. As entrevistas, em formato aberto e sem roteiro, ocorreram em média três vezes por participante, com duração de aproximadamente 30 minutos, via Google Meet e chamadas de vídeo pelo WhatsApp, registradas em áudio. Os encontros coletivos, três no total, incluíram momentos livres e atividades previamente planejadas arquivadas como supracitado. As observações foram realizadas de forma externa com anotações e gravações audiovisuais.

As atividades previamente planejadas incluíram, para o Coletivo 1, a distribuição de materiais artísticos — como papel, canetas e lápis — destinados à produção livre, acompanhada de conversas guiadas voltadas para as práticas corporais da aula. No Coletivo 2, além dos mesmos materiais disponibilizados para criação livre e das conversas direcionadas às práticas corporais, foi realizada a produção de poemas em conjunto baseados no tema da expressividade trabalhado na disciplina. Já no Coletivo 3, os participantes também receberam materiais artísticos para produção livre e dialogaram sobre as práticas corporais, acrescentando-se ainda uma dinâmica de fortalecimento de vínculo e confiança entre os integrantes.

A coleta iniciou-se em Abril de 2025, no primeiro dia de aula, com observações contínuas, seguidas da realização das entrevistas e encontros coletivos, distribuídos ao longo de todo o semestre e foi encerrada junto ao término do período letivo em Agosto de 2025.

A análise dos dados foi feita a partir da interpretação da pesquisadora, de forma integrada, considerando separadamente os materiais de cada participante e dos produzidos em coletivo. As observações complementaram a análise das entrevistas e encontros, com os áudios transcritos integralmente. Não houve validação interna formal através de instrumentos como questionários e escalas, a interpretação foi baseada na leitura reflexiva e na articulação com os objetivos do estudo.

O anonimato dos participantes foi preservado por meio de nomes fictícios, todas as informações apresentadas serão identificadas pelos pseudônimos. Os

dados foram armazenados em dispositivos particulares e em drive fechado, com acesso restrito à pesquisadora e ao orientador.

A presente pesquisa está estruturada em cinco capítulos, além das referências bibliográficas e anexos. Cada parte foi organizada de modo a acompanhar o percurso investigativo que articula corpo, movimento, experiência somática e processos de autoconhecimento no contexto das Artes Visuais. O segundo e o terceiro capítulos apresentam as variáveis que compõem este estudo, enquanto o quarto capítulo reúne a pesquisa prática desenvolvida durante as aulas e nas conversas com os alunos. Por fim, o quinto capítulo apresenta a conclusão desta pesquisa.

2. AUTOCONHECIMENTO

2.1 O autoconhecimento na tradição filosófica

O autoconhecimento é um conceito que atravessa a história da filosofia, assumindo diferentes significados conforme o contexto cultural e histórico. Na tradição ocidental, sua reflexão central remonta à filosofia socrática, marcada pelo aforismo inscrito no templo de Delfos: “*Conhece-te a ti mesmo*”. Para Sócrates, conhecer-se não era apenas compreender aspectos teóricos de si, mas cultivar uma prática ética voltada ao desenvolvimento da virtude e à construção de um modo de vida coerente com a própria alma (Muniz; Lima, 2023).

Muniz e Lima (2023) destacam que o adágio “*sei que nada sei*” expressa a abertura do indivíduo para reconhecer sua ignorância, ponto de partida para a investigação reflexiva de si mesmo. Nessa perspectiva, a alienação e a ilusão do ser decorrem do automatismo e dos costumes sociais impostos, enquanto a autoconsciência permite que o indivíduo se perceba interdependente do outro e da natureza. O método socrático consistia em guiar os discípulos a “*parirem*” a si mesmos, despertando a reflexão crítica sobre seus próprios pensamentos, crenças e ações (Junior, 2018).

A episteme socrática é compreendida não como simples conhecimento de fatos ou de bens materiais, mas como o conhecimento de si mesmo, a autoconsciência despertada e mantida em permanente vigília (Muniz; Lima, 2023). O autoconhecimento, portanto, não é transmitido por instrução direta, mas experimentado pelo próprio indivíduo, tornando-se caminho de autoconstrução ética e de desenvolvimento de virtudes, como justiça, amizade e dignidade.

2.2 O autoconhecimento como processo formativo nas artes

Nas Artes Visuais, o autoconhecimento adquire dimensões sensíveis, afetivas e cognitivas. Saldanha et al. (s.d.) destacam que a prática artística oferece um espaço para exploração e expressão da própria identidade, especialmente durante a adolescência, fase marcada por intensas transformações emocionais, cognitivas e sociais.

A estratégia de auto-representação, por meio de autorretratos, portfólios reflexivos e registros visuais, permite que os sujeitos externalizem experiências internas, promovendo o diálogo interno e a construção de autoimagem. Conforme afirma Saldanha — o autoconhecimento, nesse contexto, não se limita à introspecção individual, mas também envolve aspectos sociais e afetivos, como o contato com o outro, a cooperação em grupo e a partilha de experiências (Saldanha et al., s.d.).

Nesse sentido, Dewey nos lembra que a experiência estética nasce do encontro vivido, daquilo que pulsa e atravessa o indivíduo antes mesmo de ser transformado em gesto ou imagem. Para o autor, criar é organizar o fluxo sensível da vida, convertendo emoções dispersas em forma visível e compartilhável. Assim, o registro artístico — seja no traço do autorretrato, na escrita reflexiva ou no acúmulo de imagens em um portfólio — funciona como uma superfície onde o sujeito se encontra e se estranha, um espaço em que a vida se dobra sobre si mesma para revelar novos contornos do sentir. (Dewey, 2010)

Cecília Salles, ao analisar os processos de criação, destaca que os registros visuais constituem rastros do pensamento em movimento, marcas de uma subjetividade que se constrói no fazer. O processo criativo, para a autora, é sempre um “*gesto inacabado*”, nunca concluído, pois cada imagem produzida é convite para outra percepção, outro sentido, outra descoberta sobre quem se é. Ao registrar suas próprias produções, o sujeito observa a si mesmo através de camadas, percebendo nuances que talvez passassem despercebidas no ritmo veloz da experiência cotidiana (Salles, 1998).

Dessa forma, a prática artística expandida pelo registro transforma-se em um espelho vivo, que não reflete um rosto fixo, mas uma paisagem interna em constante mutação. Entre o ver e o fazer, entre o sentir e o dizer, o sujeito é convocado a revisitar suas próprias passagens, a reconhecer suas mudanças e a acolher suas contradições. Como apontam Dewey e Salles, é nesse entrelaçamento delicado entre experiência, memória e criação que o autoconhecimento se tece — não como destino, mas como caminho sensível que se inventa a cada imagem produzida.

Ao aprofundar a relação entre o individual e o coletivo, Vigotski esclarece que a arte nunca é um fenômeno isolado, pois nasce da tensão entre a experiência pessoal e as formas sociais de expressão. Em *Psicologia da Arte*, o autor afirma que a emoção estética é sempre social por natureza, indicando que o sentimento transformado em obra contém, inevitavelmente, marcas da cultura e das relações humanas que moldam o sujeito (Vigotski, 1999). Assim, cada gesto criador, mesmo quando íntimo, carrega um diálogo silencioso com o mundo, tornando a prática artística um campo onde o eu encontra ressonâncias afetivas e simbólicas que o ultrapassam.

Desse modo, o autoconhecimento promovido pela criação não se limita ao mergulho interior, mas se expande no encontro com o outro. Ao organizar e expressar suas emoções, o indivíduo envolve-se em um circuito de sentidos compartilhados, pois a obra de arte é um meio de comunicação afetiva entre seres humanos (Vigotski, 1999). Registrar, representar e refletir visualmente sobre si mesmo torna-se, portanto, um processo simultaneamente pessoal e coletivo, no qual a identidade se tece na interação entre subjetividade, cultura e intersubjetividade. A arte torna-se, assim, o lugar onde o sentir individual encontra o tecido vivo do social, produzindo compreensões que se ampliam a cada troca, olhar ou interpretação.

Essa perspectiva evidencia que a arte não apenas estimula a percepção de si, mas também a compreensão da diversidade e da intersubjetividade. Esta, refere-se ao espaço compartilhado entre sujeitos, onde significados são construídos e transformados no encontro com o outro. Trata-se de uma dimensão relacional em que experiências, afetos e percepções se entrelaçam, permitindo que cada indivíduo reconheça não apenas sua própria interioridade, mas também a forma como esta é atravessada pelas presenças, gestos, narrativas e subjetividades alheias.

A prática artística, ao articular expressão e reflexão, interno e externo favorece a construção de identidade pessoal e social, ampliando a capacidade de percepção e de empatia. Nesse fluxo contínuo entre o eu e o mundo, a experiência estética pode ser compreendida como um movimento que nunca se fecha, mas que se dobra sobre si mesmo, tal qual a Fita de Möbius. Lacan, ao recorrer a esse objeto topológico para pensar o sujeito, afirma que a fita revela uma superfície única, onde o dentro e o fora comunicam-se sem interrupção (Lacan, 2003). Essa continuidade

paradoxal ilumina o modo como, nas Artes Visuais, o que nasce na interioridade retorna transformado pelo contato com o outro, e o que vem do mundo se inscreve no íntimo como gesto, memória ou imagem.

Assim, a Fita de Möbius figura a própria dinâmica do processo criativo e do autoconhecimento: não há fronteira rígida entre expressão interna e dimensões sociais e afetivas da experiência. Como sugere Lacan, ao pensar a topologia do sujeito, a superfície da fita nos permite compreender a passagem incessante, em que o sujeito se reencontra sempre outro (Lacan, 2003). O autoconhecimento torna-se, portanto, um percurso contínuo, tecido nas dobras entre eu e alteridade, entre criação e reflexão, entre sentir e compartilhar.

2.3 Dimensões fenomenológicas do conhecer-se

A fenomenologia, especialmente a de Maurice Merleau-Ponty, oferece uma perspectiva profunda sobre o autoconhecimento como experiência corporal e relacional. Para o autor, nós não temos um corpo, nós somos um corpo (Lima, 2014). Nesse sentido, a consciência de si emerge da vivência encarnada no mundo. O corpo é o mediador da percepção e da experiência, permitindo ao sujeito conhecer-se não apenas por introspecção intelectual, mas através da interação com o espaço, os objetos e os outros sujeitos (Freitas et al., s.d.).

Ramos (2019) enfatiza que reduzir o autoconhecimento à mera análise introspectiva é cair na “*idolatria do autoconhecimento*”, uma tentativa ilusória de objetivar a subjetividade. A compreensão profunda de si, segundo Scheler (apud Ramos, 2019), ocorre na vivência concreta da própria singularidade existencial, por meio da percepção e da experiência afetiva. Dessa forma, a fenomenologia aponta que o autoconhecimento envolve corpo, percepção e mundo, configurando-se como um processo que se constrói na ação e na experiência vivida.

Em práticas como as de *Poéticas Centradas no Corpo*, essa perspectiva permite compreender o corpo em movimento não apenas como instrumento de expressão, mas como campo de investigação sensível de si e do outro. Ao articular percepção, afeto e pensamento, tais experiências abrem caminhos para refletir sobre como o sujeito se constitui nas relações que estabelece, nos gestos que

experimenta e nas imagens que produz, tensionando continuamente os limites entre interioridade e mundo.

2.4 O corpo e o movimento como vias de autoconhecimento

As práticas corporais e artísticas revelam-se espaços privilegiados para o exercício do autoconhecimento. Umann e Cadore (2016), ao estudarem a dança, demonstram como o corpo em movimento pode ampliar a percepção e a consciência de si. O movimento corporal permite que o indivíduo explore suas possibilidades, reconheça suas limitações e vivencie novas formas de expressão.

A experiência estética do movimento, ao integrar emoção e gesto, promove uma reconciliação entre corpo e mente. Através da dança, o sujeito reencontra o próprio sentir, experimenta a liberdade e amplia a escuta de si. O corpo torna-se, então, mediador entre o interno e o externo — um espaço de criação, descoberta e transformação (Umann; Cadore, 2016).

Nessa perspectiva, as poéticas corporais possibilitam compreender o autoconhecimento como uma experiência que se atualiza no próprio fazer. Cada gesto e cada improvisação configuram-se como modos provisórios de conhecer-se em ato, nos quais a singularidade do sujeito se manifesta sem se fixar. O corpo, ao operar como meio e linguagem desse processo, permanece em constante negociação entre percepção, expressão e relação, abrindo espaço para investigações que se desdobram ao longo da experiência artística.

2.5 Educação, reflexão e consciência de si

Silva (s.d.) apresenta experiências em que a filosofia aplicada a crianças contribui significativamente para o autoconhecimento e a regulação emocional. Por meio de diálogos, leituras e atividades reflexivas, os alunos desenvolvem a capacidade de identificar, nomear e compreender suas emoções, fortalecendo a empatia e a autonomia afetiva. Assim sendo, a educação do autoconhecimento, articula razão, emoção e corporeidade, oferecendo condições para que o sujeito se perceba, se expresse e se relacione de maneira consciente. Em atividades de experimentação corporal, a reflexão crítica sobre o próprio corpo e seus movimentos

atua como forma de educação do eu, permitindo ao indivíduo perceber suas potencialidades e limites, e consolidando sua identidade e autonomia (Silva, s.d.).

3. POÉTICAS CENTRADAS NO CORPO

A disciplina *Poéticas Centradas no Corpo*, ofertada pelo Instituto de Artes e Design da Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, possui caráter teórico-prático e integra-se a este TCC como variável fundamental de análise. Para garantir fidelidade ao material institucional e transparência metodológica, o Plano de Ensino completo da disciplina, contendo ementa, objetivos, conteúdos, metodologia, critérios avaliativos e cronograma detalhado, está disponibilizado no Anexo E deste trabalho. A análise desenvolvida neste capítulo constitui uma síntese interpretativa que articula a estrutura formal da disciplina, as práticas corporais observadas e o laboratório de pesquisa conduzido pela pesquisadora.

De acordo com o Plano de Ensino (Anexo E), a disciplina aponta enquanto ementa a imagem e a representação do corpo na arte, com ênfase no corpo como objeto, suporte e poética em proposições contemporâneas. Articula saberes da antropologia, sociologia, psicologia, linguística e história, integrando-os ao campo da performance enquanto linguagem híbrida.

O objetivo geral da disciplina consiste em desenvolver a consciência e as habilidades relacionadas ao movimento expressivo no espaço tridimensional, articulando princípios somáticos, percepção e reflexão. De modo complementar, seus objetivos específicos incluem a aplicação de princípios técnicos corporais voltados à formação de artistas, a articulação entre os saberes do corpo e distintas perspectivas teóricas, reconhecendo o corpo como produtor de conhecimento e o fomento a práticas experimentais de movimento expressivo fundamentadas em abordagens somáticas.

O conteúdo da disciplina organiza-se em três eixos, que dialogam diretamente com as práticas observadas:

- CORPO (o que se move): princípios de movimento Laban/Bartenieff.
- ATITUDE (como nos movemos): fatores de movimento, estados expressivos e ações básicas de esforço (Laban).
- ESPAÇO (onde nos movemos): kinesfera, planos, dimensões, trajetórias e relações do corpo com arquitetura e ambientes.

A partir desses conteúdos, as práticas realizadas ao longo da disciplina foram estruturadas para integrar teoria, experimentação somática e exploração poética do movimento. Por essa razão, PPC oferece um contexto privilegiado para observar processos de autoconhecimento e compreender como esses emergem nas experiências somáticas e relacionais vivenciadas ao longo das aulas.

Para compreender esse conjunto de práticas e suas implicações na formação sensível dos participantes, é necessário reconhecer que a disciplina se insere no campo mais amplo da Educação Somática, entendida aqui tanto como um conjunto de técnicas corporais, quanto um campo epistemológico contemporâneo. Fernandes (2015) afirma que a somática opera pela integração entre sensação, percepção e relação com o ambiente, propondo um corpo compreendido como processo relacional, no qual *“o todo é mais do que a soma das partes”* (Fernandes, 2015). Essa perspectiva desloca o foco de um corpo-objeto para um corpo que produz conhecimento por meio da experiência, da presença e da atenção sensorial ampliada.

Nesse sentido, a abordagem da disciplina dialoga diretamente com aquilo que Domenici (2010) identifica como a principal contribuição da interface entre dança e educação somática: a possibilidade de questionar epistemologias tradicionais do corpo, abrindo espaço para formas de saber que incluem subjetividade, memória corporal, ambiente e relações entre corpos. A aula, nesse contexto, deixa de ser apenas espaço de treinamento técnico e torna-se um território de investigação, onde o corpo é experimentado como fonte legítima de conhecimento.

Além disso, Strazzacappa (2015) aponta que as práticas somáticas compartilham princípios estruturantes como a unificação corpo-espírito, a centralidade da percepção interna e a investigação empírica do movimento, aspectos que se refletem de modo evidente nas práticas propostas pelo professor e nas vivências dos estudantes. Assim, a disciplina opera como um laboratório no qual esses princípios se atualizam, favorecendo processos de autoconhecimento, autonomia perceptiva e elaboração poética do movimento.

3.1. Contexto da disciplina

A disciplina integra o currículo do Instituto de Artes e Design da Universidade Federal de Juiz de Fora, sendo ofertada como componente prático-reflexivo voltado à investigação do corpo enquanto campo sensível, expressivo e poético. Sua carga horária é de 60 horas, distribuída em encontros presenciais semanais que favorece um acompanhamento contínuo dos processos corporais e das dinâmicas coletivas.

As aulas aconteciam em uma sala ampla na Faculdade de Comunicação da UFJF (FACOM), equipada com tatame azul, que servia como superfície principal para as práticas corporais. A iluminação era predominantemente branca e forte, embora fosse possível utilizar apenas parte das luzes, o que permite modular a atmosfera conforme a proposta do encontro. Apesar de relativamente grande, a sala se tornava mais compacta quando havia mais de 15 alunos, o que influenciava a dinâmica de mobilidade e proximidade entre os corpos.

O ambiente não possuía espelhos, característica que reforçava o foco na percepção interna e na experiência somática, em vez da auto imagem visual. Essa ausência não se limita a uma particularidade arquitetônica, mas configura um posicionamento epistemológico que desloca o estudante do olhar externo que é frequentemente associado à comparação, ao julgamento e à correção segundo modelos pré-estabelecidos para um campo de sensação e presença. Em práticas somáticas, conforme discute Hanna, o espelho introduz uma perspectiva de terceira pessoa, na qual o corpo é apreendido como objeto visível e avaliado. Ao retirá-lo, privilegia-se a experiência em primeira pessoa, permitindo que o corpo se organize a partir de sua própria escuta interna, de seu tônus, respiração e imaginação cinestésica. Nesse sentido, o espaço sem espelhos favorecia a emergência de movimentos singulares, não condicionados por imagens idealizadas, e ampliava a disponibilidade sensível para o trabalho (Hanna, 1986).

