



Universidade de Brasília

INSTITUTO DE ARTES

Mestrado Profissional em Artes – ProfArtes/UnB

MARIA VILARINHO CARDOSO

NARRATIVAS SIMBÓLICAS DO CORPO POR MEIO DA DANÇA INDIANA

BRASÍLIA

2025

MARIA VILARINHO CARDOSO

**NARRATIVAS SIMBÓLICAS DO CORPO
POR MEIO DA DANÇA INDIANA**

Dissertação de mestrado apresentada ao Mestrado Profissional em Artes – ProfArtes, da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Artes.

Linha de pesquisa: Processos de ensino, aprendizagem e criação em artes.

Orientador: Prof. Dr. José Fernando Marques de Freitas Filho.

BRASÍLIA

2025

CARDOSO
MARIA
V.

CARDOSO, MARIA VILARINHO

Narrativas simbólicas do corpo por meio da dança indiana.

1-Educação 2-Metodologia 3-Dança 4-Dança Indiana.

Maria Vilarinho Cardoso/ Orientador Prof. Dr. José Fernando Marques de Freitas Filho.

Brasília, 2024

56 pg.

Dissertação (Mestrado Profissional em Artes) --

1.Educação. 2. Metodologia. 3.Dança. 4. Dança Indiana

Universidade de Brasília – UnB.

Instituto de Artes.

MARIA VILARINHO CARDOSO

NARRATIVAS SIMBÓLICAS DO CORPO POR MEIO DA DANÇA INDIANA

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Artes (ProfArtes) do Instituto de Artes da Universidade de Brasília como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Arte, linha de pesquisa: processos de ensino, aprendizagem e criação em Artes. Área de concentração: ensino de Artes.

Banca examinadora:

Prof. Dr. José Fernando Marques de Freitas Filho – UnB (orientador)

Prof. Dr. Almir Ribeiro da Silva Filho – UDESC (membro externo)

Prof. Dr. José Mauro Barbosa Ribeiro – UnB (membro interno)

Prof. Dr. Cleber Cardoso Xavier – UnB (suplente)

Agradecimentos

Agradeço a minha avó que me ensinou a amar contar histórias mágicas, a meu avô que me deu a melodia, a meus pais que me deram a vida e a meus filhos João e Léo, que me ensinaram a amar a vida.

A meu orientador Fernando Marques, que me ensinou a sabedoria de cuidar de um texto e lapidá-lo.

A meus amigos Carlos Alberto Neves, Mariana Gopfert, Edmar de Oliveira e Amanda Rosa, que me ajudaram na jornada .

Onde vai a mão, os olhos seguem-na. Onde vão os olhos, vai o espírito. Onde vai o espírito encontra-se o coração. E onde se encontra o coração está a realidade do ser.

Nandikeshvara

Em Abhinaya Darpanam (O Espelho do Gesto)

Resumo

A trajetória da dança no âmbito do Ensino Básico é marcada por desafios em seu reconhecimento e valorização. Este estudo parte da constatação de que essa demora em atribuir à dança um espaço legítimo compromete sua prática educacional, perpetuando estereótipos que não abrangem sua riqueza epistemológica. Neste contexto, busco explorar uma abordagem pedagógica fundamentada na dança indiana como estratégia para fomentar a qualidade e expressividade do movimento no contexto da educação básica. Saliento a importância de integrar a dança como parte integrante da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e delinheiro os objetivos e a estrutura deste estudo.

Palavras-chave: Educação, Metodologia de Ensino da Dança, Dança Indiana.

Abstract

The trajectory of dance within the scope of Basic Education is marked by challenges in its recognition and valorization. This study starts from the observation that the delay in assigning a legitimate space to dance compromises its educational practice, perpetuating stereotypes that do not encompass its epistemological richness. In this context, I seek to explore a pedagogical approach grounded in Indian dance as a strategy to foster the quality and expressiveness of movement in the context of basic education. I emphasize the importance of integrating dance as an integral part of the National Common Curriculum Base (BNCC) and outline the objectives and structure of this study.

Keywords: Education - methodology - Dance - Indian Dance

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	5
CAPÍTULO I: HISTÓRIA DA DANÇA INDIANA.....	7
CAPÍTULO II: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A DANÇA INDIANA.....	10
Principais experiências.....	13
Viagem para a Índia.....	14
CAPÍTULO III: METODOLOGIA E PESQUISA.....	17
O ensino da Dança no Ensino Fundamental e a BNCC.....	19
Metodologia e pesquisa com os estudantes.....	23
Procedimentos metodológicos.....	33
QUADROS.....	37
CONCLUSÃO.....	44
REFERÊNCIAS.....	47
ANEXOS.....	50

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem como objetivo desenvolver, no campo educacional, uma proposta pedagógica por meio da dança indiana, com foco na construção de um modelo de ensino capaz de despertar nos estudantes uma consciência corporal que favoreça a liberdade de movimento e a expressão de suas subjetividades. A proposta parte do diálogo com diferentes realidades e contextos escolares, buscando transformar a experiência da aula de dança em um espaço de escuta, sensibilidade e reflexão.

A motivação para esta investigação surgiu da minha experiência como professora de dança, ao perceber a necessidade de proporcionar aos alunos vivências que valorizem o processo criativo, e não apenas o produto final. Inspirada por essa inquietação, busco compreender como as aulas de arte, especialmente de dança, podem ser espaços de experiências significativas, nas quais o movimento é sentido, elaborado e ressignificado.

O estudo dialoga com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) e o Currículo em Movimento do Distrito Federal (2018), e encontra respaldo teórico em autores que refletem sobre o conceito de experiência e sua importância na formação dos sujeitos. Larrosa (2002), por exemplo, entende a experiência como “aquilo que me passa”, ressaltando seu caráter vivencial e transformador.

No contexto do Ensino Básico, a dança ainda enfrenta desafios quanto ao seu reconhecimento como linguagem artística autônoma e significativa. Em muitas escolas públicas de Brasília, minha experiência mostra que o ensino da dança, com frequência, se limita à repetição de coreografias para apresentações em datas comemorativas. Embora essa não seja uma realidade universal, e haja professores que promovem práticas inovadoras, ainda persiste um modelo que pouco estimula a criatividade e a expressividade dos estudantes.

Neste trabalho, proponho uma abordagem que mergulha “abaixo da superfície”, interessada não apenas na forma do movimento, mas em quem é o estudante e como ele pode aprimorar sua própria expressividade corporal. Busco entender: como tornar o movimento mais livre, poético e consciente? Como criar uma atmosfera de relaxamento, sensibilidade e entrega em sala de aula? E, sobretudo, como a dança indiana pode contribuir com esses processos no contexto da educação básica?

Para responder a essas questões, será considerada a contribuição de teóricos como Joachim Andrade e Ciane Fernandes, entre outros que refletem sobre corpo, movimento, experiência e educação. A pesquisa breve será organizada em três capítulos:

1. História da Dança Indiana – Apresenta um breve panorama histórico dessa linguagem, contextualizando sua relevância e fundamentos estéticos e filosóficos.
2. Relato de Experiência – Aborda meu percurso com a dança indiana, desde minhas primeiras vivências até a atualidade, incluindo a experiência de uma viagem à Índia e as influências disso em minha prática pedagógica.
3. Aplicação Pedagógica – Discute a implementação de elementos da dança clássica indiana em sala de aula, adaptando-os às diretrizes da BNCC e refletindo sobre os resultados observados no Ensino Fundamental até o Ensino Médio.