Uma das paredes contava com um estofado, que servia tanto como suporte físico quanto como elemento de proteção para determinadas práticas, contribuindo para um ambiente seguro e acolhedor. Havia também janelas, que garantem ventilação e entrada de luz natural, reforçando uma atmosfera neutra e receptiva,

adequada para que a percepção interna e as relações corporais no espaço se desenvolvessem de modo mais orgânico e atento.

Embora a disciplina não utilizasse música como elemento constante, o professor frequentemente levava uma caixa de som, utilizada principalmente em exercícios específicos que demandavam ritmo, textura sonora ou ambientação.

A sensação geral da sala era neutra, nem demasiado formal nem excessivamente intimista, o que permitia que o clima fosse moldado pelas práticas do dia. As pessoas se distribuem de forma livre pelo espaço, ocupando o tatame conforme a proposta inicial de cada encontro.

3.2. Conteúdo e práticas das aulas

A seguir são descritas algumas das principais práticas observadas ao longo da disciplina e as que serão mais desdobradas no próximo capítulo, organizadas de forma temática e processual. Cada prática é apresentada com foco em seu desenvolvimento, objetivos e contribuições para a percepção corporal e para o campo investigativo.

As práticas descritas a seguir evidenciam um modo de trabalho alinhado ao que Fernandes (2015) denomina de pedagogia da presença, no qual a atenção às micro-sensações, ao fluxo respiratório, à relação com o espaço e à escuta do outro constitui um campo de pesquisa tão importante quanto a execução dos movimentos. Em consonância com esse entendimento, Domenici (2010) destaca que práticas somáticas em contexto de dança permitem que os estudantes reconfigurem seus modos de perceber e agir, produzindo conhecimento a partir da relação entre corpo, ambiente e coletividade.

Sob essa perspectiva, as atividades não visam a um modelo corporal externo, mas ao desenvolvimento da autonomia perceptiva, princípio igualmente discutido por Strazzacappa (2015) ao analisar os reformadores do movimento. A ausência de espelhos, o uso da pausa, a investigação tátil e a escuta respiratória observadas na disciplina participam dessa lógica, deslocando o foco da performance para a vivência e convidando cada participante a experimentar sua própria organização interna.

➤ Prática 1 — O olhar com as mãos

A prática iniciou com uma caminhada livre pelo espaço, seguida de caminhadas em que os participantes cruzavam olhares com quem passavam. Em seguida, formavam-se pares que permaneciam se encarando em silêncio, alternando momentos de caminhada e novas pausas em duplas.

Após esse ciclo relacional, os participantes deitavam no chão para um momento de pausa e reflexão, explorando com o olhar a própria mão, observando detalhes, contornos e movimentos. Essa observação se desdobrava em um exercício de “olhar com as mãos”, passeando o toque pelo próprio corpo de forma delicada, gradual e investigativa, como uma visita tátil.

A prática finalizou em uma roda coletiva, na qual cada pessoa tocava a pessoa à sua frente, enquanto recebia o toque da pessoa atrás — criando uma cadeia de estímulos, suporte e presença.

➤ Prática 2 — A (des)presença do balão

Após a caminhada inicial, os participantes deitavam o corpo no solo e realizavam um exercício de visualização global do corpo, percebendo limites, apoios, volumes e presença espacial.

Em seguida, cada pessoa recebia uma bexiga, que deveria ser passada por todo o corpo, explorando texturas, pressões e trajetórias. A segunda etapa consistia em equilibrar a bexiga sobre o corpo sem utilizar as mãos, apenas modulando movimentação, posturas e micro ajustes.

Depois, em duplas, os participantes deveriam manter o movimento contínuo com uma única bexiga, compartilhando direção, velocidade e intenção. Por fim, o balão era retirado, e a dupla deveria manter a conexão e continuidade do movimento, agora apenas pela percepção relacional.

➤ Prática 3 — O coral de alvéolos

A prática iniciou com caminhada seguida de deitar no solo, posicionando uma mão no peito e outra na barriga para perceber a própria respiração.

Os participantes então ecoavam vogais, observando o percurso interno das vibrações e os pontos onde cada som era sentido. Depois em duplas, um participante percebia a respiração do outro, tocando as mãos no tronco e depois sentia as vibrações das vogais emitidas pelo colega.

3.3. Metodologia de Observação

A inserção da pesquisadora na disciplina ocorreu em posição externa e interna, assumindo uma perspectiva de observação das práticas corporais da aula. Embora presente fisicamente no espaço da sala, sua atuação não se deu na execução das práticas corporais, mas na observação atenta dos processos, dinâmicas e interações que emergiram ao longo das aulas.

A coleta de dados foi realizada por meio de diferentes suportes complementares, permitindo registrar tanto aspectos imediatos da experiência quanto reflexões posteriores. Entre os instrumentos utilizados, destacam-se o diário de bordo, no qual eram desenvolvidos relatos mais amplos e analíticos após cada encontro, notas rápidas registradas no celular, empregadas para captar percepções instantâneas, gestos, frases ditas ou atmosferas do momento e registros audiovisuais, voltados ao acompanhamento de movimentações corporais, espacialidades e configurações grupais.

O olhar da pesquisadora não se restringiu a elementos previamente determinados. Ao contrário, o processo observacional foi amplo e aberto, assim, o campo de observação privilegiou a totalidade da experiência — do corpo individual de cada participante ao corpo coletivo dos modos como cada singularidade se relacionava com o coletivo.

Para realização da pesquisa, todos os participantes incluídos nos registros concederam autorização formal a partir do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando o respeito às diretrizes éticas em pesquisas com seres humanos e garantindo transparência quanto aos objetivos e formas de uso dos registros obtidos.

3.4. Posição do professor mediador

A condução da disciplina pelo Professor Saulo Silveira caracterizou-se por uma abordagem pedagógica sensível, reflexiva e fortemente centrada na autonomia do participante. O professor trabalha predominantemente com instruções abertas, formuladas como convites, sugestões e perguntas que ampliaram o campo de percepção. Em vez de indicar o “como fazer”, orientava os estudantes a explorar qualidades, sensações e direções possíveis, criando espaço para movimentos genuínos. Essa abordagem estimulava não apenas a criatividade, mas também a escuta fina do corpo e dos limites pessoais.

O tom geral das aulas era reflexivo e sensível, promovendo uma relação cuidadosa com o corpo e com o coletivo. No início de cada encontro, o professor apresentava um embasamento teórico que contextualizava a prática do dia, relacionando-a a princípios somáticos, à improvisação, à fenomenologia do corpo ou a conceitos de percepção e presença.

No meio da aula, havia frequentemente um intervalo, permitindo que os estudantes se reorganizassem física e mentalmente. Ao final de cada encontro, o grupo se reunia em uma roda de conversa e partilha, momento destinado à reflexão coletiva, relatos de sensações, narrativas de experiência e integração entre corpo e linguagem.

A mediação docente promovia constantemente a autonomia do participante, encorajando escolhas pessoais sobre intensidade, ritmo, envolvimento e posicionamento no espaço. O professor reforçava a importância de respeitar limites físicos e emocionais, orientando que cada estudante decidisse quando avançar, pausar ou adaptar a prática.

Além disso, reflexões envolvendo somática, improvisação e autopercepção eram recorrentes, sustentando um processo pedagógico que articula teoria e prática, corpo e reflexão, individualidade e coletividade.

A mediação desenvolvida pelo professor aproxima-se de concepções contemporâneas da somática como campo epistemológico, tal como debatido por Fernandes (2015). Ao operar por convites, perguntas abertas e estímulos sensoriais, o docente criava condições para que o conhecimento emergisse da experiência

direta, respeitando a singularidade perceptiva de cada estudante. Esse modo de condução também encontra ressonância no que Domenici (2010) descreve como um processo de “desestabilização epistemológica”, no qual o corpo deixa de ser objeto de aplicação técnica e torna-se agente ativo na construção do saber.

Da mesma forma, o respeito aos limites individuais, a ênfase na percepção interna e a recusa a demonstrações corporais normativas refletem princípios identificados por Strazzacappa (2015) nas técnicas somáticas, especialmente o reconhecimento de que nenhum corpo é igual ao outro e de que a aprendizagem depende da capacidade do indivíduo de explorar suas próprias articulações, respirações e ritmos. Assim, o professor-mediador não apenas ensina práticas corporais, mas constitui um espaço no qual os estudantes podem exercitar modos sensíveis de perceber a si, ao outro e ao coletivo.

3.5. Considerações

A partir da análise da disciplina *Poéticas Centradas no Corpo* — em sua estrutura institucional pelo contexto da disciplina, fundamentos epistemológico somáticos e práticas das aulas pelo conteúdo, metodologia pedagógica de observação e modos de mediação pela posição do professor mediador — torna-se possível compreender como este componente curricular se configurou como um campo fértil para processos de presença, percepção e elaboração poética do corpo. As práticas realizadas, associadas ao ambiente de autonomia e sensibilidade construído pelo professor-mediador, criaram um terreno propício para observar fenômenos corporais sutis, transformações perceptivas e dinâmicas relacionais que dialogam diretamente com os objetivos desta pesquisa.

Nesse contexto, a disciplina pode ser compreendida não apenas como práticas de criação artística, mas como dispositivos de autoconhecimento, na medida em que ativam experiências sensíveis, reflexivas e relacionais mediadas pelo corpo. Conforme apontam Muniz e Lima (2023), o autoconhecimento não se constitui como um saber introspectivo isolado, mas como um processo que emerge da relação entre o sujeito, a experiência vivida e o ambiente que a sustenta. As práticas corporais desenvolvidas na disciplina evidenciam essa dinâmica ao convocar os estudantes a habitarem o próprio corpo em estado de presença,

atenção e escuta, produzindo deslocamentos perceptivos que ampliam a consciência de si.

Sob a perspectiva da experiência, Dewey (2010) contribui para compreender como essas práticas corporais operam como experiências estéticas integradas, nas quais ação, percepção e reflexão se articulam de forma contínua. Ao vivenciar o corpo como campo de experimentação sensível, os estudantes constroem sentidos a partir do fazer, reconhecendo no próprio processo — e não apenas no resultado — um espaço de elaboração subjetiva, conforme também discute Salles (1998) ao abordar os processos de criação.

Do ponto de vista do desenvolvimento subjetivo, as contribuições de Vigotski (1999) permitem compreender o autoconhecimento como um processo mediado socialmente, no qual a relação com o outro e com o contexto pedagógico desempenha papel fundamental. A metodologia adotada na disciplina, pautada na observação, na escuta e na mediação não impositiva do professor, favoreceu o surgimento de zonas de experimentação nas quais os estudantes puderam ressignificar suas experiências corporais. Nesse sentido, o ambiente relacional instaurado nas aulas atua como catalisador de processos de tomada de consciência, em consonância com as reflexões de Freitas e Ramos (2019) sobre práticas educativas sensíveis e formativas.

Ainda, ao considerar o corpo como lugar de linguagem e produção de sentido, as contribuições de Lacan (2003) permitem pensar o autoconhecimento não como transparência do sujeito a si mesmo, mas como um processo atravessado por faltas, deslocamentos e simbolizações. As poéticas corporais, ao suspenderem padrões gestuais automatizados, abrem fissuras nos modos habituais de perceber e significar o corpo, possibilitando novas narrativas de si. Essa perspectiva dialoga com os estudos de Lima (2014), que compreendem as práticas corporais artísticas como territórios de invenção subjetiva e reinvenção do sensível.

As investigações de Umann e Cadore (2016) no campo da dança reforçam a compreensão de que o movimento corporal pode ampliar a percepção e a consciência de si, ao permitir que o sujeito explore limites, potências e modos singulares de presença. Essa compreensão, construída tanto a partir do Plano de

Ensino (Anexo E) quanto da vivência prolongada da autora como aluna, monitora e pesquisadora, fundamenta o movimento analítico que será aprofundado a seguir.

O próximo capítulo dedica-se ao Laboratório Observacional, que reflete sobre os procedimentos metodológicos adotados na coleta de dados, os registros produzidos, as cenas, processos e percepções corporais observadas no decorrer da disciplina. Assim, enquanto o presente capítulo apresentou o contexto estruturante, o capítulo seguinte se concentra no processo investigativo, articulando prática, observação e análise para revelar como os fenômenos corporais emergem e se inscrevem no campo da arte, do autoconhecimento e da percepção corporal.

4. LABORATÓRIO OBSERVACIONAL

4.1. O olhar com as mãos

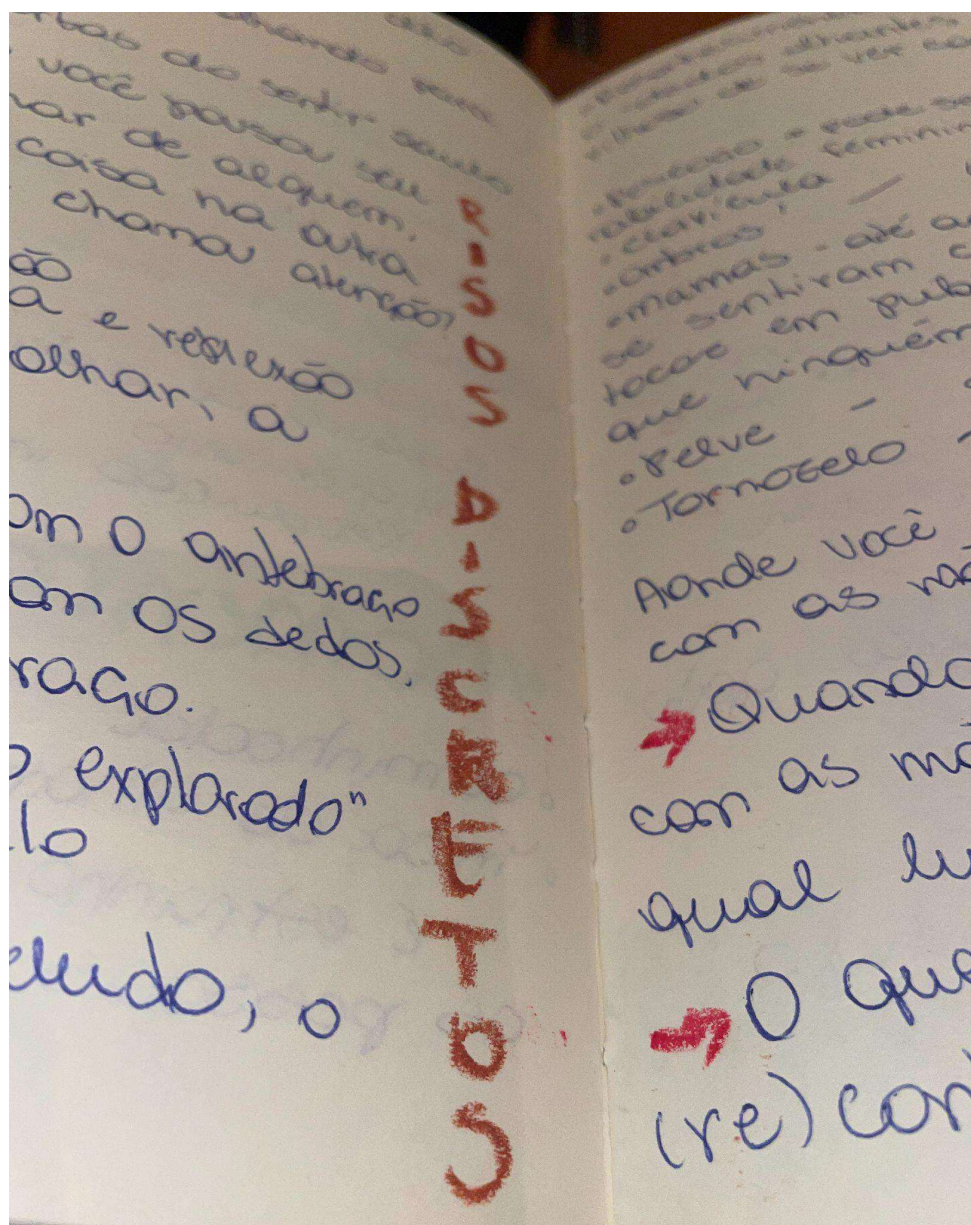
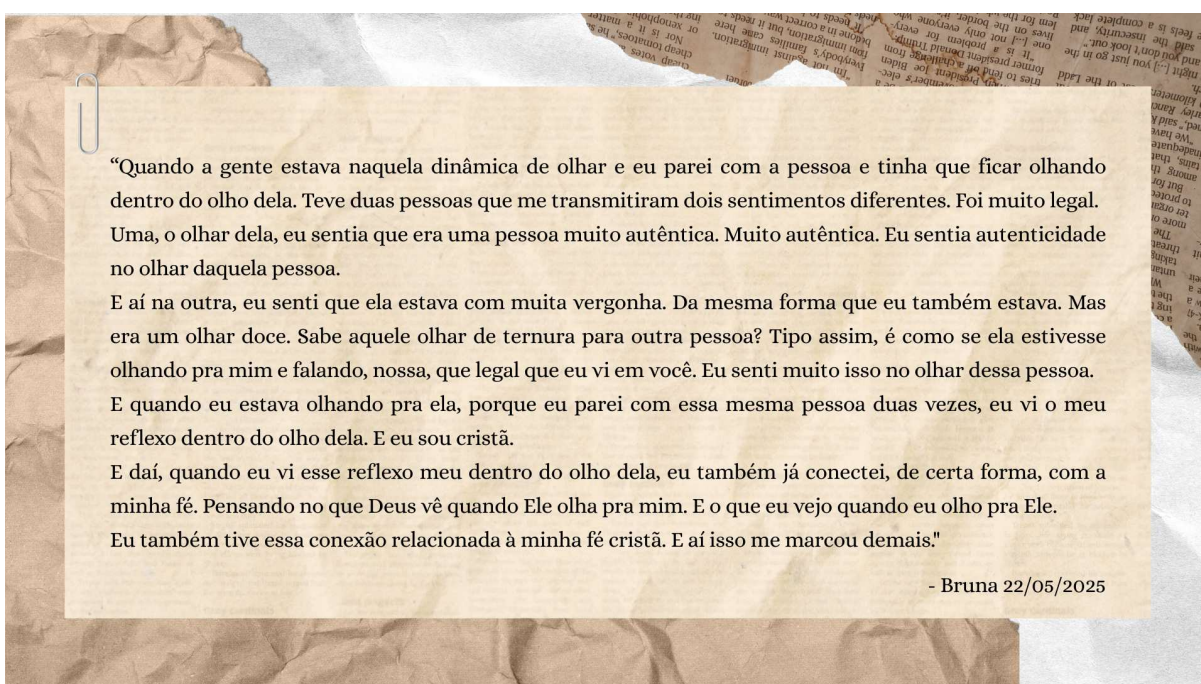


Imagem 1: autoria própria

“Quando eu deitei, eu me senti culpada de estar parada”

-Vanessa (07/05/2025)

Os alunos chegaram à sala de experimentação corporal, tirando os sapatos antes de pisar no tatame azul que ocupava o centro do espaço. Aos poucos, a dinâmica teve início: primeiro, uma caminhada lenta pela sala, permitindo que cada participante sentisse o contato dos pés com o chão e o próprio ritmo do corpo. Em seguida, passaram a caminhar olhando nos olhos daqueles com quem cruzavam, criando pequenos encontros efêmeros, até que a condução propôs uma pausa em duplas. Por alguns instantes, permaneceram frente a frente, apenas sustentando o olhar do colega, antes de retomarem o movimento e, novamente, pararem em duplas.