A conclusão retomará os principais pontos discutidos e apresentará as contribuições da proposta pedagógica para o ensino da dança no Ensino Básico, além de sugerir caminhos para futuras pesquisas na área, com o intuito de fortalecer práticas mais significativas e transformadoras na educação por meio da arte.

CAPÍTULO I

HISTÓRIA DA DANÇA INDIANA

Durante milênios, a Índia foi ocupada por diversos povos, dentre eles os arianos (por volta de 2.500 a.C.), os gregos (conquistas de Alexandre, o Grande), persas, mongóis, árabes e os colonizadores ingleses. A imensa diversidade e influência dessas culturas promoveram uma assimilação da cosmogonia desses povos e, ao mesmo tempo, a resistência por meio da preservação. A dança hindu, ligada à religiosidade, passou por transformações após a ocupação dos povos muçulmanos e da colonização britânica.

A origem da dança indiana está relacionada ao deus Brahma. “Brahma utilizou a dança a dança como forma particular de revelação: o mundo estava cheio de sentimentos ruins e as pessoas tinham dificuldades para compreender o significado das escrituras.”(ANDRADE,2004,p.28).

Em um longo período de meditação, ele criou a dança com o objetivo de instruir a humanidade. Brahma criou um quinto *Veda*, extraído dos quatro *Vedas* existentes. Do *Sama Veda*, ele retirou a música; do *Rig Veda*, a poesia e a prosa; do *Yajur Veda*, o gestual e a maquiagem; e do *Atharva Veda*, a representação dramática, formando assim o quinto Veda, o *Natya Veda*. O deus Shiva recebeu esse conhecimento de Brahma, que o transmitiu a Bharata Muni, responsável por escrever o *Natya Shastra*.

Shiva, então, transmitiu esse conhecimento ao sábio Bharata Muni, que escreveu o *Natya Shastra*, o tratado sobre a dança, o teatro e a música, além da ciência do movimento. O *Natya Shastra* é um texto sagrado hindu, escrito por Bharata Muni no século II. Este livro contém o registro com o mapeamento sistematizado do corpo em situação de representação. Cada parte do corpo possui significado e é um elemento narrativo; o corpo é uma escrita e substitui a palavra.

O *Natya Shastra* é o texto mais antigo existente sobre as formas de produção do teatro. Alguns teóricos acreditam que ele deve ter sido escrito por vários autores em diferentes épocas. O *Natya Shastra* abrange diversos elementos como cenografia, dança, maquiagem, música, mímica, figurinos, sentimentos e emoções na relação com a plateia.

Conforme destaca Mirka Pavlovich, o primeiro manuscrito desta antiga obra foi encontrado em 1860. É o único texto que detalha as músicas e os instrumentos da música clássica hindu desse período. O termo *Natya Shastra* pode ser traduzido livremente como um “Compêndio sobre Teatro” ou “Manual das Artes Dramáticas”. *Natya* pode significar arte dramática. Em seu uso atual, esta palavra não inclui dança ou música, mas etimologicamente a

raiz da palavra sânscrita refere-se à dança. *Natya* é a junção de drama (atuação), música e dança; *Shastra* significa escritura. Literalmente, os termos *Natya* significam drama ou teatro e *Veda* significa conhecimento.

As tradições de movimentos e gestos expressivos na dança teatral oriental são como livros. Uma biblioteca tão antiga quanto nossa própria humanidade. Ao tocar esses livros, sentimos que nossa alma retorna a uma casa antiga. Ali se guardaram, ao longo de muitos séculos, os movimentos capazes de desvendar os sentidos mais essenciais da vida humana. Todos os ciclos da vida e da morte se transformaram em danças, as quais visitamos cada vez mais raramente. Na Índia esses livros do movimento escrito no corpo se chamam *Natya* (RIBEIRO, 2021).

Existem outras interpretações sobre a origem da dança indiana. Serão brevemente abordadas algumas versões, como a História de Krishna, o oitavo avatar de Vishnu, o deus da preservação.

Conta-se que havia uma serpente envenenando o rio e ameaçando a vida da população. Krishna lutou com essa serpente e surgiu das águas dançando. Outra versão está relacionada às *apsaras*, as dançarinas celestiais que bailavam nas esferas cósmicas e, em alguns momentos, desciam para dançar na Terra. Um dia, uma delas apaixonou-se por um rei, o que não era permitido, e sua punição foi permanecer na Terra, o que conseqüentemente difundiu a dança. Há uma possível relação com o desenvolvimento das *devadasis*, as dançarinas agregadas aos templos. De acordo com os estudiosos, elas eram classificadas em três categorias: as da primeira classe, descendentes das *apsaras*, cuja função era dançar para os deuses, sendo consideradas oferendas por meio da dança.

As *devadasis* eram de altas castas, selecionadas aos nove anos de idade para servir nos templos. Na segunda categoria, estavam as que se relacionavam com a humanidade, mas ainda tinham uma conexão com a divindade. A terceira divisão eram as que permaneceram na terra e deram origem a uma casta de *devadasis* e subcastas; estas eram as que desenhavam *yantras* (*significa instrumento, são desenhos geométricos visando a concentração, meditação e devoção*), limpavam o templo e executavam outras funções.

No início do século XX, ocorreu o começo da abolição do sistema Devadasi. “De certo modo, a secularização da dança hindu no início do século XX poderia ser atribuída a três fatores históricos: 1. Islamização da Índia; 2. Colonização britânica; 3. Abolição do sistema Devadasi” (ANDRADE, 2007, p. 47). Os ingleses, durante a invasão, introduziram na Índia a educação ocidental por meio das universidades nas principais cidades indianas, resultando em uma tentativa de apagamento da arte indiana. O diálogo cultural ocorreu nas primeiras décadas do

século XX com os esforços de vários intelectuais que sistematizaram e traduziram a literatura sobre a cultura indiana em diversas línguas, principalmente em inglês, dando acesso às populações. O estilo de dança clássica indiana teve seu ressurgimento e retomada da tradição com o dançarino e filósofo E. Krishna Iyer, nascido na casta brâmane. Ele fundou uma academia em Chennai e promovia apresentações públicas de dança após a década de 1930. O outro centro teve sua fundação pela dançarina Rukmini Devi da escola Kalakshetra, também em Chennai.

Três dançarinos foram fundamentais para a difusão e sistematização da dança Bharatanatyam na Índia: Meenakshsundaram Pillai, Rukmini Devi e Balasaraswatti. A contribuição deles foi a de permanecer fiéis à tradição, todos pertencentes à casta brâmane, e, ao mesmo tempo, adaptar o repertório modernizando-o, acolhendo alunos de outras castas e, posteriormente, de outras religiões. Esse período, de 1920 a 1980, serviu de modelo até a atualidade.

Bharatanatyam, o estilo ao qual o autor se dedica, é um dos oito estilos de dança clássica indiana e tem sua etimologia na composição de *bha* (*bhava*), que significa expressão; *ra* (*raga*), melodia; *ta* (*tala*), ritmo; e *natyam*, dança.

Sua origem mitológica está associada a Shiva. A devoção a Shiva é muito difundida no Sul da Índia, onde surgiu o Bharatanatyam em Tamil Nadu, mais precisamente na cidade de Chidambaram. De acordo com os *Shastras*, as escrituras, os deuses dançavam; os povos pré-arianos acreditavam que Shiva Nataraja simboliza a dança cósmica do Universo.

A dança hindu, ligada à religiosidade, passou por transformações após a ocupação dos povos muçulmanos e, em seguida, a invasão britânica. De 1900 a 1920, ocorreu o começo da abolição do sistema Devadasi. Joachim Andrade, em sua tese de doutorado, discorre sobre o esvaziamento do significado religioso da dança no contexto do hinduísmo, ampliando o alcance para todas as religiões e promovendo a secularização e a ressignificação da dança hindu para a dança indiana.

A partir dos anos 1960, a dança indiana passou a ser ensinada em escolas, academias e universidades e foi difundida no mundo por meio de festivais internacionais, apresentações culturais e plataformas digitais, e contribuiu para o alargamento de fronteiras, intercâmbio cultural e a valorização da diversidade.

CAPÍTULO II

RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A DANÇA INDIANA

Iniciei o estudo da dança indiana como consequência de uma busca espiritual e existencial. Minha experiência com a dança indiana começou quando entrei em contato com um profundo sentimento de inexistência do sentido da vida, principalmente na minha própria vida. Meu objetivo era buscar respostas no corpo, com novas perguntas; de alguma forma, minha influência por terapias que usavam o corpo para acessar o inconsciente e a alma foi o caminho adotado como ponto de partida. Sou neurodivergente, uma pessoa que se pensa por outra percepção, e ter uma forma diferente de perceber o mundo foi importante para explicar meu olhar diferenciado. Minha forma de cognição das experiências no mundo ocorre por meio de imagens e associação. Percebi que aprendo por meio da associação de imagens, narrativas mitológicas e tudo o que agregue sentido. Foi esse universo de imagens e símbolos arquetípicos que a dança indiana me apresentou.

Comecei meditando, com práticas do Oriente, e fui percebendo a dimensão do efeito das práticas no meu corpo. Percebi o quanto uma respiração afetava o corpo de forma marcante; foi um transe que experimentei com uma técnica de meditação dinâmica do mestre espiritual Osho. Meu corpo tremia, eu dava murros no ar, gritava, rolava no chão, sem controle e nenhum pudor, uma catarse de raiva que me fez sentir um alívio e sensações novas, ao expressar minha raiva, e me libertou para o afeto. Era corpo e mente sendo unidade, meus pedaços soltos de mim mesma.

Essa experiência me deu a dimensão do que um corpo é capaz. Percebi que era como eu me percebia, sem pertencimento, e era como se as partes estivessem sendo coladas, e via uma sensação de plenitude. Foi uma descoberta, saber que meu corpo tem todas as substâncias de que preciso para ficar bem. Assim pensei e iniciei minha jornada; no entanto, eu precisava de prática, meu corpo esquecia, e minha mente poderia me iludir.

A surpresa foi que essa experiência sinestésica voltava rapidamente; o corpo, na minha visão pessoal, havia esquecido, mas conservava a memória. As experiências que temos ao longo da vida deixam marcas emocionais, é como se o corpo fosse um arquivo. Todas as nossas experiências, mesmo adormecidas, residem em algum lugar em nós. O que estou afirmando é que, se eu fiz, por exemplo, ginástica olímpica na infância, o corpo pode expressar essa memória, mesmo que com a idade os movimentos não sejam mais possíveis de execução. Os movimentos podem ser um trampolim para ampliar novas possibilidades. No meu caso, por exemplo, um

treinamento de pés, mesmo quando eu esquecia uma sequência, quando eu voltava a treinar, meus pés já estavam treinados para acessar novamente aquela sequência.

A memória não é um território da mente, e sim de todo o corpo. A partir do meu registro metafísico, frequentei muitas palestras com abordagens sobre yoga, tantra e diversos temas relacionados à Índia, entrando em contato com diversas técnicas de autoconhecimento. Determinei que meu corpo seria meu lugar de descoberta do mundo, de ressignificação de sentido, e essa reflexão foi um divisor de águas em minha vida. O desejo que brotou de pertencer a uma filosofia indiana espiritual foi uma consequência.

Morei um tempo com monjas e monges, e minha iniciação me fez entrar em contato com a prática da dança clássica indiana. Dependia de programas realizados pela Embaixada da Índia e viajava para ter aulas com dançarinos indianos e dançarinas brasileiras que estudaram na Índia. Em Brasília, não havia um centro de pesquisa, academia ou espaço que me ajudasse a continuar; e ainda não temos em Brasília uma realidade diferente.

Era um processo solitário; eu chegava de viagem com novas lições, anotadas em um diário de bordo, e estudava e treinava sozinha em sânscrito, a linguagem do vocabulário da dança.

Comecei com o fragmento; entendi que, se tentasse compreender o todo, seria o passaporte para o abismo. Em cada aula, adotava uma parte do corpo como objeto de observação.

No início, comecei com os pés, treinando o primeiro *adavu*; em seguida, as mãos (*hasta mudras*); posteriormente, os olhos. Demorou muito para juntar as partes. À medida que pretendia entender a cultura e como a dança se manifestou historicamente, e no sentido filosófico e sinestésico, percebia o efeito da dança no meu espaço interno.

Quando iniciei os estudos de dança clássica indiana, percebi que a gestualidade na dança clássica indiana foi o resultado de um estudo construído há milênios. O corpo como criação da Arte, da cura e da conexão das expressões coletivas da humanidade, dilemas universais da condição humana traduzidos por meio da literatura e da relação com a cosmogonia hindu. Nessa cultura, o estudo de cada parte do corpo tem uma relação com a cura do sistema fisiológico, no caso do yoga, e mesmo na dança, os gestos têm a função de promover bem-estar, saúde mental e organicidade.

Pretendo discorrer sobre meu percurso de aprendizado da dança indiana e como ela agregou à minha ação no mundo. Parto do princípio de que estudei dança indiana no Brasil e fui assimilando esse saber e agregando, aos poucos, de maneira fragmentada, toda a complexidade da dança clássica indiana. Isso me permitiu dialogar com minha cultura, sendo nordestina, educada em Brasília, uma cidade multicultural que recebe pessoas do Brasil e do mundo. Brasília

é uma cidade cuja história começou no diálogo de migrantes que vieram construir e trabalhar desenvolvendo o diálogo com diversas culturas e nacionalidades, principalmente a ação cultural das Embaixadas. Meu contato com diferentes realidades de pessoas oriundas de diferentes lugares e percepções da vida me fez ter um olhar para minha cultura e para culturas estranhas à minha. Portanto, me senti confortável, e a diversidade cultural sempre fez parte da minha vida. Minha identidade foi se criando no meio da pluralidade, meu gesto foi ampliado e minha forma de estar no mundo foi se tornando plural.