Uma prática corporal simples pode operar como um dispositivo de intensificação da experiência, produzindo deslocamentos perceptivos e afetivos que ultrapassam o nível imediato da ação. O encontro dos olhares, sustentado no tempo e na presença, instaura um espaço relacional no qual emergem sensações de autenticidade, ternura e reconhecimento mútuo. Nesse contexto, o corpo deixa de operar apenas como superfície visível e passa a constituir-se como campo sensível de escuta e significação.

Mircea Eliade (1992) aborda sobre como tais deslocamentos podem ser compreendidos como a irrupção do sagrado no interior de uma experiência cotidiana. Para o autor, o sagrado não se define por doutrina, mas pela ruptura da

homogeneidade do espaço e do tempo profanos, instaurando um modo outro de estar no mundo. A dinâmica do olhar, ao suspender automatismos sociais e expor os participantes a um estado de vulnerabilidade compartilhada, cria as condições para essa ruptura, transformando o encontro em uma experiência qualificada e sagrada.

O momento em que a estudante relata ver seu próprio reflexo no olho da outra revela, de modo sensível, o que Eliade denomina de hierofania — a manifestação do sagrado em algo concreto e aparentemente comum. O olho do outro, nesse caso, não é apenas um elemento físico, mas torna-se superfície simbólica de revelação, na qual a estudante reconhece a si mesma e, simultaneamente, projeta uma dimensão transcendente de sentido. O sagrado não se apresenta como algo externo à experiência corporal, mas emerge no próprio gesto de olhar e ser olhada.

A associação espontânea da estudante com sua fé cristã reforça a compreensão de que a experiência do sagrado é vivida de forma singular, atravessada pelas referências simbólicas e culturais de cada sujeito. Conforme propõe Eliade (1992), o sagrado se manifesta de maneiras diversas, mas conserva a potência de reorganizar a percepção do sujeito sobre si e sobre o mundo. Nesse sentido, a experiência narrada não deve ser interpretada como um episódio religioso institucional, mas como um momento de intensificação simbólica, no qual a prática corporal funcionou como mediadora de um processo de autoconhecimento.

Ao refletir sobre “*o que Deus vê quando olha para mim*” e “*o que eu vejo quando olho para Ele*”, a estudante desloca o eixo da experiência para uma dimensão reflexiva e ética, na qual o olhar do outro opera como espelho e interrogação. Esse movimento aproxima-se da noção de tempo sagrado proposta por Eliade, caracterizado por uma suspensão do fluxo ordinário e pela abertura a um tempo vivido como significativo. O exercício do olhar, repetido e sustentado, transforma-se, assim, em um rito laico, no qual o corpo atua como lugar de passagem entre o visível e o invisível, o profano e o sagrado.

Após esse percurso inicial, os participantes foram convidados a deitar no chão. O ambiente se aquietou. A respiração, antes dispersa no caminhar, tornou-se o primeiro ponto de atenção: inspirar, soltar o ar, reconhecer o peso do corpo que

repousava no tatame. Em seguida, iniciou-se um percurso de toque, no qual cada aluno deslizava as mãos pelo próprio corpo, reconhecendo formas, limites, superfícies e temperaturas, até percorrer todo o contorno corporal. Nesse gesto atento e cuidadoso, emergia um processo de reconhecimento de si que ultrapassava o movimento físico, abrindo espaço para percepções mais sutis e íntimas.

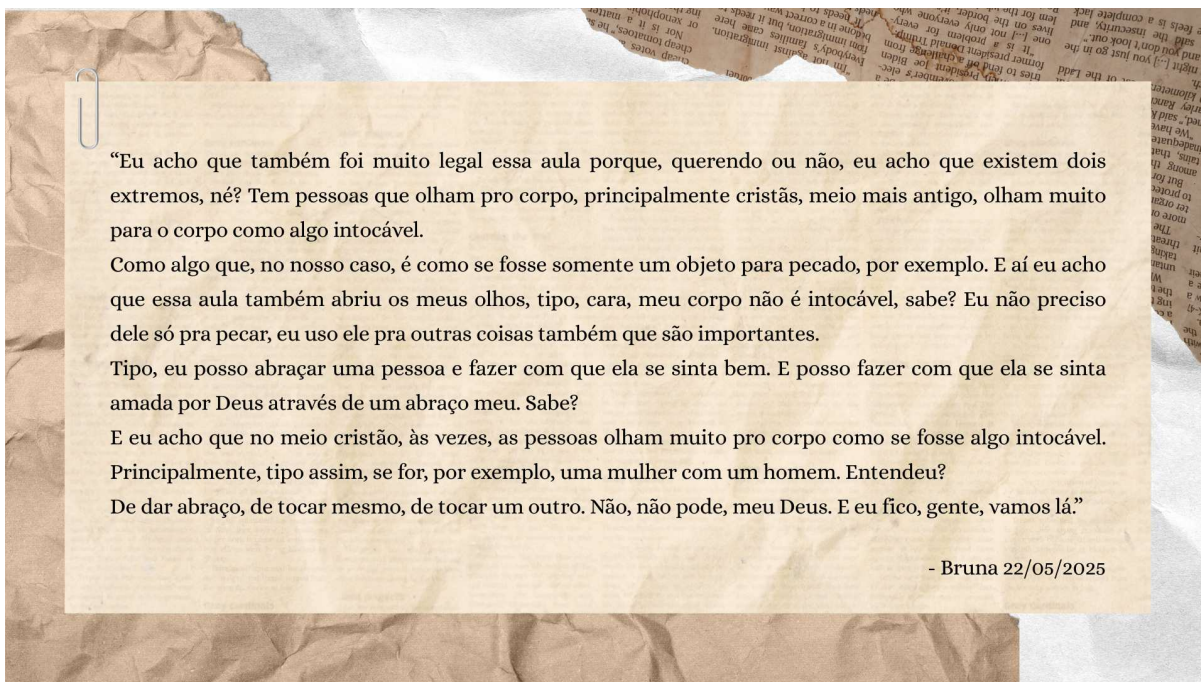
Me lembrei quando Thérèse Bertherat, no livro *O corpo tem suas razões*, pede para que feche os olhos e imagine que você é a sua casa mas você está sem a chave da porta então fica se encarando por fora (Bertherat; Bernstein, 1985). Como você imagina a sua casa? Sua casa que é você mesma, o seu corpo representado em materialidade arquitetônica, com altura, forma, cor e decoração. Na minha casa, o telhado é colonial, as paredes são de um tom de amarelo bem clarinho, com porta e janelas de madeira rústica, uma varanda com um banco de balanço, uma mesinha pequena para colocar a xícara de café, gramado na frente com flores e um portão branco de grades, não muito fechadas a ponto de não se ver mas não tão abertas a ponto do cachorro fugir. Meu corpo é a minha casa, e sem a chave, não dá para saber o que tem lá dentro.

Como se tivesse um olho em cada palma das nossas mãos, percebemos o portão em nós, os detalhes em nós, as cores em nós. Todos os dias as pessoas acabam se olhando em algum reflexo durante o dia, seja no espelho do banheiro, no fundo do copo de água, no vidro de alguma janela ou em qualquer outro lugar. Todos os dias, as pessoas se veem, mas nem todas se olham de volta. Se olhar com as mãos permite você devolver a si mesma esse olhar, retribuir para com a sua própria conexão e se sentir presente em você mesmo.



Imagem 2: Carol

Explorar com o olhar, a própria mão. Conexão da mão com o antebraço. O que acontece com os dedos. *“Passeio bom é passeio explorado.”* disse certa vez o professor em uma das aulas. Explore as mãos no couro cabeludo, o olhar das mãos sobre si mesmo. Reconhecimento do rosto com os *“dedos olhantes, poder maravilhoso de se ver com as mãos”* Saulo.



Uma mudança significativa na forma de perceber o próprio corpo, especialmente em relação às concepções restritivas associadas a determinados discursos religiosos. Ao reconhecer o corpo não apenas como lugar de interdição ou pecado, mas como meio de afeto, cuidado e presença, a experiência vivida na aula produz uma reconfiguração simbólica do corpo, que passa a ser compreendido como espaço de relação e sentido ao invés de objeto de pecado.

Para Eliade (1992), esse deslocamento pode ser interpretado como a superação de uma compreensão profana e funcional do corpo, abrindo espaço para uma vivência qualificada da experiência. O gesto do abraço mencionado adquire densidade simbólica ao ser reconhecido como um ato que comunica cuidado e pertencimento, aproximando-se da ideia de que o sagrado se manifesta em ações concretas e cotidianas, quando estas rompem a lógica da banalidade.

invadindo o corpo do outro” Claudio. Diferente do que a sociedade enquanto coletivo estranho acessa o toque, nessa sala experimentamos algo diferente do comum, o toque não sexualizado.

Em uma grande roda, no lugar onde uma pessoa toca e é tocada simultaneamente, vive o toque exploratório, o toque vindo do conhecimento corporal por pura intuição e sensibilidade. Esse momento é de explorar, de conhecer no outro aquilo que você acabou de se (re)conhecer e (re)visitar. *“Meu joelho, tinha uma parte do meu joelho que era muito pontuda e eu nunca tinha percebido isso.”* Bruna. Percebi durante as entrevistas que o toque no outro incomodava e era mais desconfortável do que ser tocado pelo outro *“Mas é um pouco desconfortável ter sido tocada e também estar tocando outra pessoa, parecia que eu estava invadindo.”* Flor; *“foi muito mais desconfortável encostar o outro do que ser encostada”* Bruna. Nesse momento, as pessoas se desconectaram de si mesmas para tentar se conectar com quem elas tocavam e sentiam, dentro de um círculo de pessoas, pensamentos, toques e sentimentos.

Em diálogo com Martin Buber (2001), esse movimento de desconexão momentânea de si para a conexão com o outro pode ser compreendido como a passagem do modo Eu–Isso para o modo Eu–Tu de relação. No exercício do toque, o corpo deixa de ser percebido como objeto controlável ou conhecido previamente e passa a ser vivido na relação, no entre que se estabelece a cada gesto. O desconforto relatado pelos estudantes revela justamente esse deslocamento: ao tocar o outro, o sujeito é convocado a sair de uma posição centrada em si, suspendendo automatismos e defesas para permitir que o encontro aconteça. Nesse sentido, a experiência do toque não é apenas sensorial, mas relacional, instaurando um espaço no qual o *eu* se esvazia momentaneamente para acolher o outro como presença. É nesse “*entre*”, como propõe Buber, que o sujeito retorna a si transformado, reconhecendo no corpo do outro uma via para ampliar a percepção de si mesmo.

Cada uma ali não sabia exatamente o que estava fazendo, o que estava acontecendo e muito menos qual bagagem as outras pessoas ali presentes carregavam. Elas sabiam qual era a sua casa, qual configuração arquitetônica aquela construção imaginária tinha mas não sabiam como era a casa de quem estavam tocando a sua frente.



Imagem 3: Klein

Um corpo casa que normalmente é construído de paredes, muros e grades em volta do que somos nós, mas nesse lugar, nós estamos de fora buscando o que tem dentro. Dentro dessa casa tem todas as bagagens do ser, a mala pulsante, a mala movente, a mala *vibrátil* (termo que será melhor abordado no subcapítulo 4.3).

Nascemos sem a chave e com o passar dos anos, vamos fazendo-a e então entramos em casa. Passamos o pé pelo portão e com isso damos o primeiro passo para dentro de nós. O processo de autoconhecimento, nesse contexto, configura-se como um movimento que se inicia no encontro com o outro e com o ambiente, para então ser internalizado e ressignificado. Como indicam Vigotsky (1999) e Buber (2001), o conhecer-se não precede a relação, mas emerge dela, em um percurso que vai do externo ao interno.

Agora além de vermos somente a estrutura externa e superficial da casa, podemos abrir a porta e acessar o que tem lá dentro. Mas antes de entrar, temos a busca visual por objetos e elementos internos antes de de fato entrar. Algumas casas têm *hall* de entrada, outras possuem acesso direto à sala e outras à cozinha. Cada casa tem sua decoração, seus móveis, seus adornos e seus moradores.

As pessoas são as suas casas e os seus próprios moradores. Às vezes você pode deixar outra pessoa morar com você, às vezes você pode ter um cachorro ou

um gato e às vezes você também visita ou mora na casa de outras pessoas. Você pode ir conhecer outra casa, descobrir suas bagagens, ajudar a retocar a tinta da parede e descobrir quais adornos ali você gosta e quais você acha estranho.

Tocar o outro é ir fazer uma visita a sua casa. Você pode passar a mão nas plantas do jardim, você abre a maçaneta com as mãos, você senta no sofá com a suas nádegas, se olha no espelho da casa do outro e encosta na parede com as suas costas. Você também recebe visitas. Da mesma forma que escolhemos recebê-las, escolhemos fechar a porta, escolhemos ir visitar, escolhemos ficar em casa sozinho ou vamos morar na casa junto a outra pessoa.

4.2. A (des)presença do balão

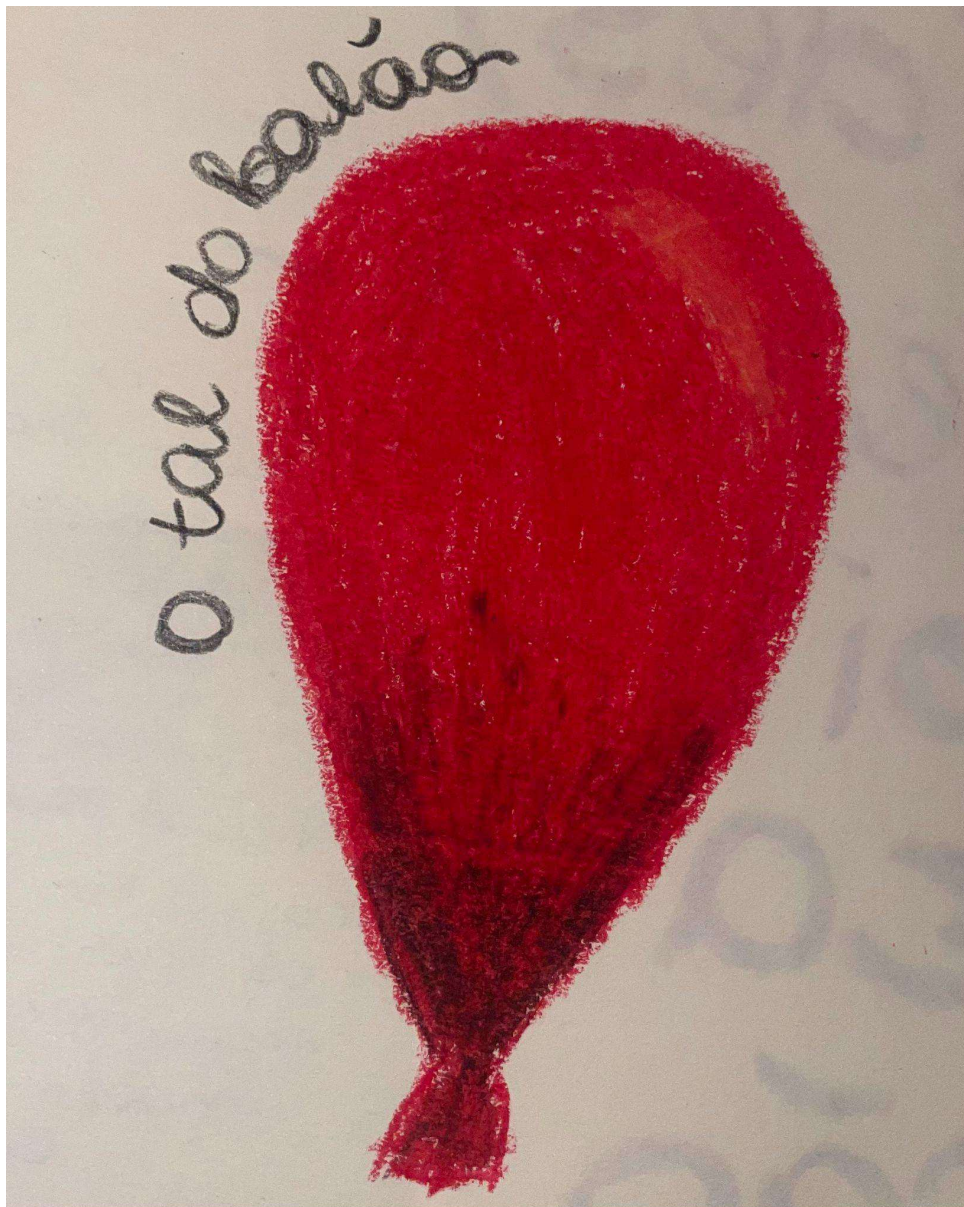


Imagem 4: autoria própria

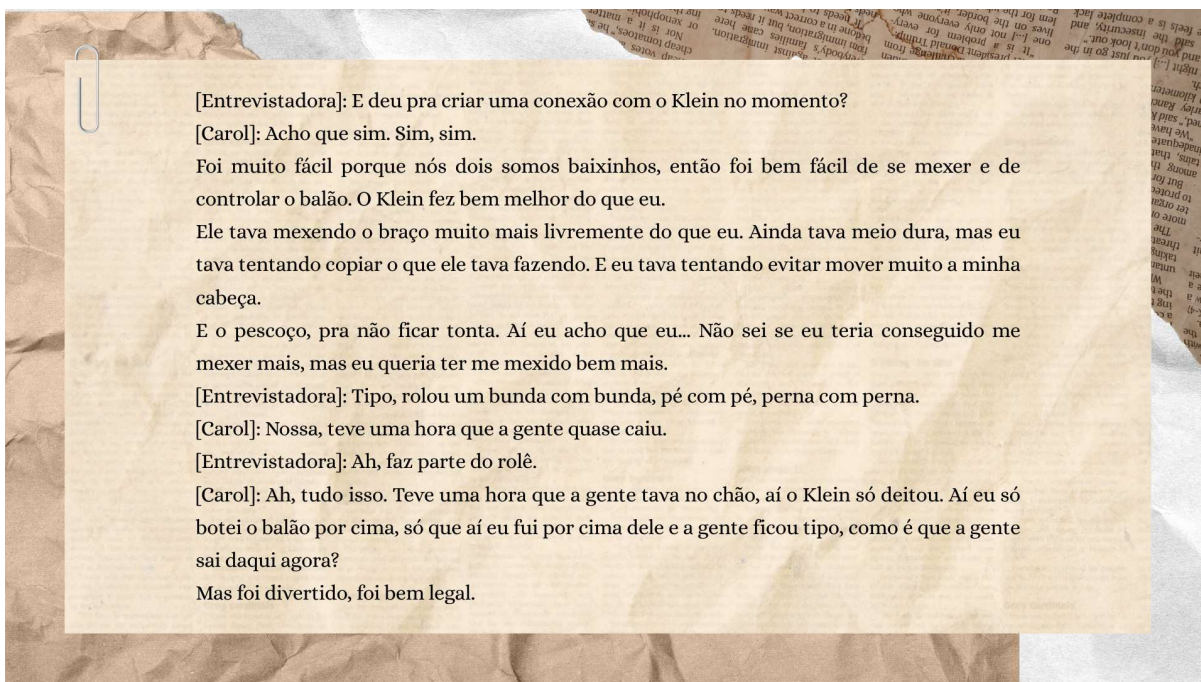
“É uma dança que se cria do nada ou do tudo né, ela não tem fins estéticos, ela não tem objetivos e metas estéticas mas ela faz-se estética enquanto acaso.”

-Nubia (15/05/2025)

O caminhar para descontraír e, em seguida, deitar o corpo ao solo para refletir: esse gesto simples abre uma brecha para visualizar o corpo em todos os seus contextos, para imaginar a imagem desse corpo que não é mais refém da função e da funcionalidade. Permitir-se tocar esse outro corpo que é o seu — percebê-lo com as mãos, descobrir detalhes inexplorados — é completamente diferente de apenas olhar. Ao passar um objeto como o balão pela pele, a textura dele desperta a percepção da sua própria textura. É como se o corpo, antes silencioso, começasse a falar.

Lembro de sentir a energia que se criava quando o balão deslizava pelos meus braços peludos, vibrando ao ritmo do meu movimento. Aquilo era, naquele instante, o maior fascínio possível. Desejei que o tempo parasse, que fôssemos eu, o balão e aquela energia por toda uma vida. Manter o balão em contato contínuo, sem deixá-lo cair, exigia inventar estratégias internas — um cálculo corporal invisível. Mesmo tendo anos de dança, não usar as mãos e sustentar o balão parecia uma matemática delicadíssima.

Então entra outro corpo, com outra energia, sem outro balão. Não lembro quem era, qual corpo tocou o meu, e isso pouco importa. Nada foi dito, mas o fluxo correu livre. Havia uma linha tênue entre a conexão criada pelo balão e a tensão de não deixá-lo se desprender. A sala escura, a pouca luz que atravessava a janela — mas quando não é preciso ver, a visão se torna dispensável. Bastava fechar os olhos, concentrar-se e permitir que aquele material emborrachado criasse uma ponte sensível entre dois corpos distintos.



É nesse ponto que o pensamento de Donald Winnicott se torna corporalmente vivo. O balão se transforma no que ele chamaria de objeto transicional: algo que não pertence inteiramente a nenhum dos dois, mas ao espaço relacional que se cria entre duas pessoas. Winnicott concebe o brincar como campo de criatividade radical, onde o sujeito pode existir de maneira íntegra, sem as defesas rígidas que o cotidiano impõe. Como lembra o autor, é no brincar — e talvez somente nele — que se torna possível viver com autenticidade (Winnicott, 1975). Sustentar o balão, movê-lo em conjunto, evitar que ele caia — tudo isso instaura justamente esse território onde a criatividade e o vínculo emergem sem esforço.

Sérgio de Gouvêa Franco aprofunda essa noção ao afirmar que, na experiência analítica, o brincar é um modo de existir no qual o gesto pensa (Franco, 2018). O corpo, ao brincar, produz sentidos sem depender da linguagem linear. Assim, quando o balão desliza pela pele ou quando seus movimentos se ajustam aos do outro, vocês adentram uma verdadeira clínica da sensibilidade — uma comunicação que se dá pelo corpo que sente e responde.

É nesse campo expandido de percepção que Lygia Clark se torna inevitável. Em seus Objetos Relacionais, a artista também convoca o corpo a existir entre o dentro e o fora, entre o eu e o outro, ativando uma zona de experiência que não se sustenta apenas na racionalidade, mas na sensação que vibra. Clark compreende

que o objeto não é fim, mas passagem; não é obra, mas acontecimento. Como ela própria sugere em seus escritos, o objeto é apenas o “disparador” de um estado interior que se revela no encontro relacional. Seus materiais — elásticos, plásticos, almofadas de ar, conchas — evocam uma lógica semelhante à do balão: simples, mas capazes de organizar afetos complexos.

A afinidade entre Winnicott e Clark emerge justamente nesse território do entre. Ambos deslocam o foco do objeto para a relação, do material para o acontecimento, da forma para a experiência. Winnicott chama de espaço potencial esse lugar onde realidade interna e externa dialogam e Clark nomeia como experiência sensorial aquilo que acontece entre os corpos e os objetos que os afetam. Se o objeto transicional winnicottiano media a constituição do *eu*, o Objeto Relacional clarkiano amplia essa mediação para o campo estético, terapêutico e existencial. Em ambos, há um corpo que se encontra consigo ao encontrar o outro — e um objeto que, embora possa ser tocado, só cumpre sua função plena quando provoca uma transformação invisível.

Três corpos, então, se tornam um. Quase um casamento energético cósmico. A vibração que sustentava o balão parecia maior do que cada corpo sozinho. O balão não podia cair, não podia estourar, não podia escapar — ele era a costura entre nós. “*Caminhei no escuro, você do outro lado*”, e o balão no meio (Tuyo, 2018). A pergunta atravessava silenciosa: o que conectar-se com outra pessoa desperta sobre sua própria capacidade de conexão consigo?

Diante dessa questão, diferentes autores apontam que a conexão consigo não se constrói por recolhimento isolado, mas emerge da experiência de encontro com o outro. Para Martin Buber (2001), é no modo Eu–Tu que o sujeito se reconhece, uma vez que o eu só se constitui plenamente na relação. Ao sustentar a presença do outro, o sujeito se descentra de si, permitindo que a experiência relacional funcione como espelho e deslocamento, devolvendo-o a si transformado.

Do ponto de vista do desenvolvimento subjetivo, Vigotski (1999) reforça que os processos de consciência se constituem primeiramente no plano relacional para, posteriormente, serem internalizados. A conexão com o outro, mediada pelo gesto, pelo ritmo e pelo contato, cria condições para que o sujeito reconheça suas próprias

formas de presença e de escuta. Assim, a prática evidencia que a relação não afasta o sujeito de si, mas inaugura caminhos para uma conexão interna mais sensível e elaborada.

“Eu não perguntei o seu nome. Eu não te chamei aqui. Eu não te pedi um pedaço. E eu não te conheço.” (Tuyo, 2018). Mas nada disso foi necessário para que existisse encontro — bastou o balão como mediador, como presença sensível, como terceira coisa.

Quando finalmente o deixamos ir, a sensação era como a de abrir a gaiola de um pássaro. Havia insegurança, mas havia também pele na pele, a textura do outro, outro atrito, outra temperatura, outra intenção. E no lugar do balão, ficava o que Winnicott chamaria de resíduo de experiência: aquilo que permanece quando o objeto vai embora, mas o encontro continua existindo dentro de nós — tal como nos Objetos Relacionais de Lygia Clark, em que o objeto pode ser retirado, mas o estado sensível instaurado por ele insiste em perdurar.



Imagem 5: Carol

4.3. O coral de alvéolos

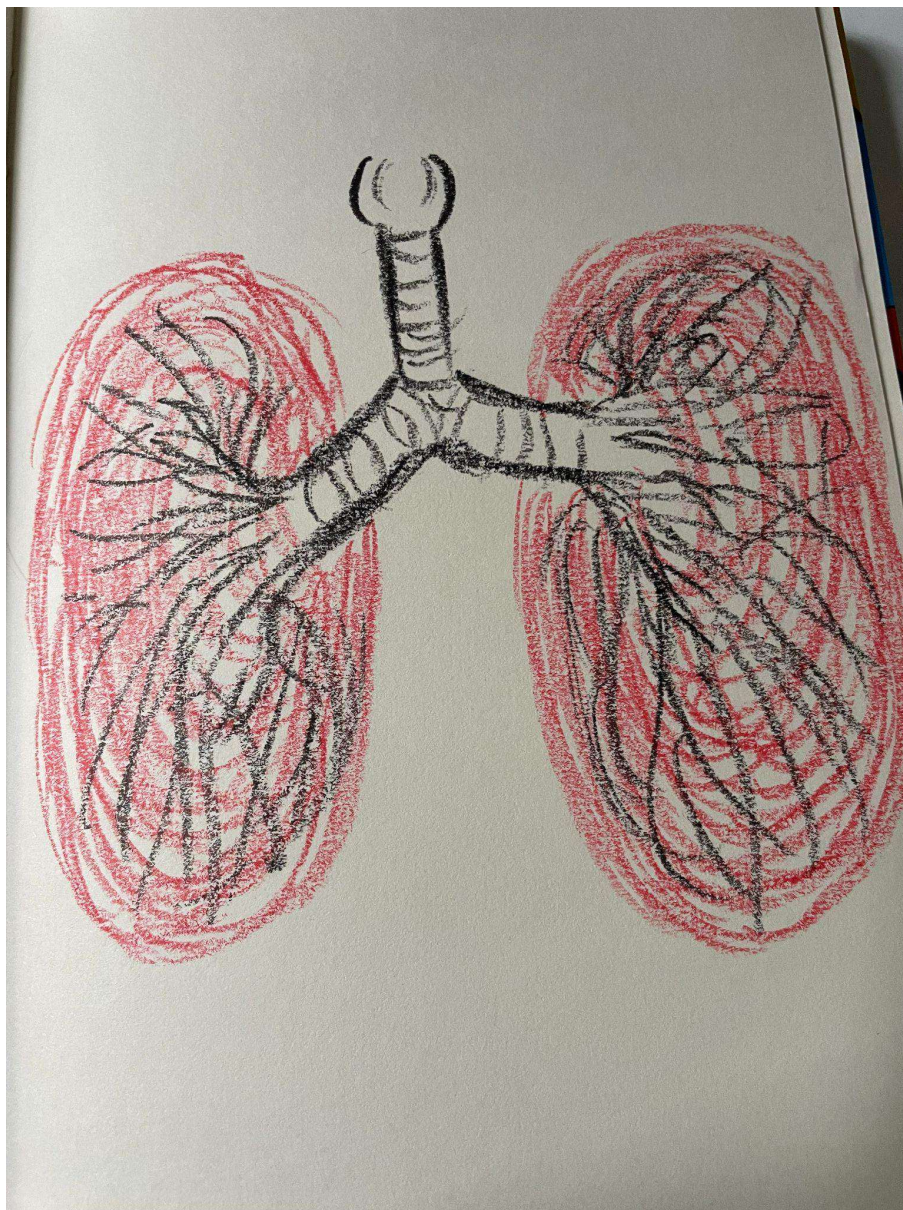


Imagem 6: autoria própria

O ar é unidirecional. Seu trajeto no nosso corpo segue em um único fluxo: entra pelo nariz ou pela boca, passa pela garganta, pela traqueia, pelos brônquios e bronquíolos, até chegar aos alvéolos pulmonares. É nos alvéolos que ocorrem as trocas gasosas, onde o corpo libera aquilo que não faz bem e acolhe aquilo que o renova e o faz movente.

O mesmo posso comparar à mente e ao corpo — ao “eu” individual. Quando me permito me conhecer, afasto aquilo que não soma, não sustenta, não compõe e abro espaço para o que aquece, conforta e nos impulsiona.

Quando um bebê nasce e respira pela primeira vez, ele não sabe conscientemente o que precisa fazer. O corpo simplesmente sabe. Crescemos sem saber como corpo e mente funcionam, apenas confiamos que, de algum modo, as engrenagens se movem. Assim, respiramos e, respirando, existimos.

Quando minha consciência desperta para além do corpo, começo a existir como alguém que finalmente se reconhece. A coexistência entre corpo e mente não é apenas inevitável: ela constitui a própria experiência do humano, este ser que sente antes de saber, mas que também pensa, interpreta e significa. Ao longo da vida, essa relação oscila — há momentos em que o corpo clama por mais atenção que a mente, e outros em que o pensamento parece se impor sobre a carne. Ainda assim, o que nos forma é essa negociação contínua entre sensibilidade e reflexão.

A tradição filosófica ocidental, marcada pelo dualismo instaurado por René Descartes, definiu o sujeito moderno pela primazia da consciência: o “*penso, logo existo*” que inaugura a concepção de existência ancorada no pensamento, e não na corporeidade (Descartes, 1973). Contudo, essa formulação, apesar de influente, não alcança as zonas onde corpo e mente não se separam — onde sentir é já uma forma de saber, e onde existir é vibrar, perceber, afetar e ser afetado.

Nesse deslocamento crítico em relação à primazia da consciência, a ética proposta por Gilles Deleuze, conforme analisada por Mariana de Toledo Barbosa, oferece um aporte fundamental ao recolocar o corpo como centro da experiência ética. Para Deleuze, a ética não se estrutura a partir de normas transcendentais ou de um sujeito racional soberano, mas se define como a prática de um corpo que experimenta e avalia, pensamento que sintetiza uma ética imanente, fundada na

potência da vida e nos encontros que a atravessam. Nessa perspectiva, o corpo deixa de ser um suporte passivo da mente para tornar-se um campo ativo de experimentação, definido por sua capacidade de afetar e ser afetado, isto é, por sua variação contínua de potência (Barbosa, 2018).

Barbosa destaca que essa concepção ética, inspirada na *grande identidade Spinoza–Nietzsche* construída por Deleuze, rompe definitivamente com a separação entre corpo e pensamento. Em Spinoza, a mente é a ideia do corpo, e ambos variam simultaneamente conforme os encontros vividos; em Nietzsche, o corpo é compreendido como uma relação de forças, ativas e reativas, que avaliam a vida a partir do interior da própria experiência. Assim, conhecer-se não é um ato abstrato da razão, mas um efeito das composições corporais: pensar é inseparável de experimentar. A ética, nesse sentido, não busca julgar a vida segundo valores universais de bem e mal, mas avaliar os encontros segundo critérios imanentes, distinguindo o que aumenta ou diminui a potência de agir, o que fortalece ou enfraquece a existência.

Hoje compreendemos que a existência nasce da harmonia instável entre carne e espírito, entre o que o corpo percebe e o que a mente elabora. Somos essa tessitura onde a consciência se ancora no corpo, e o corpo encontra significação na consciência. É nessa dobra entre o sensível e o cognitivo que o humano acontece.

Em algumas sociedades e culturas que adotam o regime colonial-capitalístico contemporâneo, o ser humano é compreendido quase exclusivamente como corpo mecânico, funcional, regulado por normas externas. Em outras, a dimensão mente–espírito se faz presente como extensão inseparável do ser humano. Suely Rolnik, em *Geopolítica da cafetinagem*, propõe o conceito de *corpo vibrátil* para indicar esse campo sensível onde a vida nos atravessa e onde o cortical — responsável pela categorização e pela separação entre corpo, sujeito e objeto — tende a limitar nossa experiência (Rolnik, 2006). Em contraste, o subcortical abriga a dimensão sensível que integra a subjetividade: é nele que o corpo, atravessado pelos sentidos, encontra sua potência de sentir antes de nomear.

A primeira vez que um bebê sente o ar atravessar seus alvéolos, esse acontecimento é registrado não pela racionalidade cortical, mas pela memória

subcortical que inaugura a experiência sensível da existência. Seu corpo recém-chegado ao mundo experimenta, na própria respiração, o impacto de estar vivo: uma integração súbita ao mundo físico e material que antecede qualquer elaboração mental. É dessa inscrição primeira — vibrátil, orgânica, imediata — que deriva a possibilidade de constituir-se como ser humano em relação ao mundo.

O recém-nascido chega ao mundo em extrema vulnerabilidade, chorando aos berros. O ser humano, enquanto espécie, não nasce apto à vida independente: depende radicalmente do outro, do ambiente e dos cuidados que recebe para sobreviver. Essa abertura inicial é, para Rolnik, a expressão mais pura da potência sensível do corpo — uma capacidade de afetar e ser afetado que orienta as experiências e constitui a base de nossa subjetividade (Rolnik, 2018).

No entanto, ao longo da vida, essa sensibilidade vai sendo progressivamente amortecida. Rolnik descreve esse processo como uma anestesia da potência vital, produzida pelas exigências do regime colonial-capitalístico contemporâneo, que requer corpos adaptados, produtivos e regulados. Assim, aquilo que inicialmente é potência — a abertura do corpo ao outro, às forças e intensidades do ambiente — transforma-se em algo percebido como inadequado ou disfuncional. A vulnerabilidade, em vez de ser acolhida como fonte de conhecimento e criação, é domesticada. O sujeito aprende a operar sob critérios que não nascem de seu sentir, mas de códigos externos como desempenho, eficiência e reconhecimento social. É nesse movimento que, segundo Rolnik (2018), o corpo se anestesia: deixa de ser território de percepção e invenção e passa a funcionar como instrumento de adaptação a um mundo que exige previsibilidade e estabilidade.

Acredito que esse anestesiamiento sensitivo antecede qualquer tentativa da mente de se reconhecer como parte do mundo. Antes que o sujeito aprenda a dizer “eu”, antes mesmo que compreenda a textura do tempo ou o contorno do próprio corpo, algo da sua potência vibrátil já começa a ser encoberto. É como se o recém-chegado à vida, ainda inteiro em sua abertura radical, fosse lentamente envolvido por camadas de silêncio: sociais, familiares, culturais e religiosas que moldam, de modo imperceptível, a maneira como o corpo aprende a existir.

Rolnik (2018) lembra que essa anestesia não ocorre de uma vez; ela se infiltra aos poucos, alinhando a sensibilidade às exigências do regime que transforma toda vitalidade em função, e não em fonte. A vulnerabilidade — núcleo vivo da força sensível — aprende a calar-se para que o sujeito se adeque às formas esperadas de estar no mundo. O corpo vibrátil, aquele que sente antes de saber, vai sendo aos poucos conduzido a operar como ferramenta, e não como bússola.

Esse processo de anestesia descrito por Rolnik se alinha com o campo da educação somática, especialmente no conceito de *amnésia sensório-motora*, formulado por Thomas Hanna. Para Hanna, a amnésia sensório-motora não se refere a uma patologia, mas a um processo aprendido, no qual o sistema nervoso perde gradualmente a capacidade de perceber e controlar voluntariamente certos padrões de movimento e tensão. Trata-se de um esquecimento do sentir, no qual regiões do corpo deixam de ser plenamente percebidas a partir de dentro, passando a operar de modo automático e inconsciente (Hanna, 1988).