As dificuldades no campo intercultural se apresentam em seus níveis mais básicos. Por exemplo, a simples definição do que seja ‘cultura’ já oferece um terreno reflexivo extenso, bem como o que distingue essencialmente uma cultura da outra. (RIBEIRO, 2021, p.256).

Minha expressividade pessoal e autotransformação foram e continuam no processo de criação, por meio dos detalhes, e fui percebendo as camadas da dança indiana, aprofundando nuances. O que a princípio parecia contraditório, foi a chave para libertar meu movimento em uma dança de oposições, que exige uma percepção diferente de mim mesma. Percebi uma forma diferente de pensar o movimento de forma integrada e me ver como uma totalidade. Sou movida pelo meu próprio desafio de vida, e essa dança me motivou a ter acessos a espaços dentro de mim nunca antes visitados. Os movimentos precisos que exigem vigor e força, nessa dança força e vigor caracterizam os movimentos de força na delicadeza. A prática dessa dança me ensinou a importância do compromisso com minhas escolhas e o valor da prática aliada às minhas ações no cotidiano.

Percebi o efeito dessa libertação em mim mesma, efeito do aprendizado da dança clássica indiana que tinha como finalidade apurar meus sentidos, aprimorar minha forma expressiva; cada detalhe foi agregando força, sentido e significado. A educação em que acredito olha e dialoga com quem aprende, e por meio do diálogo, aprendo também.

A narrativa de uma história do que ela pode despertar em quem dança, o potencial de se autobiografar, dançar a si mesmo, talvez possa contribuir para uma cultura de paz, onde uma sabedoria interna será potencializada para conviver na diversidade; diante do caos e do medo de sentir e ouvir poesia, que faz parte do treinamento, por se tratar também de sua origem ligada à literatura.

Foi o Oriente que me conduziu ao meu universo da totalidade, às práticas somáticas que realizei ao longo da vida. Estudar numa época sem internet, e viajar para a Índia, não era uma opção naquele momento, devido ao alto investimento financeiro.

Adotei um diário de bordo e, a cada oportunidade de estudar com algum professor ou professora de dança indiana, eu anotava e desenhava os gestos e os efeitos em mim mesma. Posteriormente, descobri que estudar com um diário de bordo é uma prática muito importante adotada por todos os estudantes de dança clássica indiana. Tenho inúmeros cadernos e mantenho um diário de bordo até hoje.

Principais experiências

A Embaixada da Índia em Brasília promoveu intercâmbio com artistas indianos de dança, e estive presente estudando e treinando com artistas representantes da Tradição. Nesse período, só me apresentava em templos em Brasília e em espaços destinados ao autoconhecimento.

Foi numa exposição de fotografia de minha irmã, que é fotógrafa, que, convencida por ela, dancei para um público leigo que não conhecia a dança indiana em um espaço cultural. Quando entrei em cena, o público silenciou, e até os garçons não estavam mais servindo vinho. Por meio da minha dança, que ainda estava em pleno aprendizado, o silêncio se fez presente. Era uma atmosfera de respeito e encantamento. Senti naquele instante o “estranho se tornando familiar”, antes da internet e da mídia terem um olhar mais abrangente sobre a Índia.

Em 2008, recebi o patrocínio do FAC/Secretaria de Cultura/GDF para montar um espetáculo de dança intitulado *Baraka*.

Fui aluna do dançarino de Bharatanatyam Joachim Andrade, indiano radicado no Brasil, Doutor e pós-doutor em Teologia com ênfase em Missiologia pela PUC-PR (2020), especialista em Bharatanatyam. A inspiração de suas aulas fundamentou minha prática de dançarina e também minha dissertação de mestrado, inspirada em sua dissertação de mestrado em Antropologia Social pela Universidade Federal do Paraná, intitulada: *O dançarino divino: Um estudo antropológico sobre a dança clássica indiana* (2003), e em sua tese de doutorado pela PUC-SP, com o título: *Shiva abandona seu trono: destradicionalização da dança hindu e sua difusão no Brasil* (2007).

Foi uma base para a fundamentação teórica da minha dissertação. Atualmente, além do sacerdócio, Joachim Andrade coordena sua escola de dança clássica indiana em Curitiba (PR), a Ravi Santosh Performings, e fui aluna dessa escola.

No mesmo período, de 2007 a 2011, fiz aulas com a bailarina de dança clássica indiana Sri

Rhade, dançarina de Bharatanatyam, e estudei no templo Hare Krishna em Curitiba, devido ao fato de ela fazer parte da ISCON (Sociedade Internacional para a consciência de Krishna). Estudei no mesmo período com Miriam Lamas Baiak, dançarina de Bharatanatyam, que foi a fonte de intenso estudo para a montagem do meu espetáculo solo de dança. Em 2011, ocorreu a estreia do espetáculo *Baraka*, patrocinado pelo FAC – Fundo de Apoio à Cultura de Brasília, com temporada no Teatro Nacional, Sala Alberto Nepomuceno, em setembro de 2011.

Continuei meus estudos incentivada pela Embaixada da Índia e estudei com o bailarino de Bharatanatyam Kuchipudi Sandeep Shankar e com Ana Paiva. Participei de festivais. Em 2019, fui convidada pela Embaixada da Índia e pela deputada Érika Kokay para dançar no Dia Internacional do Yoga na Câmara dos Deputados. Dancei posteriormente na Embaixada da Índia em 2020 para celebrar os 75 anos de Independência da Índia e no Holi, que são celebrações da Índia. O senhor Venugopal, adido cultural da Embaixada da Índia, promoveu uma cerimônia onde fui homenageada por prestar o serviço de difusão da cultura indiana no Brasil; na ocasião, outros convidados também foram homenageados. Em 2022, dancei no festival de animação internacional infantil Giramundo, no CCBB, a convite da Embaixada da Índia e Karina Bini, para a noite de filmes de animação indianos.

Em 2024, ministrei uma residência em dança indiana no Espaço Cultural Renato Russo, patrocinado pelo Instituto Janelas da Arte, que resultou em dois espetáculos de dança indiana apresentados no Espaço Cultural Renato Russo e o espetáculo *Rasa*, apresentado na Embaixada da Índia. Fui contemplada pelo Conexão-Cultura com uma viagem à Índia para aperfeiçoar meus estudos em bharatanatyam. Sou aluna da escola de dança clássica Indiana Routes2Roots e da bailarina de bharatanatyam guru Ghosh Chandni.

Viagem para a Índia

Cheguei à Índia me preparando para uma longa viagem para enriquecer minha pesquisa sobre a dança clássica indiana e sobre a aplicabilidade da minha prática em sala de aula, introduzindo, por meio da dança indiana, um alargamento de fronteiras para o ensino da dança na rede pública de Brasília.