Segundo o autor, esse tipo de amnésia emerge como resposta adaptativa a contextos de estresse contínuo, repetição funcional e exigências externas persistentes. O corpo, diante dessas pressões, aprende a contrair-se, a defender-se e a organizar-se segundo padrões fixos que garantem sobrevivência e eficiência, mas reduzem drasticamente a escuta sensível. Assim, o que inicialmente é uma estratégia de adaptação torna-se um modo de existir: o sujeito já não reconhece suas tensões, gestos ou posturas como escolhas corporais, mas como uma condição “natural” do próprio corpo.

Nesse sentido, a *amnésia sensório-motora* pode ser compreendida como a expressão somática do mesmo processo que Rolnik identifica a subjetividade. A anestesia da potência vital e o esquecimento sensório-motor operam juntos: ambos afastam o sujeito de sua capacidade de sentir o mundo a partir de si, substituindo a percepção viva por automatismos regulados por códigos externos. O corpo deixa de funcionar como território de orientação sensível e passa a responder prioritariamente às demandas de adaptação, desempenho e previsibilidade.

Enquanto Rolnik aponta para a captura da vulnerabilidade como núcleo da força criadora, Hanna evidencia como essa captura se inscreve no próprio sistema

nervoso, reorganizando a relação entre sensação e ação. A vulnerabilidade, silenciada no plano da experiência, reaparece como rigidez, insensibilidade ou desconexão corporal. O corpo que já não sente plenamente também já não escolhe plenamente: reage.

Não é possível determinar o momento exato em que esse apagamento se inicia; não há uma data para o adormecimento da sensibilidade. O que podemos, porém, é acompanhar os instantes em que alguns seres mente-corpo reabrem as frestas por onde a vitalidade insiste em passar. Este trabalho dedica-se a esses instantes: à redescoberta do corpo vibrátil, às pequenas insurreições que desanestesiam a vida e permitem que ela volte a sentir o mundo com a delicadeza e a potência que lhe são próprias.

Você coloca a mão no peito e sente sua caixa torácica se expandir e se comprimir, um movimento involuntário que o corpo realiza para que o ar entre nos pulmões. Quando isso é percebido, cai-se em consciência do corpo respirante. O poder de sentir seu corpo em existência alimenta o corpo vibrátil.

Alguns respiram mais pela parte superior do tronco, outros mais pela barriga, outros combinam ambos. Na fisiologia humana há um padrão dito fisiológico e outro considerado patológico. Nosso diafragma existe única e exclusivamente para movimentar a respiração, e os pulmões trabalham sob pressão negativa para permitir que o ar da atmosfera entre em nós de maneira energeticamente eficiente (Guyton; Hall, 2017). A essa altura, não se trata de enquadrar padrões respiratórios pessoais em certo ou errado, mas simplesmente de percebê-los.

Um dia levei meu estetoscópio para a sala e pude partilhar com os alunos o conhecimento da ausculta pulmonar e cardíaca. Para mim, formanda na área da saúde, escutar os sons que o corpo produz ao respirar e bombear sangue é comum. Para eles, porém, era território desconhecido. Vi nos olhos alheios o brilho pelo som nunca ouvido.

Todos ali vivenciaram sua respiração e a do outro e, ao auscultarem-se mutuamente, permitiram que um corpo adentrasse a intimidade do outro por meio do som. Um som íntimo, que a maioria não conhece nem o próprio — e que agora ecoava compartilhado, respirado em conjunto.

5. TANGENCIAMENTOS

O percurso desenvolvido ao longo desta pesquisa teve como ponto de partida uma inquietação vivida no corpo: a percepção de que determinadas experiências corporais, quando realizadas de modo consciente, sensível e relacional, produzem deslocamentos profundos na maneira como o sujeito se percebe, se reconhece e se constitui. Investigar os processos de autoconhecimento a partir da experimentação corporal performática na disciplina *Poéticas Centradas no Corpo* revelou-se, assim, não apenas um exercício acadêmico, mas também um gesto de escuta, de implicação e de retorno a uma dimensão do saber que antecede a palavra e se inscreve na experiência vivida.

Ao longo do trabalho, foi possível compreender o autoconhecimento não como um estado fixo, um domínio pleno de si ou uma definição estável, mas como um processo contínuo, atravessado por deslocamentos, rupturas, descobertas e silêncios. As contribuições da tradição filosófica, da fenomenologia, da educação somática e das teorias da arte sustentaram a ideia de que conhecer-se, implica envolver corpo, percepção, afeto, memória e relação. Nesse sentido, o corpo deixou de ser tratado como mero suporte da experiência para tornar-se campo epistemológico, produtor de saberes que emergem da vivência, do movimento e da presença.

A tradição socrática apresentou o autoconhecimento como prática ética e exercício permanente de atenção a si, enquanto a fenomenologia de Merleau-Ponty permitiu compreender que essa atenção não se dá fora do mundo, mas na própria relação encarnada com ele. Já no campo das Artes Visuais, a criação revelou-se como espaço privilegiado para que o sujeito se observe em processo, reconhecendo-se nas imagens, nos gestos e nos registros produzidos. A partir desse entrelaçamento teórico, tornou-se possível sustentar que o autoconhecimento não se reduz à introspecção racional, mas se constrói na experiência sensível e na interação com o outro e com o mundo

A análise da disciplina *Poéticas Centradas no Corpo* evidenciou que a experimentação somática cria condições concretas para a ampliação da consciência de si. As práticas corporais observadas — como *O olhar com as mãos*, *A*

(des)presença do balão e O coral de alvéolos — demonstraram que o toque, a respiração, o movimento compartilhado e a atenção às micropercepções acionam processos de escuta interna que dificilmente emergiriam em contextos exclusivamente discursivos. Nessas experiências, o corpo mostrou-se capaz de produzir conhecimento não verbal, revelando memórias corporais, resistências, vulnerabilidades e potências que atravessam a constituição subjetiva.

Os relatos dos participantes, bem como as observações realizadas ao longo do semestre, indicam que o autoconhecimento emergiu menos como resposta objetiva e mais como abertura para o sentir. Muitos dos estudantes relataram desconforto inicial diante do toque, da pausa e da exposição do próprio corpo, revelando o quanto a sensibilidade corporal encontra-se frequentemente atravessada por normas sociais, automatismos e mecanismos de defesa. No entanto, à medida que as práticas se repetiam e a confiança no coletivo se fortalecia, tornou-se possível observar um deslocamento gradual dessas resistências, dando lugar a estados de maior presença, entrega e escuta.

Nesse contexto, a noção de intersubjetividade mostrou-se central. Diversas percepções de si só se tornaram possíveis a partir da relação com o outro — seja no toque mediado, no movimento compartilhado ou na respiração escutada em conjunto. O autoconhecimento revelou-se, assim, como um fenômeno que não se constrói de forma isolada, mas na dobra entre o eu e o outro, entre interioridade e mundo. Tal compreensão dialoga com a metáfora da Fita de Möbius, na qual dentro e fora se comunicam continuamente, impossibilitando fronteiras rígidas entre subjetividade e alteridade.

O diálogo com Winnicott permitiu compreender essas experiências como pertencentes a um espaço potencial, no qual o brincar, o improvisar e o experimentar sustentam a emergência de modos mais autênticos de existir. Já as proposições de Lygia Clark ampliaram essa compreensão ao deslocar o foco do objeto para a relação, evidenciando que o acontecimento estético se dá no entre — entre corpos, entre afetos e entre materiais. Nessas práticas, o objeto não é fim, mas disparador de estados sensíveis que reconfiguram a relação do sujeito consigo mesmo.

As contribuições de Suely Rolnik foram fundamentais para compreender a dimensão política dessas experiências. Ao propor o conceito de *corpo vibrátil*, a autora evidencia o quanto a sensibilidade é progressivamente anestesiada por regimes de produtividade, funcionalidade e controle. Nesse sentido, a experimentação corporal performática pode ser compreendida como um dispositivo de desanestesiamento da vida, capaz de reativar a potência sensível do corpo e restituir ao sujeito a capacidade de ser afetado e de produzir sentidos a partir dessa afetação.

Dessa forma, a pesquisa permite afirmar que a experimentação corporal performática pode, sim, alterar e ampliar a relação do indivíduo com seu próprio autoconhecimento. Contudo, esse conhecimento não se apresenta como algo totalizável, mensurável ou conclusivo. Ele se manifesta em fragmentos, sensações, imagens, afetos e deslocamentos — muitas vezes difíceis de nomear, mas profundamente transformadores. O autoconhecimento, aqui, não é ponto de chegada, mas percurso; não é resposta definitiva, mas pergunta que se atualiza a cada experiência vivida.

No campo da educação e das Artes Visuais, este trabalho aponta para a relevância de práticas que reconheçam o corpo como território de criação, cuidado e produção de conhecimento. Ao integrar percepção, movimento, reflexão e relação, a disciplina *Poéticas Centradas no Corpo* demonstra a potência de metodologias que ultrapassam a centralidade da linguagem verbal e acolhem modos sensíveis de aprender, ensinar e pesquisar. Trata-se de uma formação que não visa apenas à aquisição de técnicas, mas à construção de uma escuta mais atenta de si, do outro e do mundo.

Como limitação desta pesquisa, reconhece-se o caráter situado e qualitativo da investigação, realizada em um contexto específico, com um número delimitado de participantes. Ainda assim, tais limites não fragilizam os resultados, mas reforçam a natureza processual e experiencial do objeto investigado. Como possibilidade de desdobramento, sugere-se a ampliação de estudos que articulem corpo, arte, educação e saúde, bem como pesquisas que explorem práticas corporais como dispositivos de cuidado, criação e autoconhecimento em diferentes contextos pedagógicos e institucionais.

Ao retomar especificamente o contexto das aulas de *Poéticas Centradas no Corpo*, torna-se possível afirmar que os princípios discutidos ao longo desta pesquisa manifestaram-se de modo concreto na forma como os estudantes exploraram seus corpos e suas expressões. Ao experimentar movimentos, gestos e posturas sem a exigência de um resultado formal ou estético pré-determinado, os participantes acessaram modos singulares de perceber-se e de expressar sua própria subjetividade. O corpo, nesse contexto, não operou como instrumento a ser ajustado a um modelo, mas como território de investigação sensível, capaz de revelar camadas sutis do autoconhecimento.

Nessa perspectiva, as poéticas corporais permitiram compreender o autoconhecimento como uma experiência essencialmente performativa. Cada gesto e cada improvisação constituiu-se como um modo de conhecer-se em ato, no qual a singularidade do sujeito se manifestava sem a necessidade de fixação ou interpretação imediata. O corpo apresentou-se, simultaneamente, como meio e linguagem desse processo: meio porque é através dele que a experiência acontece e linguagem porque é nele que o vivido se inscreve, se expressa e se transforma.

A atuação do professor mediador mostrou-se fundamental para a sustentação desses processos. Ao evitar demonstrações corporais normativas e privilegiar instruções abertas, convites e perguntas, a mediação pedagógica favoreceu a escuta interna e a autonomia perceptiva dos estudantes. Cada participante foi convidado a buscar seu próprio gesto, suas formas singulares de expressividade e suas respostas somáticas às propostas, o que reforçou a ideia de que o conhecimento produzido nessas práticas não é transmitido, mas construído a partir da experiência direta.

Sob a ótica fenomenológica, reafirma-se que o autoconhecimento envolve corpo, percepção e mundo, sendo inseparável da ação e da experiência vivida. Em atividades como as desenvolvidas na disciplina, essa abordagem mostrou-se especialmente potente: o corpo em movimento tornou-se instrumento de percepção de si e de relação com o outro, articulando dimensões sensíveis, afetivas e cognitivas. O conhecer-se emergiu, assim, como um processo encarnado, situado e relacional.

Encerrar este trabalho, portanto, não significa fechar um ciclo, mas afirmar a continuidade de um processo que permanece em movimento. Assim como o corpo que sente, respira e se transforma a cada encontro, o autoconhecimento aqui investigado não se fixa, mas se reinventa. Este TCC assume, conscientemente, o gesto de concluir sem encerrar, reconhecendo que é na experiência — sempre provisória, sempre inacabada — que o conhecimento sensível do corpo encontra sua maior potência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões: a recuperação corporal e o desenvolvimento das potencialidades do corpo.** Tradução de Mary Ferreira de Oliveira. São Paulo: Cultrix, 1998.

BOM-TEMPO, Juliana Soares. **Arte da performance: educação e experimentação do cotidiano.** Parallaxe, Campinas, v. 1, n. 1, p. 40-50, 2013.

BUBER, Martin. **Eu e Tu.** Tradução Newton Aquiles von Zuben. São Paulo: Centauro, 2001.

CLARK, Lygia. **Lygia Clark: da obra ao acontecimento.** Rio de Janeiro: Museu de Arte Moderna do Rio de Janeiro, 2004.

DESCARTES, René. **Discurso do método.** Tradução de J. Guinsburg. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

DEWEY, John. **Arte como experiência.** São Paulo: Martins Fontes, 2010.

DOMENICI, Eloisa. **O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo.** Pro-Posições, Campinas, v. 21, n. 2, p. 89–104, 2010.

ELIADE, Mircea. **O sagrado e o profano: a essência das religiões.** Tradução Rogério Fernandes. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

FERNANDES, Ciane. **A arte do movimento como pesquisa somático-performativa: pulsões e territórios do laboratório de performance do PPGAC/UFBA.** Revista Cena, Porto Alegre, n. 32, p. 73-82, set./dez. 2020.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas.** São Paulo: Annablume, 2002.

FERNANDES, Ciane. **Quando o todo é mais que a soma das partes: somática como campo epistemológico contemporâneo.** Revista Brasileira de Estudos da Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9–38, 2015.

FRANCO, Sérgio de Gouvêa. **O brincar e a experiência analítica.** Psicologia USP, v. 29, n. 1, p. 1–9, 2018.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

HADOT, Pierre. **Exercícios espirituais e filosofia antiga.** Tradução Flávio Fontenelle Loque. São Paulo: Loyola, 2014.

HADOT, Pierre. **O que é a Filosofia Antiga?** São Paulo: Edições Loyola, 1999.

HANNA, Thomas. **What is Somatics?** Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, v. 5, n. 4, p. 4–8, 1986.

JUNIOR, Paulo G. **Sócrates pensador e educador: a filosofia do conhece-te a ti mesmo.** São Paulo: Cortez Editora, 2018. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788524926761/>. Acesso em: 12 jun. 2025.

LACAN, Jacques. **Escritos.** Tradução de Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.

MELIM, Regina. **Performance nas artes visuais.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

MIRANDA, Regina. **Corpo-espaco: aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento.** Rio de Janeiro: Viveiros de Castro, 2008.

MUNIZ, Dinéa Maria Sobral; LIMA, Maria Lucileide Mota. **Breve reflexão sobre o desenvolvimento humano e alguns pressupostos socráticos para a formação de professores.** *Revista de Ciências da Educação, Americana*, ano XXV, n. 52, p. 52-68, 2023.

POLETTI, Rosetta; DOBBS, Barbara. **Caderno de exercícios para aumentar a autoestima.** 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2018.

RAMOS, Daniel Rodrigues. **Os limites da percepção interna e a idolatria do autoconhecimento em Scheler.** *Revista Filosofia: Aurora, Curitiba*, v. 31, n. 53, p. 420–441, maio/ago. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.7213/1980-5934.31.053.DS03>. Acesso em: 12 jun. 2025.

ROLNIK, Suely. **Esferas da insurreição: notas para uma vida não cafetinada.** São Paulo: n-1 edições, 2018.

ROLNIK, Suely. **Geopolítica da cafetinagem.** In: *A geopolítica e o corpo: reflexões e práticas.* São Paulo: s.n., 2006.

SALDANHA, Ângela; ALMEIDA, António; COSTA, Teresa; OLIVEIRA, Rosa Maria. **O autoconhecimento e auto-representação através das artes visuais.** [S.l.: s.n.], [20--]. Disponível em: <https://core.ac.uk/display/15567341>. Acesso em: 12 jun. 2025.

SALLES, Cecília Almeida. **Gesto inacabado: processo de criação artística.** São Paulo: Intermeios, 2006.

SANTOS, José Mário Peixoto. **Breve histórico da “performance arte” no Brasil e no mundo.** *Revista Ohun, Bahia*, ano 4, n. 4, p. 1-32, dez. 2008.

SILVA, Ana Flávia Moraes da. **Filosofia para crianças: reflexão para o autoconhecimento e percepção das emoções.** São Paulo: Universidade Paulista – UNIP, [s.d.]. Trabalho de Conclusão de Curso. Orientadora: Sônia Aparecida Belletti Cruz.

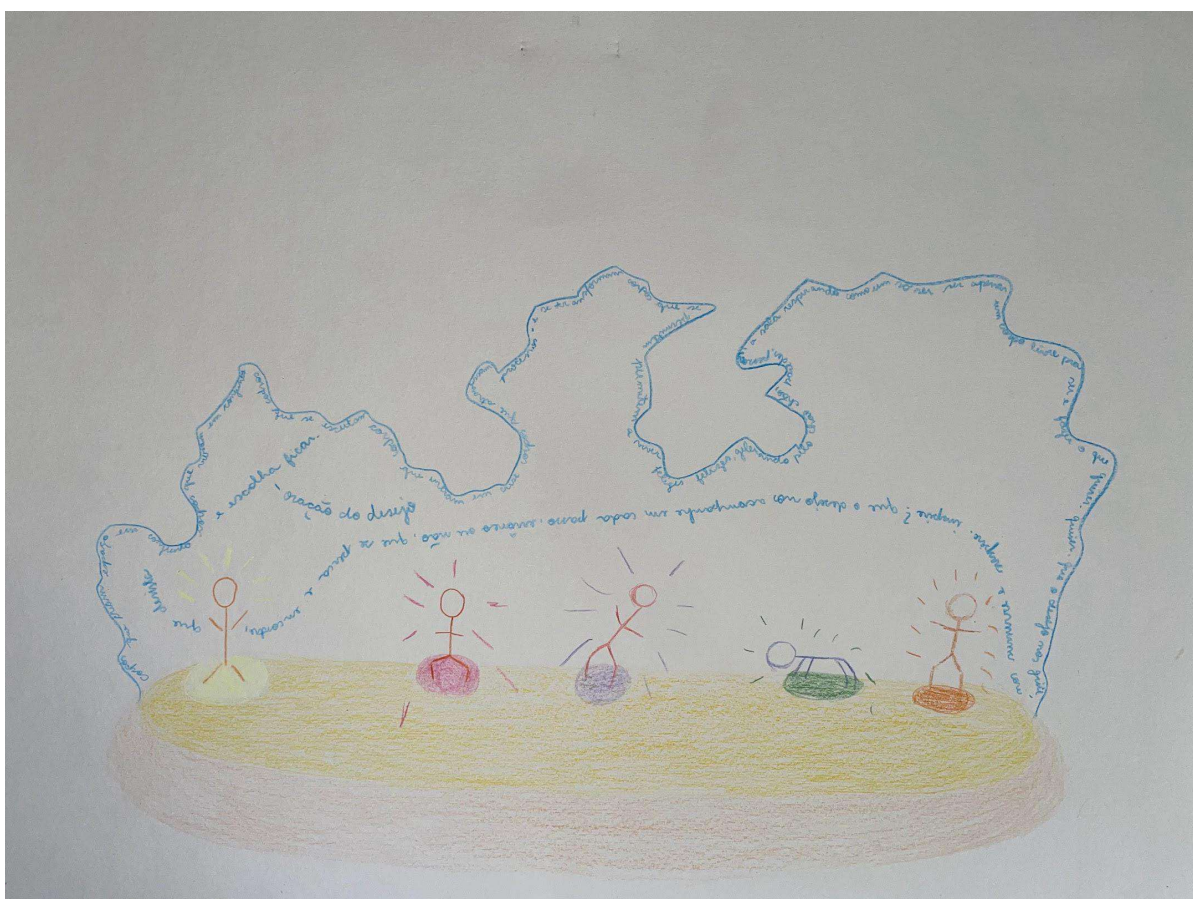
STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos.** Revista Brasileira de Estudos da Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 48–54, 2015.