Ashram de Sri Aurobindo é uma comunidade espiritual localizada em Nova Dhéli (Índia). No aeroporto, fiquei sabendo que minhas malas haviam sido extraviadas, e me veio uma sensação de realmente esvaziar a mente, deixar a bagagem cultural naquela mala extraviada e me abrir para as novas lições de aprendizado que essa experiência me proporcionaria.

Meu treinamento corporal de dança clássica indiana foi com o bailarino Pritam Dass. O motorista do Ashram Sri Aurobindo, o senhor Bijan, me levava e buscava todos os dias. Fui apresentada às suas filhas que, por pura sincronicidade, eram bailarinas de Odissi (que faz parte dos oito estilos de dança clássica Indiana. Os oito estilos de dança clássica Indiana: Bharatanatyam, Odissi, Kuchipudi, Kathak, Kathakali, Manipuri, Mohiniyatham, Sattriya). Tive a oportunidade de sair com sua família, esposa e filhas, para comprar e buscar os figurinos e assistir a toda a preparação para o espetáculo. Passei pela experiência de atravessar meu próprio treinamento e encontrar toda a tradição da preparação de duas dançarinas de Odissi até assistir ao espetáculo.

Conviver no Ashram também me trouxe aprendizado. No meu primeiro jantar, ao lavar minha louça, estive com uma senhora indiana. Pessoas do mundo habitam juntas no Ashram. Ela me chamou para voltar e lavar novamente meu prato, copo, talheres. Ela me ensinou cada etapa da lavagem e como utilizar a esponja e o sabão, com todo amor e cuidado do mundo. Uma aula de presença, porque o que importava era aquele instante; ela me olhou nos olhos, e nada mais importava. Eu estava inteira participando do seu ritual diário, sem distrações. Ela falando comigo em hindi. A linguagem do coração não tem fronteiras. Entendi muito bem a lição: cada ação importa, por mais cotidiana que possa parecer. Uma aula de presença e do exercício do sagrado.

No dia seguinte, saí do meu quarto bem cedo e a encontrei levando flores para enfeitar o altar de Ganesha. Fui até o altar com ela, sua rotina, seu olhar amoroso para mim. Amo esse universo do simples, onde posso me encontrar na totalidade, uma sincronicidade que me fez entender que tudo se harmoniza quando estamos agindo no mundo com nosso propósito, ou *Ananda Marga*, que significa o caminho da bem-aventurança.

O Ashram é uma escola de formação holística e recebe jovens sem recursos para estudar de várias regiões da Índia. Recebem formação em várias áreas de conhecimento: costura, administração, terapias holísticas, hindi (língua mais falada na Índia) e o ensino formal. Recebem estadia, alimentação e esporte, em troca trabalham no Ashram.

O lugar funciona de forma impecável, bem organizado e limpo. Observei estudantes sem celular, muito silêncio e todos cumprem suas funções sem serem vigiados diretamente. Não vi nenhum deles usando celular, e raramente é possível vê-los reunidos em grupos. E finalmente comecei a viver meu maior objetivo na Índia: aperfeiçoar meu treinamento e estudo de dança clássica indiana. As aulas com o bailarino Pritam Das me impactaram profundamente. Senti na primeira aula a grandeza e a humildade dele.

Ele comparou o corpo de uma dançarina ou dançarino a um jarro, um receptáculo que só se pode preencher com muito treinamento, estudo, dedicação, conhecimento de cada movimento e significado. É possível transmitir a experiência que é muito maior do que o artista; o corpo é o instrumento, o veículo, que faz com que as pessoas também sintam a experiência com significado. Tudo nesta cultura tem um sentido e é oferenda para Deus.

Um aspecto do treinamento que achei muito interessante foi sempre o sentido de cada detalhe do movimento, fazer primeiro o mais lento possível para se conhecer o próprio corpo, olhando para dentro, para que cada um entenda o seu próprio corpo. Na dança clássica indiana, cada execução dos *adavus* (combinação de passos) é executada em três velocidades, do lento até o rápido, denominado Kala. É lindo também olhar para a direção das hastas (os gestos das mãos), conforme ele me ensinou, olhar além delas, para ampliar a visão.

Pritam Das me disse que entre as dançarinas e dançarinos mestres dessa dança, que têm um treinamento apuradíssimo, eles desenvolvem a capacidade de ter um corpo orgânico e um estado de presença. Ao mesmo tempo que conseguem milimetricamente dar vida a qualquer parte do corpo, também atingem um alto grau de visão: olhar para dentro e ver além.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA E PESQUISA

Minha pesquisa requer um estudo mais aprofundado sobre o corpo e a relação com a dança indiana. Portanto, apresento a construção neste capítulo e um estudo comparativo sobre as reflexões advindas do meu processo, que ainda está em composição e investigação.

Nossa consciência está sempre incorporada e situada no mundo, não somente pela mente separada do corpo. Segundo Merleau-Ponty (2018), não somos apenas seres pensantes, mas seres perceptivos e corporais, e é através do nosso corpo que interagimos e compreendemos o mundo.

Assim, enquanto Descartes (1996) buscava uma certeza indubitável através da razão, Merleau-Ponty (2018) insistia na importância da percepção e da experiência vivida como fundamentos do conhecimento e da existência.

Abordo o tema aqui (de maneira sucinta) porque minha intenção é ter a dança indiana como um elemento norteador. Os princípios da dança indiana que pretendo elaborar residem nos seguintes elementos.

Os princípios básicos do Bharatanatyam, estilo de dança clássica indiana, como os gestos das mãos, ou *hasta mudras*, compõem uma sofisticada comunicação simbólica, que corresponde a uma palavra literalmente com significados vários. Associados aos movimentos dos olhos (*Drusht bhedhas*), por exemplo, enriquecem uma infinidade de composições, construindo uma narrativa simbólica no corpo, que se abre em movimentos como se fosse um livro onde suas páginas são apresentadas em forma de movimento, expressividade, emoção (*bhava*), sentimentos (*navarasa*). São uma linguagem simbólica que transmite narrativas, emoções, mitos, arquétipos e origem divina. Cada *hasta mudra*, gesto das mãos, possui significados específicos, permitindo que os dançarinos comuniquem histórias complexas e transmitam nuances emocionais através de movimentos precisos.

A dança indiana possui um vocabulário gestual no qual as partes do corpo têm um significado. É um vocabulário gestual simbólico que precisa ser muito mais do que treinado e memorizado. A gestualidade desempenha um papel crucial como modelo de expressividade, fazendo um paralelo com minhas reflexões sobre o estudo de um aspecto do corpo no contexto da antiguidade, tendo como modelo de referência o corpo como objeto de investigação. O campo de estudos do corpo é amplo, e o corpo é uma experiência, um laboratório de descobertas durante toda a vida; ele é um caminho para o aprendizado de si mesmo e da vida. Farei uma abordagem investigatória sobre o que considero aspectos importantes sobre o corpo. No entanto, o que nos

interessa aqui é falar sobre arte.