TUYO. **Eu não te conheço.** In: TUYO. Pra curar. 2018. Disponível em: https://music.youtube.com/watch?v=7f0OfBlhDLw&list=OLAK5uy_npMITM4XnMTFbGByumS16elp-a_2Yth0M. Acesso em: 12 jun. 2025.

VIGOTSKY, Lev. **Psicologia da Arte.** Tradução de Paulo Bezerra. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

WINNICOTT, Donald Woods. **O brincar e a realidade.** Tradução de José Octávio de Aguiar Abreu; Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

WOODRUFF, Dianne. **Treinamento na dança: visões mecanicistas e holísticas.** *Caderno Gipe-CIT*, Salvador, n. 2, p. 31-39, fev. 1999.



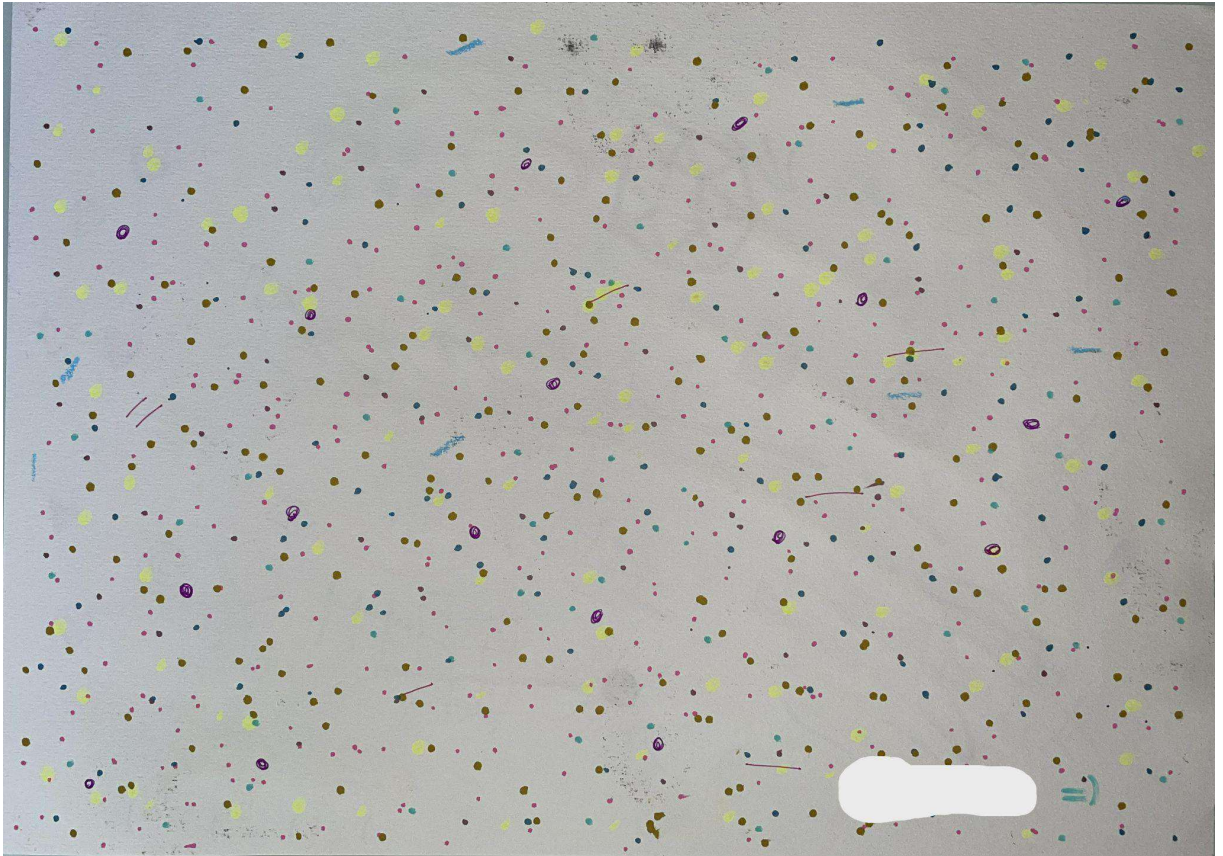


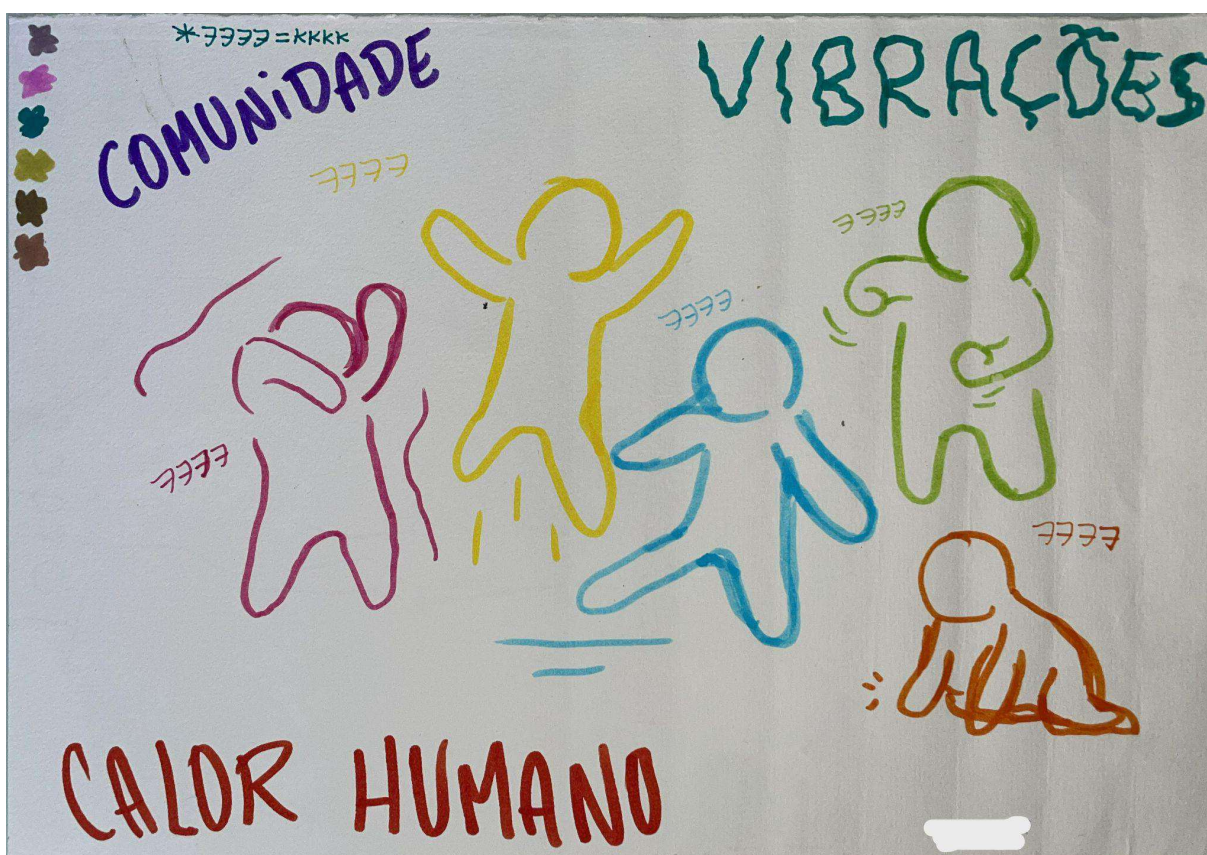
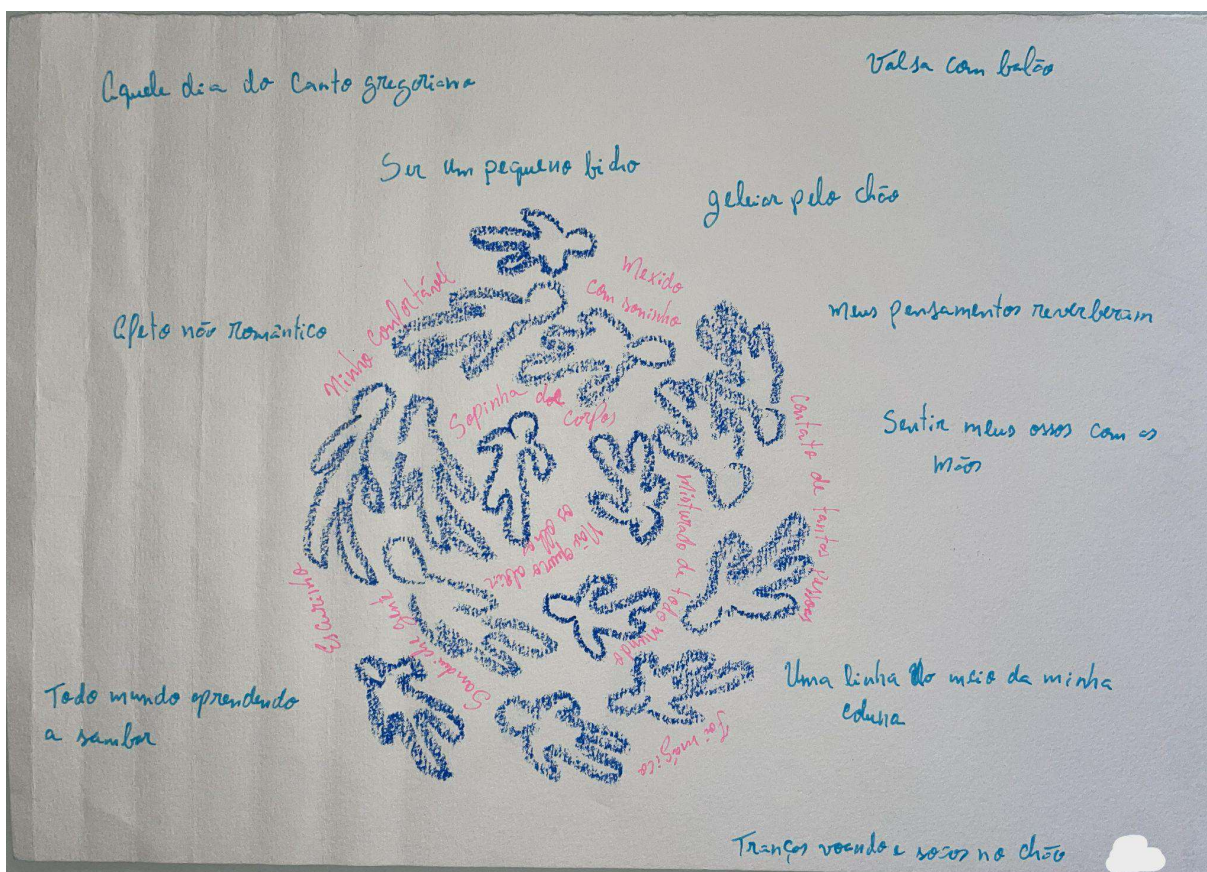


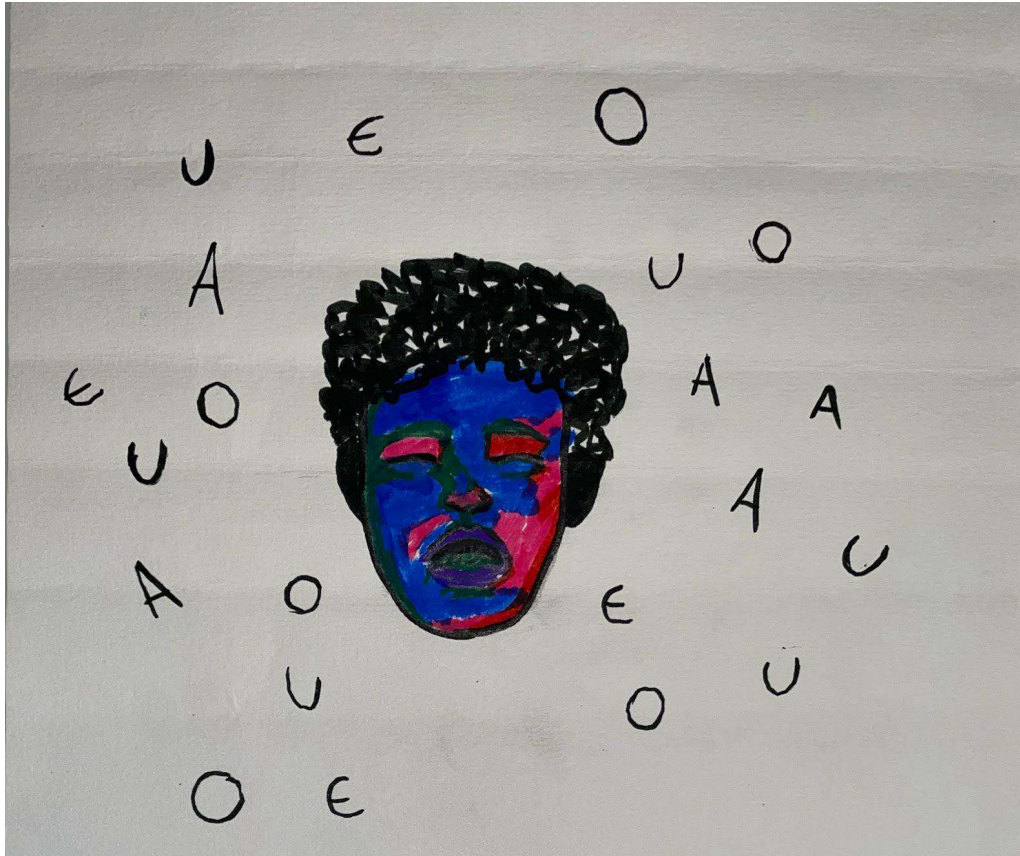
Quanto menos
a gente sabe,
mais feliz
somos.



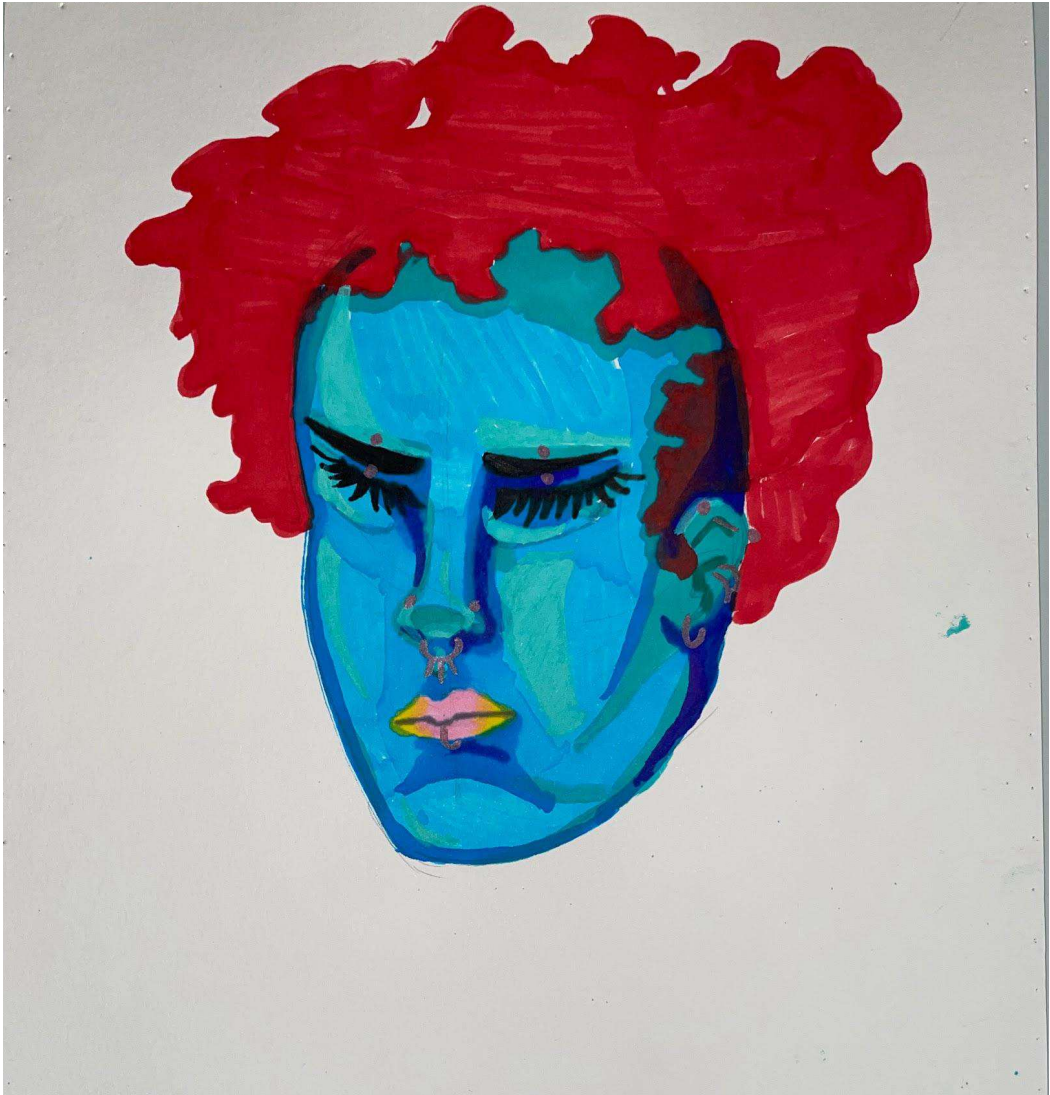






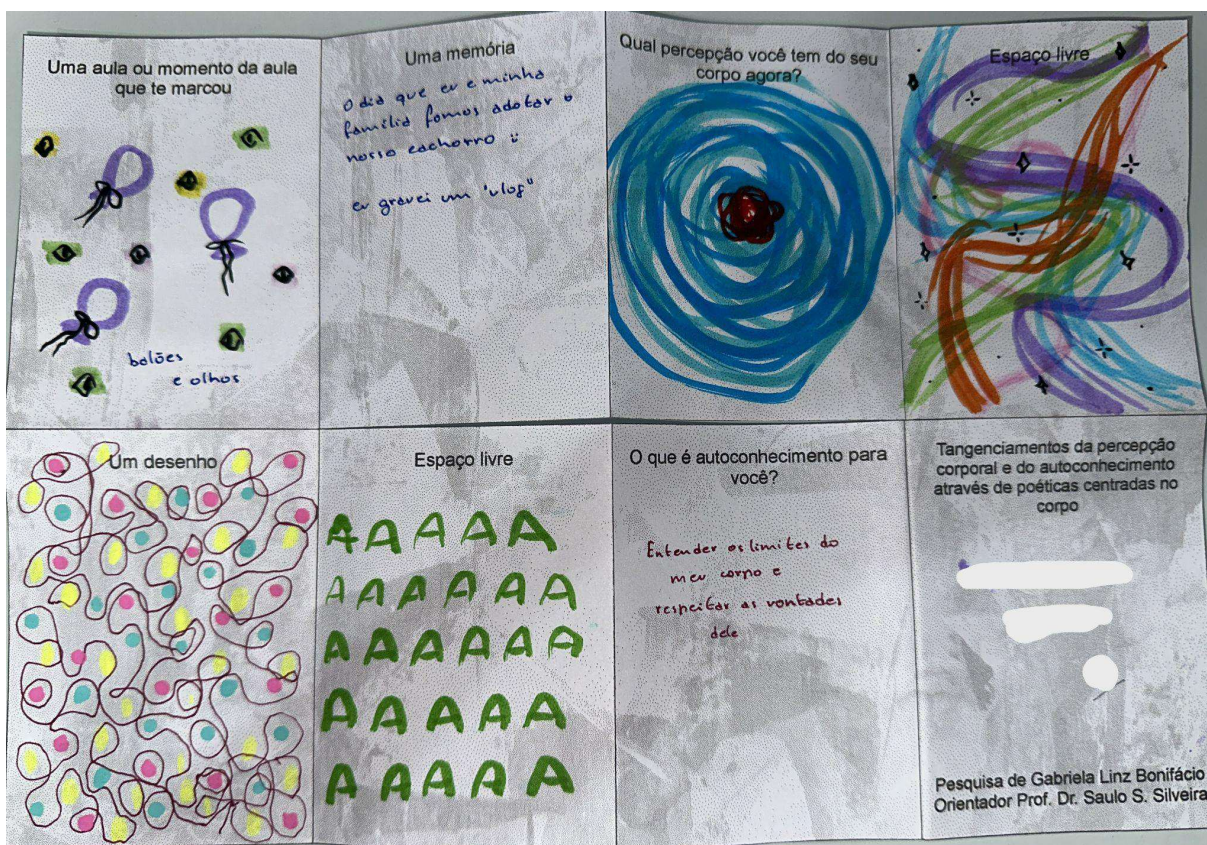
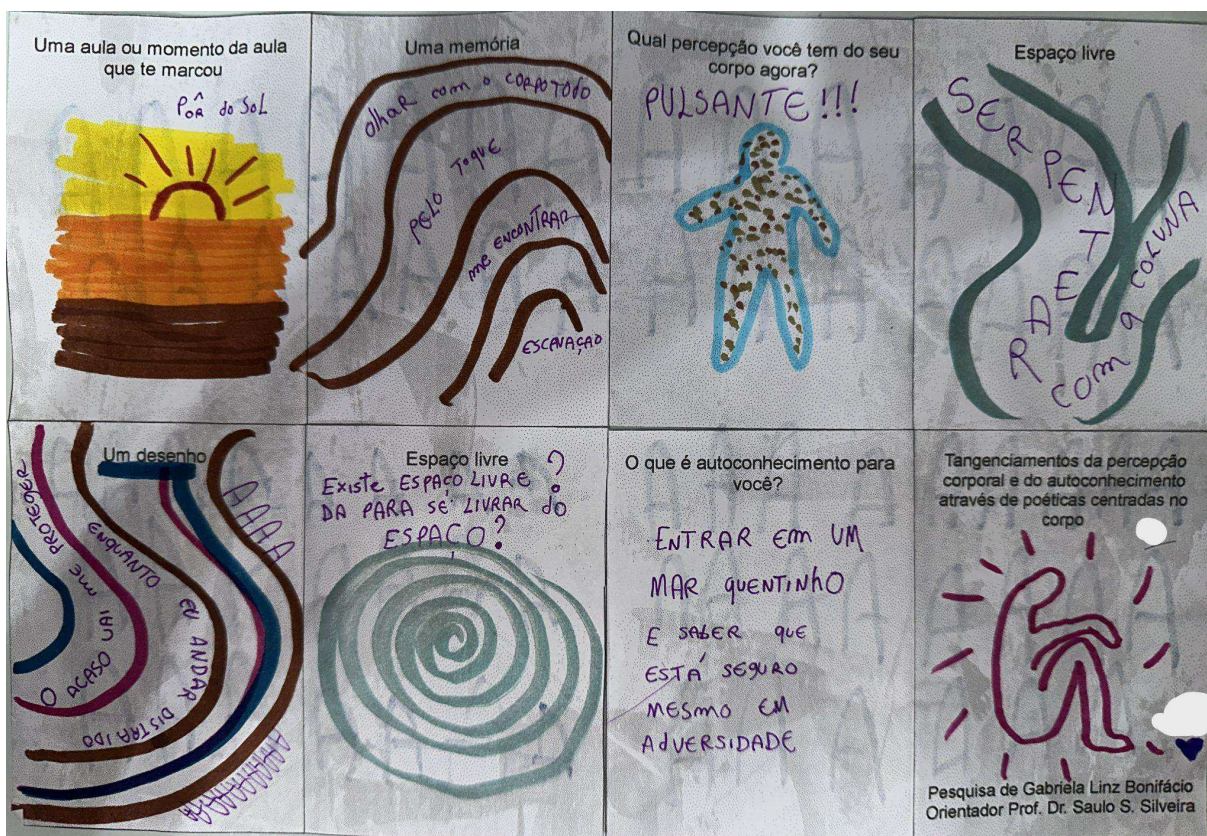


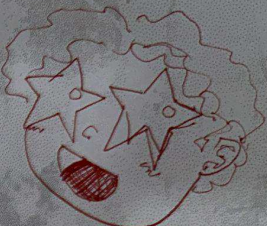


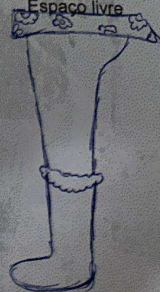


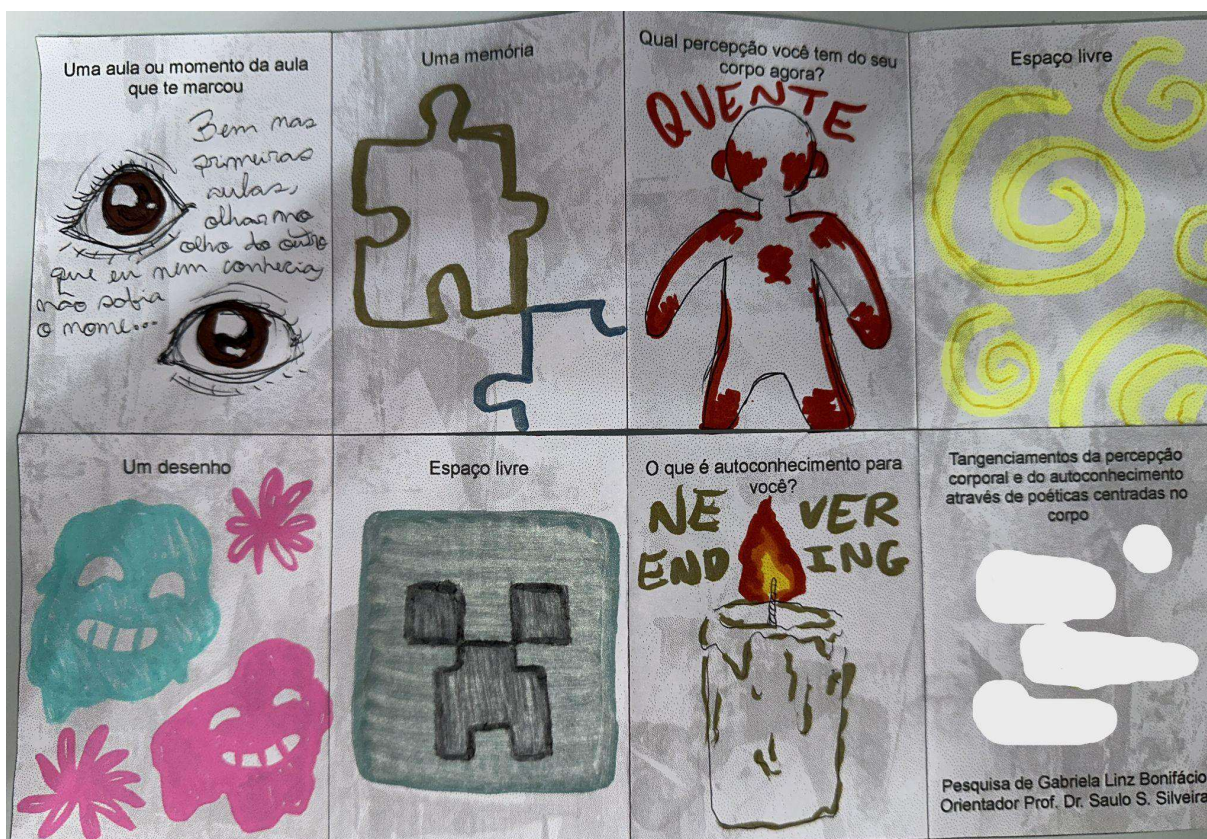


ANEXO B - ZINES PREENCHIDOS EM COLETIVO



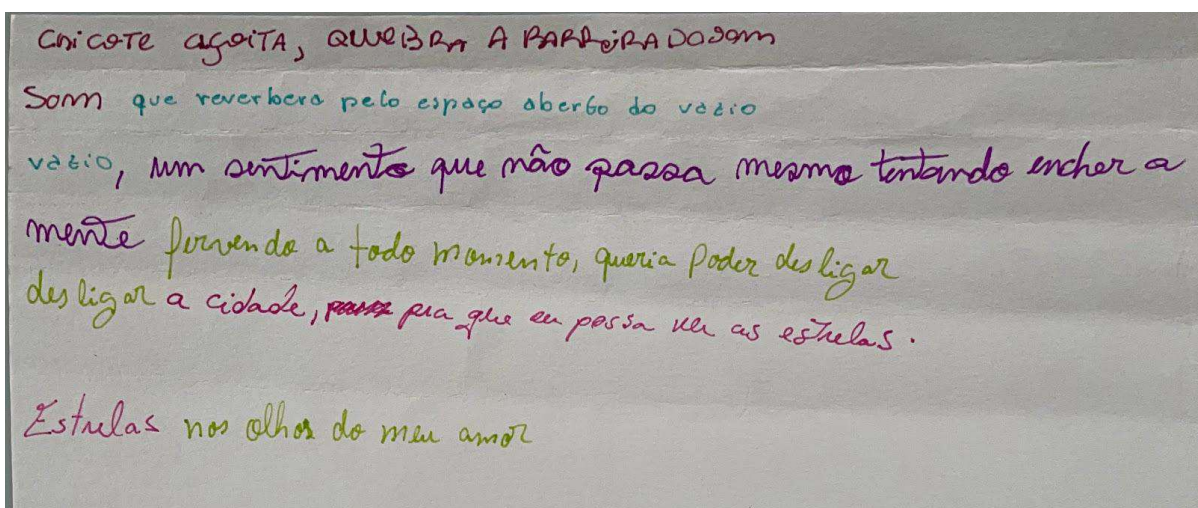
Uma aula ou momento da aula que te marcou O momento que todos nos translocamos e largamos 	Uma memória O dia que passamos a madrugada na UF 	Qual percepção você tem do seu corpo agora? Eu moro nele háo sinto que sou ele	Espaço livre 
Um desenho 	Espaço livre 	O que é autoconhecimento para você? Entender os próprios processos mentais e sentimentais... aprender a prever a si...	Tangenciamentos da percepção corporal e do autoconhecimento através de poéticas centradas no corpo  Pesquisa de Gabriela Linz Bonifácio Orientador Prof. Dr. Saulo S. Silveira

Uma aula ou momento da aula que te marcou Talvez fazer um exercício em dupla e o Saulo quando o Caio não foi. Ele me falou que eu precisava me impor mais e que eu deveria tentar controlar menos o exercício. Acho que eu comeci a me divertir mais depois disso, naquela aula. E me fez pensar sobre outras coisas tb.	Uma memória da vida Tive uma vez que eu tirei a roupa (fiquei de calcinha e sutiã) e mergulhei no mar de noite. A pessoa que eu era apaixonada foi comigo! A gente nadou até chegar em um barco, subiu nele e ficou vendo o céu estrelado. Foi deslumbrante.	Qual percepção você tem do seu corpo agora? Acho que eu tenho uma visão um pouco distorcida do meu corpo. Vejo-me mais gorda, sei lá. Mas eu sinto mais vontade de mexer e de me entender corporalmente depois desse aula. Ainda não me sinto 100% confortável dentro de mim, mas é um começo.	Espaço livre 
Um desenho 	Espaço livre 	O que é autoconhecimento para você? Autoconhecimento, para mim, é entender o suficiente sobre si, para não sustar diante de que acontece na vida. e ter perspectiva para saber menos e não morrer com o sufocamento mental.	Tangenciamentos da percepção corporal e do autoconhecimento através de poéticas centradas no corpo  Pesquisa de Gabriela Linz Bonifácio Orientador Prof. Dr. Saulo S. Silveira



ANEXO C - POEMAS PRODUZIDOS EM COLETIVO**AÇOITAR**

Chicote açoita, quebra a barreira do som
Som que reverbera pelo espaço aberto do vazio
Vazio, um sentimento que não passa mesmo tentando encher a mente
Mente fervendo a todo momento, queria poder desligar
Desligar a cidade, para que eu possa ver as estrelas
Estrelas nos olhos do meu amor.



DESLIZAR

Deslizar os pensamentos pela tela da mente

Mente firme abre espaço para ação

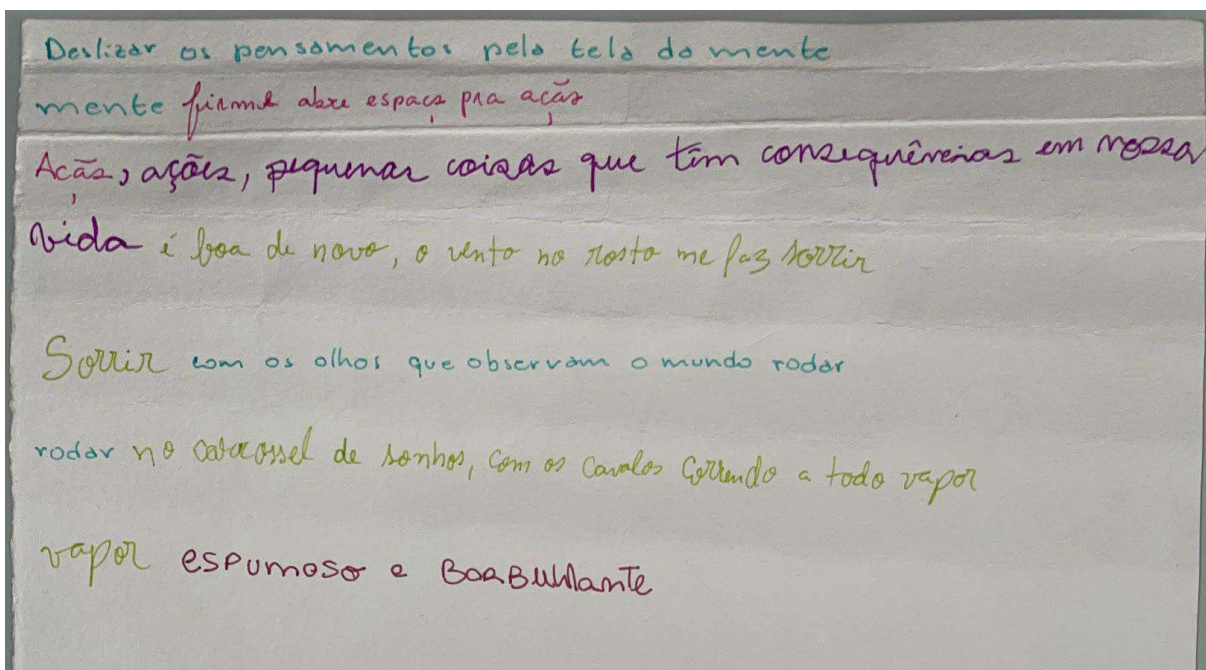
Ação, ações, pequenas coisas que tem consequências em nossa vida

Vida é boa de novo, o vento no rosto me faz sorrir

Sorrir com os olhos que observam o mundo rodar

Rodar no carrossel de sonhos, com os cavalos correndo a todo vapor

Vapor espumoso e borbulhante.