Na dança, a improvisação não prevalece, e as estruturas e sequências são feitas para o aprendizado do vocabulário expressivo do corpo, a fim de expressar plasticidade dos movimentos na dança pura (*Nritta*), que não narra histórias, ou na dança que interpreta histórias, o gesto tem uma função e um significado claro (*Nitya*). Quem assiste precisa conhecer essa escrita corporal como se fosse um novo idioma, para entender o que o corpo diz. Demora-se muito para aprender coreografias, ou aprender as *Abhinayas* (teatro). Primeiramente, a dançarina aprende sobre *Tala* (Ritmo), gestos das mãos e toda a riqueza simbólica do corpo.

Depois do treinamento de cada parte do corpo em diferentes velocidades, introduz-se a melodia, a expressão dos olhos com personagens; é uma composição visual, ritmo que vai se desenvolvendo gradativamente. Outro aspecto interessante foi o fato de sua origem também estar associada à literatura, às artes visuais e ao teatro.

Os gestos são dançados, e a dançarina interpreta o gesto com todo o seu corpo, como se fosse um texto narrado por meio da gestualidade simbólica. Se ela vai falar de uma flor de lótus (*alapadma*) e sentir encantamento ou paixão, vai usar um sentimento para interpretar esse gesto; ela vai dançar usando esses gestos das mãos e movimentos dos olhos, por exemplo, para interpretar esse sentimento, com o gesto compondo a narrativa.

Na dança indiana, a expressividade profunda permite que, mesmo sem o entendimento do vocabulário narrado pela dançarina, a beleza do gesto se comunique e encante, porque o gesto vem acompanhado de *bhava* (expressão das emoções) e *rasa* (o sentimento).

O repertório do Bharatanatyam, apresentação de todos os itens de dança do começo ao fim, é chamado de *Marga*. Significa um caminho ou um curso seguido. É um curso definitivo completo onde os itens de dança são executados em uma ordem tradicional. Os itens incluídos são *Alarippu*, *Jatiswaram*, *Shabdam*, *Varnam*, *Padam*, *Tillana* e *Shloka*.

Na dança indiana, dança e teatro acontecem numa única manifestação. A combinação de gestos, posturas corporais e expressões faciais contribui para a riqueza e a profundidade da narrativa na dança clássica indiana. Abordo essa questão para elucidar os gestos na dança clássica indiana. No entanto, esses significados não serão usados na minha proposta pedagógica.

O ensino da Dança no Ensino Fundamental e a BNCC

Primeiramente, gostaria de explicar o significado da minha necessidade de buscar a dança indiana como meio para dirimir minhas questões relativas à minha didática no ensino de dança na rede pública do Distrito Federal. Quero salientar também o tecido desta metodologia, em que abordo meu processo de investigação e treinamento como dançarina de dança indiana, relacionando-o com meu ofício de professora de Dança no Ensino Fundamental. Essas relações se estabeleceram à medida que fui identificando, ao longo dos anos, os elementos da dança indiana que se relacionavam com o conteúdo programático.

Abordarei o pensamento de teóricos que também concebem o movimento como uma totalidade, a fim de dialogar com o cruzamento entre princípios da dança indiana e a abordagem do ensino de dança de acordo com a BNCC.

Merleau-Ponty (2018) discorreu sobre o prejuízo causado à percepção da humanidade quando a filosofia clássica de Platão (2017) e Descartes (1996) nos deixou um legado de superatividade da mente, uma supremacia do pensamento, quando o corpo não era visto como uma totalidade. Merleau-Ponty (2018) nos trouxe de volta a corporalidade. Do legado de Platão (2017) e Descartes (1996), o corpo não era visto, separar o corpo da mente nos revelou a negação do corpo em detrimento da supremacia da razão e do pensamento. O mundo contemporâneo tem sede por experiências no corpo, sentir a vida acontecendo em um instante supremo.

Qualquer gesto feito com consciência e desdobramentos abre novas perspectivas, abre espaço dentro de nós para tornar comovente o banal. Despertamos para nossa linguagem secreta, porque desperta nossa relação com nossa força, com o uso consciente na gravidade da força e da delicadeza que reside dentro de nós. No entanto, é necessário despertar essas potencialidades por meio do estudo da dança, do aprendizado do movimento.

Neste recorte de minha pesquisa, o movimento expressivo poderá ser estimulado para redescobertas do saber adormecido, e pode despertar os sentidos mais profundos, que ampliam as conexões das emoções, valores, reflexão, e a visão subjetiva e a percepção da realidade e do próprio espaço de ocupação no mundo.

O percurso do aprendizado em dança dilata a consciência do meu peso, da gravidade e da relação com o mundo. Estamos agindo no mundo integrados em uma grande teia de criação espacial, que se compõe no corpo. A dança oferece a possibilidade de restabelecer o desenvolvimento do saber.

Meu interesse reside na concretização da expressão do movimento de qualidade e sua inclusão no currículo escolar como uma área de conhecimento, buscando agregar saber e ampliar as metodologias de ensino de dança na rede pública. Meu objetivo é fazer com que os estudantes se percebam como um todo e reflitam sobre seus movimentos. Minha referência para isso é a dança indiana, que me proporcionou as bases para aprimorar meu movimento e encontrar significado em minha ação no mundo. Naturalmente, isso me levou a integrar as diretrizes do ensino da disciplina de Dança como uma área de conhecimento, utilizando a dança indiana como inspiração para melhorar minhas aulas e torná-las mais pertinentes para os estudantes.

Ensinar tendo como objetivo o processo e não um resultado; o produto final é uma relação mais profunda do estudante com ele mesmo. Os ensaios com coreografias pré-determinadas, que limitam o acesso à experiência de dançar, quando visam a repetição, e nem sempre detalhes, percepções, descobertas são percebidos.

Trata-se de ‘libertar o corpo’ entregando-o a si próprio: não ao corpo-mecânico nem ao corpo-biológico, mas ao corpo penetrado de consciência, ou seja, ao inconsciente do corpo tornado consciência do corpo (e não consciência de si reflexiva de um ‘eu’) (GIL, 2002, p.25).

Não estou afirmando que aprender coreografias seja ruim; na minha experiência, aprender o movimento deve estar associado a refletir sobre o efeito em si próprio, para construir sentido existencial. Não se trata de um corpo moldado para, em um recorte de sua grade curricular, fazer uma aula de dança visando nota. Penso em uma aula de dança como mais uma possibilidade de criação por meio do processo de ensino, ao despertarmos a organicidade e o movimento espontâneo.

Tudo isto mostra que o movimento dançado se aprende: é necessário adaptar o corpo ao ritmo e aos imperativos da dança. Os músculos, os tendões, os órgãos devem tornar-se vias para o escoamento desimpedido da energia; o que, em termos de espaço, significa a imbricação estreita do espaço interno e do espaço externo, do interior do corpo que a energia investe, e do exterior onde se desdobram os gestos da dança. O espaço interior é coextensivo ao espaço exterior (GIL, 2009, p. 6).

O conceito de coreografia, segundo Gil (2009), é uma sequência de movimentos que exigem uma lógica, movimentos elaborados que desencadeiam uma repetição, memorização. Minha experiência na dança, e só posso falar a partir desta experiência real, trouxe-me a certeza de que quando estou perceptiva do meu movimento, tenho inteireza para mudar de direção

quando a vida pede, sem me fragmentar ou me perder. Até na dor ou no caos, existe um eixo que me localiza e me integra à experiência coletiva de viver. Quando sentimos os pés no chão e nossa respiração em nosso ritmo, sentimos a mudança com leveza, calculando no espaço, no peso, a leveza e sendo o espaço; sou meu movimento, me pertencem porque já cuidamos da nossa casa interna, somos nós. Existe vida com atrito e fricção e muitas maneiras de acalmar nosso mar intenso interno e externo, ambos a mesma coisa.

Uma história que ouvi sobre criatividade e experimentação artística foi a de uma professora que levou uma flor pronta para os estudantes colorirem e depois fez a proposta de todos desenharem sua própria flor. Contudo, a maioria desenhou a mesma flor, porque não havia sido construída uma atenção à diversidade e à riqueza da vida, nem a elaboração de cada detalhe que constitui uma flor, visando o efeito da significação interna de cada um, diante das inúmeras possibilidades de se conhecer um jardim. Da mesma forma, uma coreografia que visa repetição anula todo um universo a ser desvelado. Uma abordagem que permita uma abstração da pessoa que toma consciência que habita o corpo e a própria integração da dissociação cognitiva corpo e mente. Essa é a construção da percepção de si mesmo como uma unidade. O saber na dança é um campo de saber que, quando visa o processo de potenciais gerados, reconhece que cada pessoa já possui seu repertório de experiências.

Uma questão levantada por Gil (2009) é o dilema do nexos: mesmo em uma coreografia improvisada, é importante ter nexos. É nele que existimos; se pensamos, logo existimos (DESCARTES, 1996). Uma perspectiva que nascia em meu imaginário era a ideia de separação, de fragmentação, onde corpo, mente e espírito me permitiram agir no mundo fragmentada, com a mente no comando, analisando tudo.

Seguindo minha pesquisa sobre o corpo e buscando mais aprofundamento, uma entrevista de Hubert Godard (2010) sobre os buracos negros me ofereceu novas trilhas sobre percepção do espaço: “É a percepção do espaço que determina a possibilidade do movimento corporal” (GODARD, 2010). Buracos negros são características de déficit do espaço que podem acontecer de diferentes maneiras, como o indivíduo privado de se expressar, ou que não teve acesso a atividades e práticas corporais, principalmente acidentes que causam traumas. Ele próprio se tornou um pesquisador e referência no campo da análise do movimento devido a uma fratura no menisco do joelho. Foi necessário investigar, e foi natural o bailarino se tornar também pesquisador. Godard (2010) afirma que a percepção do todo passa pela história pessoal do indivíduo, suas relações, lugares onde morou; “o corpo fala” e tem memória, não esquece. O movimento e a consciência dele dependem de muitos fatores; o saber corporal inerente a todo ser

pode vir de um saber preexistente.

O gesto com significado, a princípio, pretendo transformá-lo e será ensinado com a intenção de ser inserido em uma abordagem que facilite a criação de um gesto mais livre, a partir da história do seu corpo que é resultado de suas experiências. Criar uma abordagem de ensino que possa repensar a partir da base do saber do estudante, sobretudo como ele se estruturou, e o ensino da dança que precisa ser aprendido. De acordo com Gil (2009), o gesto já existe, no entanto, precisa ser estimulado.

Quando eu me movimento, eu não invento o gesto. Eu me apoio sobre dados já inscritos, sobre coordenações já inscritas; vou modificar este gesto já inscrito, mas vou utilizar muitos dados que já estão em potencial em minha própria organização corporal. A questão é como, em que nível, eu posso inibir, ou sem exagerar a função da inibição pelo menos organizar os esquemas existentes (GODARD, 2010, p. 7).

Temos essa organização preexistente e, ao mesmo tempo, os buracos negros. Godard (2010) sofreu na pele como lesionado e o desafio de superar seus traumas para voltar a andar. Os buracos negros são o déficit do espaço e como é possível fazer novas conexões e sinapses para recriar o movimento interrompido, ou que foi privado, tolhido. O seu movimento de expansão. Outro fator interessante são os neurônios-espelho, que podem redimensionar o movimento por convivência com o outro, ou um professor. O aprendizado passa por construções de movimentos que muitas vezes são assimilados e reproduzidos intuitivamente, ou não. O corpo se regenera, se ressignifica e, principalmente, pode, mesmo com seu saber, desenvolver uma nova percepção de si mesmo e do espaço que ocupa.

Ele também discorre sobre o movimento pré-expressivo, na descrição do percurso do movimento que começa antes de ser iniciado. Ou seja, nossos músculos se organizam em nossa postura para, por exemplo, ficarmos em pé.

A dança nos permite vivenciar essa transição. Pode ser que a vida seja também um exercício de transformação constante. A vida exige autonomia, e para isso é importante ter ritmo, ter visão espacial e sintonia com o corpo como uma totalidade. Se relacionarmos um gesto sistematizado e a medida da distribuição do peso e do olhar, teremos o movimento pré-expressivo. "Os músculos gravitacionais, encarregados de garantir o nosso equilíbrio, antecipam-se a cada um de nossos gestos" (GODARD, 2002, p. 6).

Metodologia e pesquisa com os estudantes

Pensar as fronteiras entre pensar e sentir e o movimento expressivo orgânico e vital. Sobre a importância da dança como área de saber na escola e como criar uma abordagem pedagógica com o intuito de ensiná-la. Busco um modelo de ensino que gere a expressão dos estudantes visando a liberdade para melhorar as relações interpessoais, sua subjetividade própria, dialogando com as diferenças e realidades.

Meu desejo de ensinar Dança no Ensino Básico começou com um incômodo: eu não queria ensinar coreografia, ensinar uma fórmula pronta, mesmo vindo de um lugar que fazia exatamente isso. A dança indiana requer um treinamento e aprendizado constante; trata-se de uma linguagem milenar que carrega o berço da tradição.

A presente pesquisa envolve a reflexão sobre como dirimir as fronteiras entre pensar e sentir e o movimento expressivo orgânico e vital. Sobre a importância da dança como área de saber na escola e como criar uma abordagem pedagógica com o intuito de ensiná-la. Busco um modelo de ensino que proporcione, como disse, a expressão dos estudantes.

Meu interesse reside na concretização do movimento de qualidade e sua inclusão no currículo escolar como uma área de conhecimento. Minha abordagem metodológica visa contribuir com aulas que permitam aos estudantes mais percepção de si mesmos, como um todo, e que reflitam sobre seus movimentos.

Não pretendo ensinar dança indiana; meu objetivo é explorar elementos e possibilidades, capacitando os alunos a explorarem não apenas os movimentos da dança indiana, mas, a partir dessa experiência prática, criarem movimentos que conduzam a uma melhor compreensão do movimento no aprendizado da dança. Portanto, visando uma melhor compreensão da minha pesquisa.

Uma abordagem pedagógica por meio da dança indiana que venha ao encontro de novas qualidades do movimento, dialogando com a realidade dos estudantes. Para elaborar uma fundamentação teórica que pudesse dialogar com minha pesquisa, sobre questões que envolvem a dança indiana como movimento interno e externo, na totalidade, realizei estudos baseados no modelo teórico de Joaquim Andrade.