ESPANAR

Espanar a poeira do meu pequeno corpo cansado

Cansado da insensatez do homem obscuro de natureza

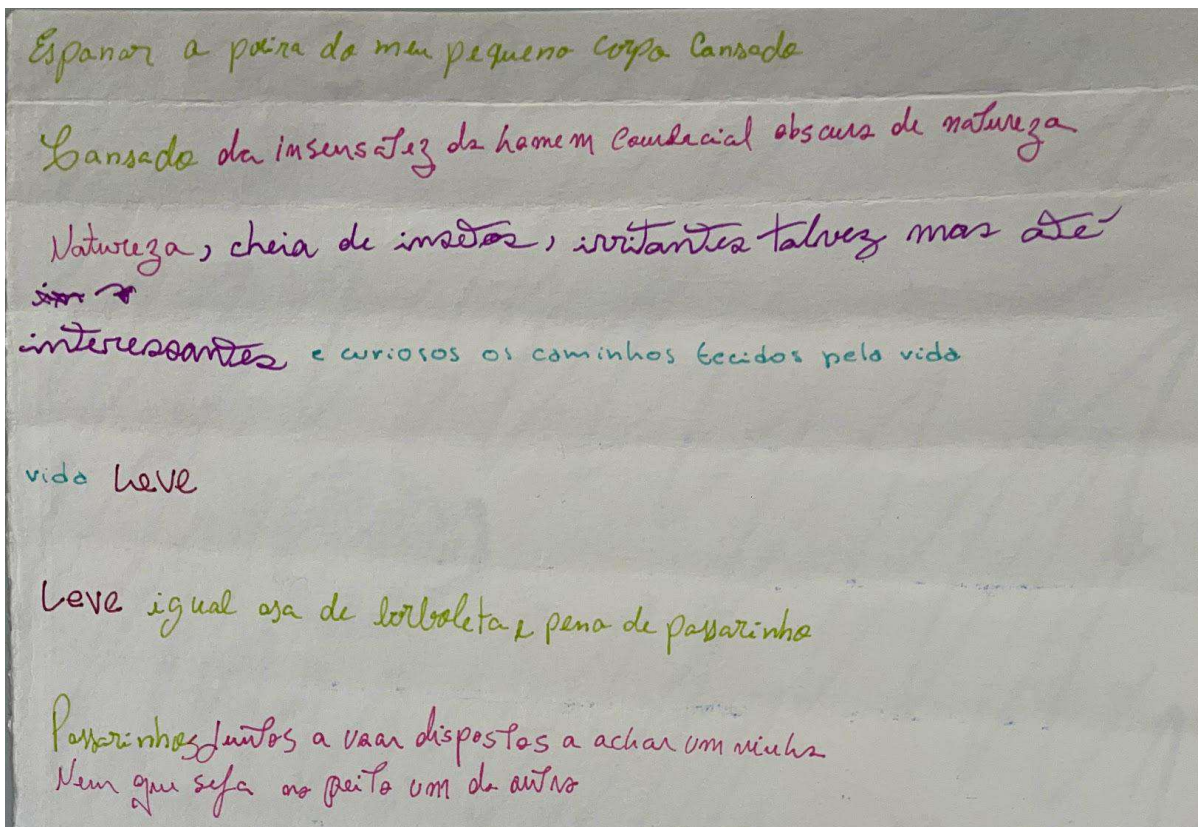
Natureza, cheia de insetos, irritantes talvez mas até interessantes

Interessantes e curioso os caminhos tecidos pela vida

Vida leve

Leve igual asa de borboleta e pena de passarinho

Passarinhos juntos a voar dispostos a achar um ninho nem que seja no peito um do outro



FLUTUAR

Flutuar levemente igual semente voadora

Voadora a alma de quem se deixa levar

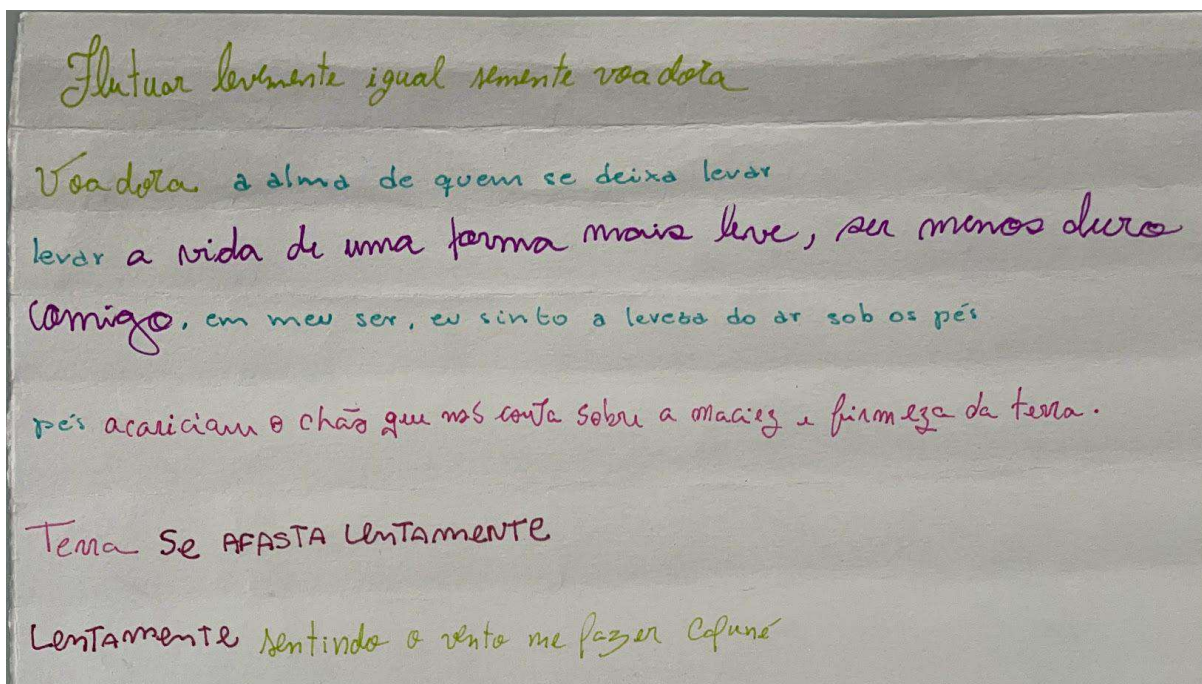
Levar a vida de uma forma mais leve, ser menos duro comigo

Comigo, em meu ser, eu sinto a leveza do ar sob os pés

Pés acariciam o chão que nos conta sobre a maciez e firmeza da terra

Terra se afasta lentamente

Lentamente sentindo o vento me fazer cafuné



PONTUAR

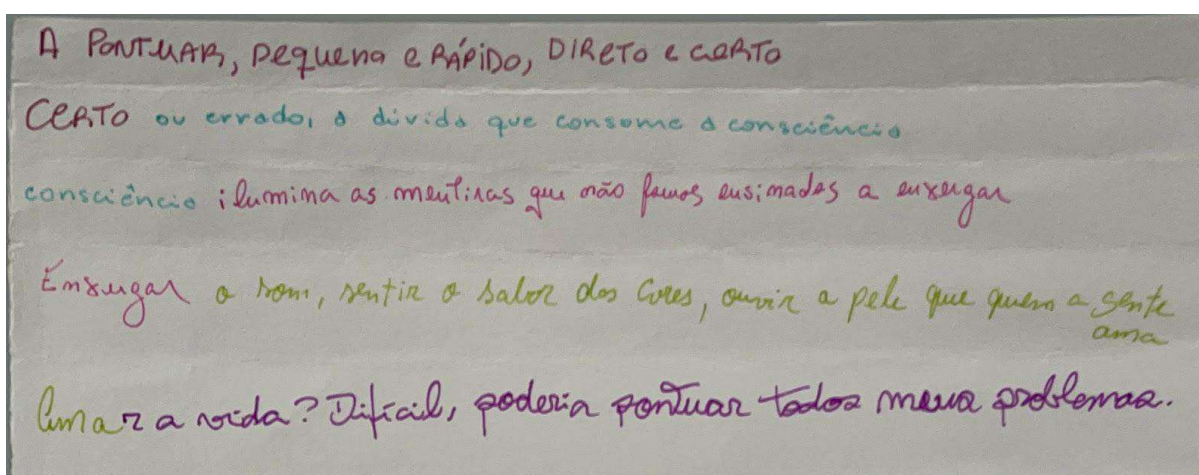
A pontuar, pequeno e rápido, direto e certo

Certo ou errado, a dúvida que consome a consciência

Consciência ilumina as mentiras que não fomos ensinados a enxergar

Enxergar o som, sentir o sabor das cores, ouvir a pele de quem a gente ama

Amar a vida? Difícil, poderia pontuar todos meus problemas.



PRESSIONAR

Pressionar a mente paralisa o corpo

Corpo que se move, dança, a incessante necessidade de ação

Ação de pressionar, as vezes machuca mas também pode ser bem gostoso

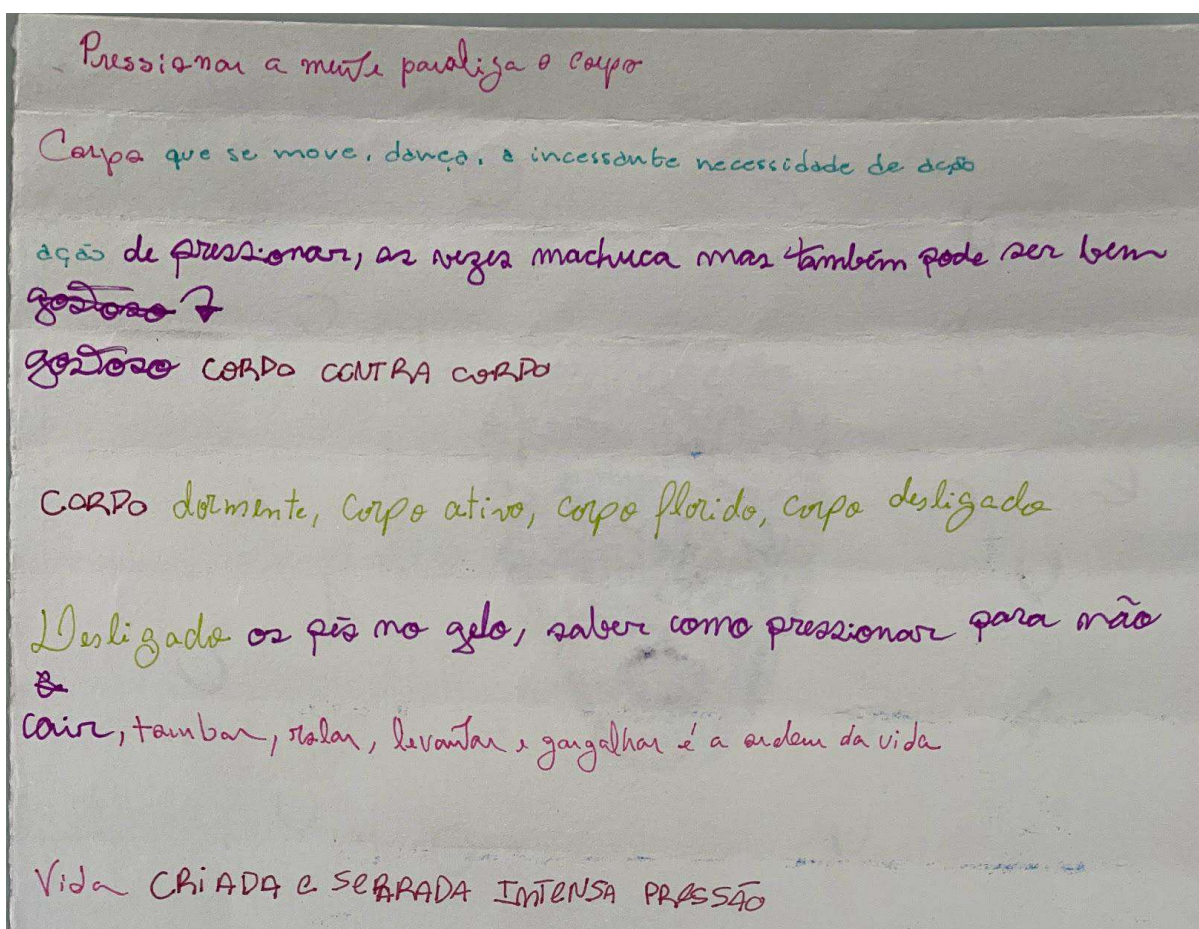
Gostoso corpo contra corpo

Corpo dormente, corpo ativo, corpo florido, corpo desligado

Desligado os pés no gelo, saber como pressionar para não cair

Cair, tombar, ralar, levantar e gargalhar é a ordem da vida

Vida criada e serrada intensa pressão



SOCAR

Socar as vezes pode ser necessário, mesmo sendo uma violência
Violência, raiva, gritos e lamúrias me perpassam em ondas
Ondas abruptas se socam contra as pedras do litoral
Litoralmente o sol de uma praia vazia, somente eu e o mar
Mar azul agitado, uma tempestade de emoções em prantos
Prantos, gritos assombram minha mente, me distraio com as músicas
Músicas vibram no corpo e voam pelo ar, conduzindo nossas palavras até aquilo que
queremos encontrar

Socar as vezes pode ser necessário, mesmo sendo uma
violência, Raiva, gritos e lamúrias me perpassam em ondas
Ondas ABRUPTAS se socam CONTRA AS PEDRAS DO LITORAL
LITORALmente o Sol de uma praia vazia, somente eu e o mar
Mar azul agitado, uma tempestade de emoções em prantos
prantos, gritos assombram minha mente, me distraio com
músicas vibram no corpo e voam pelo ar conduzindo nossas palavras
até aquilo que queremos encontrar.

TORCER

Torcer é algo que às vezes tenho vontade de fazer com o meu corpo todo, tentar diminuir as minhas dores

Dores nas costas, nos pés, na cabeça, no coração

Coração sofre sem saber

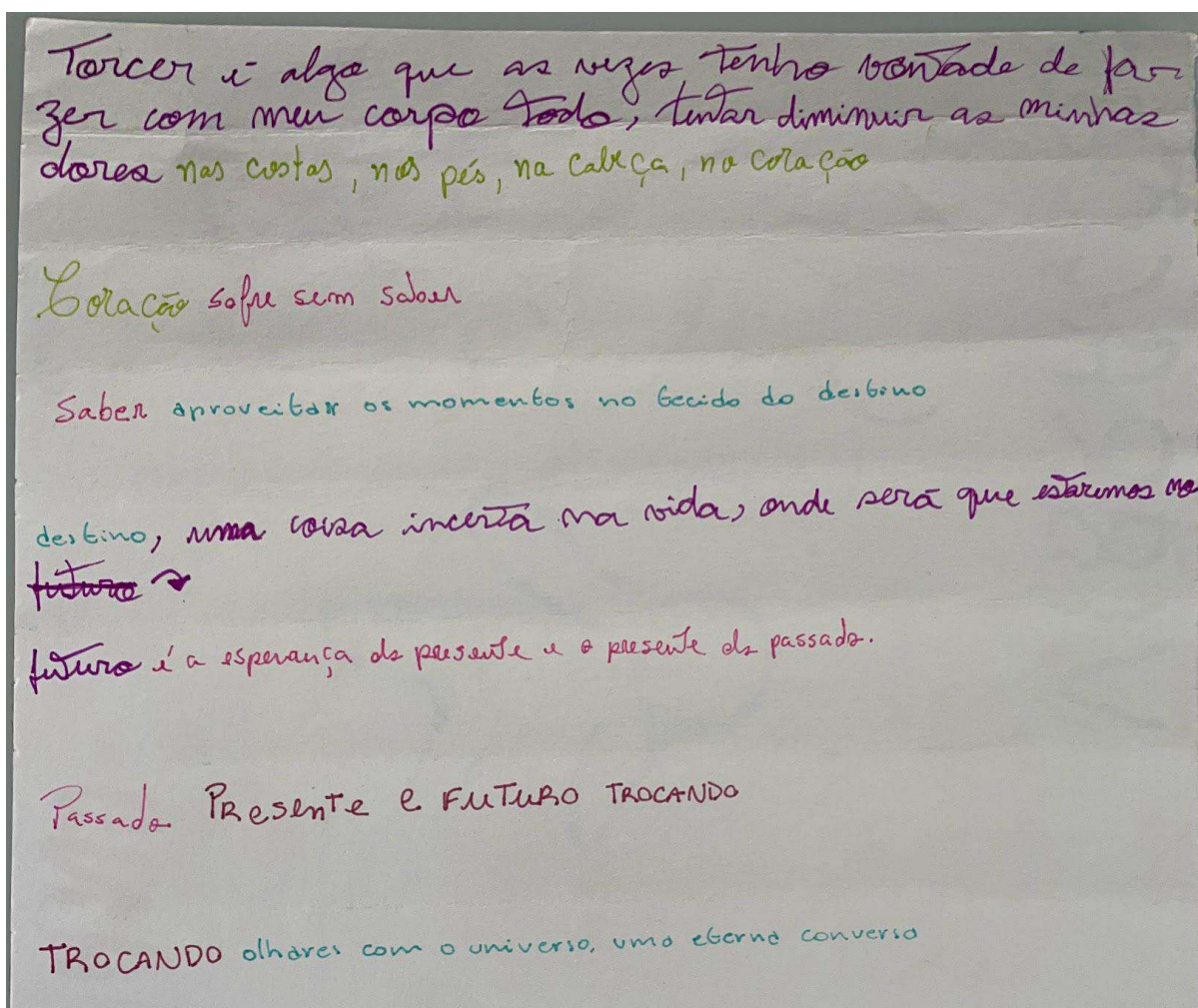
Saber aproveitar os momentos no tecido do destino

Destino, uma coisa incerta na vida, onde será que estaremos no futuro

Futuro é a esperança do presente e presente do passado

Passado. presente e futuro trocando

Trocando olhares com o universo, uma eterna conversa



ANEXO D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Estudo: Tangenciamentos da percepção corporal e do autoconhecimento através de Poéticas Centradas no Corpo

Pesquisador Responsável: Gabriela Linz Bonifácio

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (A) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa. Por favor, leia este documento com bastante atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

A proposta deste termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o estudo e solicitar a sua permissão para participar do mesmo.

O objetivo desta pesquisa é investigar o processo de experimentação corporal performática durante as aulas de Poéticas Centradas no Corpo, refletindo sobre a percepção corporal e o autoconhecimento individual e tem como justificativa ser um trabalho de conclusão de curso.

Se o(a) Sr.(a) aceitar participar da pesquisa, os procedimentos envolvidos em sua participação são os seguintes: reuniões para partilhas sobre as experiências vividas.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso o(a) Sr.(a) decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento durante a pesquisa, não haverá nenhum prejuízo.

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação na pesquisa e o(a) Sr.(a) não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos. Como é um pesquisa sem orçamento, qualquer despesa não será reembolsada como por exemplo custo de transporte, alimentação e outros.

Caso ocorra algum problema ou dano com o(a) Sr.(a), resultante de sua participação na pesquisa, o(a) Sr.(a) receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal e garantimos indenização diante de eventuais fatos comprovados, com nexos causais com a pesquisa.

Solicitamos também sua autorização para registros em audiovisual, acesso ao diário de bordo e apresentar os resultados deste estudo onde for necessário. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto, bem como em todas as fases da pesquisa.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como é garantido ao Sr.(a), o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que o(a) Sr.(a) queira saber antes, durante e depois da sua participação.

Caso o(a) Sr.(a) tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Gabriela Linz Bonifácio, pelo telefone 32985077408 e/ou pelo e-mail gabriela.bonifacio@estudante.ufjf.br.

Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma do(a) Sr.(a) e a outra para os pesquisadores.

Declaração de Consentimento

Concordo em participar do estudo intitulado: "Tangenciamentos da percepção corporal e do autoconhecimento através de Poéticas Centradas no Corpo".

_____ Nome do participante _____ Nº documento do participante	Data: ____/____/____
---	---------------------------------

Eu, Gabriela Linz Bonifácio, declaro cumprir as exigências contidas nesse termo.

_____ Assinatura do Pesquisador	Data: ____/____/____
---	---------------------------------