Busquei na dança indiana a expressividade pessoal e a autotransformação na dança clássica indiana, sistematizada e codificada, que tem como objetivo libertar a expressividade contida no movimento dos estudantes, por meio dela. Uma dança de oposições. Meu objetivo é entender que caminhos posso adotar para incentivar o movimento livre, utilizando os princípios

contidos na dança clássica indiana. Como dirimir a contradição de usar uma dança sistematizada para esse fim, e estranha, com a intenção de recriar na disciplina e nos movimentos precisos o valor da prática aliada às ações da alma, entender o significado de ética e disciplina e construir na liberdade do movimento e da criação.

Como começar uma aula falando de uma técnica tradicional pertencente a outra cultura, visando o efeito contrário: libertar o movimento?

Como integrar a dança de acordo com a BNCC por meio da introdução de elementos e princípios comuns com a dança indiana? Sem importar um modelo e, principalmente, fugir dos modelos prontos de coreografias e repetição?

Como transformar a realidade que prima pela inexpressividade em experiência do sublime?

Em que espaço-movimento-tempo, na educação, o conhecimento separa o corpo como ferramenta cognitiva? Partindo desse conceito, pretendo pesquisar, por meio da dança indiana, uma abordagem pedagógica que instigue os estudantes ao conhecimento sensível e desperte para sua poética, incentivando seus potenciais criativos, dando ênfase no processo de criação do movimento.

Outro aspecto de minha pesquisa é sobre como ter os mesmos objetivos alcançados com a prática artística da dança, tendo como meio a dança indiana?

Como ter critérios e ferramentas que promovam a transcendência do aluno dançante para uma dimensão de maior olhar para seu próprio interior?

De que maneira posso elaborar, do ponto de vista prático, uma metodologia prática, tendo como referência minha experiência realizada em minhas aulas?

Como usar a interculturalidade e diversidade sem perder a identidade do estudante, para uma abordagem pedagógica que contribua para uma maior expressividade e um movimento mais livre e autônomo?

Meu interesse em desenvolver a dimensão do movimento e da gestualidade por meio da dança indiana, com alunos do Educação Fundamental até o Ensino Médio, surgiu das questões relacionadas a ter uma experiência no corpo que fizeram ecoar questões como a supremacia do pensamento, em detrimento de uma educação que proporcionasse o conceito de percepção do corpo como uma totalidade. Neste recorte de realidade do Ensino Fundamental que eu pesquiso, o corpo como área de saber está restrito à educação física, e a arte também é um componente curricular teórico. Como preparar estudantes para os desafios da vida e exames, posteriormente, sem os conteúdos da Dança e Artes Cênicas raramente sendo vivenciados no corpo? Como lidar

com as emoções, identidade e sentimento de pertencimento sem a experiência corpórea? Não estou afirmando que é uma realidade geral, mas as demandas do Ensino Médio e dos exames preparatórios, posteriormente, restringem a participação do corpo.

Uma aula que permita que o movimento possa ser sentido, percebido e gere reflexão. Abordado nessa pesquisa, com a contribuição de teóricos que pensaram a experiência e sua importância na formação do estudante. Essa fundamentação teórica sobre o que vem a ser uma experiência me serve de parâmetro para dialogar com a BNCC – Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017) e o Currículo em Movimento do Distrito Federal (BRASIL, 2018), as contribuições por meio da dança indiana. A experiência é “o que me passa”, disse Larrosa (2002), ou seja, o que nos envolve, o que nos mobiliza.

Sou movida pelo desejo de desenvolver essa mesma perspectiva com a participação de alunos e alunas, para desenvolver uma didática integrando as aulas. Meu objetivo é o de criar aulas que sejam realmente mais atrativas para os estudantes, com acessibilidade e tradução de saberes, contribuindo para acessos a camadas mais profundas do corpo, a corporalidade, o movimento integrado, a respiração, o estudo do efeito do movimento, em detrimento da repetição do movimento.

Comecei arriscando e elaborei exercícios com o objetivo de introduzir, no cotidiano e na disciplina, reflexões sobre identidade, sentimento de pertencimento e para promover nos estudantes o resgate do seu potencial expressivo – um resgate, porque este corpo sensível já existe.

Retomando o processo de criação e essa experiência, introduzi o uso do diário de bordo. Eu estava ensinando sobre a importância de se traduzir, do autoconhecimento, e um possível caminho para elaborar exercícios para despertar a consciência da identidade. Ter espaço para refletir sobre suas próprias experiências em sala de aula, permitindo a reflexão, compartilhar experiências sinestésicas. Uma formação coletiva de aprendizado coletivo e individual.

A turma do Ensino Médio, formada por adolescentes ávidos por experiências novas, pedia algo que fosse pulsante. No entanto, eu observava os estudantes e tentava elaborar aulas práticas para complementar o conteúdo teórico, e em meu planejamento, eu refletia sobre como tornar a linguagem do teatro uma experiência que despertasse uma relação de unicidade, onde pensar, sentir e agir fossem uma narrativa integradora. De acordo com Andrade (2010, p. 39), “cada pessoa nasce com um potencial expressivo e o hinduísmo dá ênfase mais à pessoa humana e às suas potencialidades”.

Inspirei-me em aulas de artes cênicas, com exercícios baseados no livro *O Teatro e seu*

Duplo de Antonin Artaud (2019) e no livro *Para um teatro pobre* de Jerzy Grotowski (2013). Ambos encenadores se inspiraram no Oriente para criar métodos de atuação para o ator, e eu os incorporei no ensino da dança, dialogando com a dança indiana como centro da criação. O diálogo Oriente-Occidente foi criando forma em minhas aulas. As aulas de artes cênicas eram ministradas durante um período para os estudantes do Ensino Médio.

As aulas, no começo, eram um pouco de escuta, trabalhos corporais e aulas teóricas. Eu sentia que as aulas que eu preparava não atendiam aos meus anseios como professora; percebia uma distância entre o que eu ensinava de acordo com o conteúdo programático exigido. Comecei a introduzir nas aulas conteúdos de dança clássica indiana para melhorar o entendimento do conceito das aulas. E fui percebendo que esse diálogo com a dança indiana estava aprimorando minha prática em sala de aula.

A dança clássica indiana possui um aprendizado cuja finalidade é apurar os sentidos, aprimorar a forma expressiva, cada detalhe do corpo para construir força, sentido e significado. Meu foco é o estudante que chega de uma realidade diferente da minha e dos demais alunos e alunas; eles chegam de regiões diferentes de Brasília, com diversas realidades e um mundo.

O primeiro processo que considerei em minhas aulas foi a criação de jogos para o aprendizado de regras, limites e, principalmente, sobre como ocupar o próprio espaço, interagindo com outro corpo. Muitas crianças vêm de famílias sem acesso a um espaço de pertencimento básico. Ficar em círculo, ouvir, esperar sua oportunidade e ser livre. A escola tradicional contribui para esse corpo sentado dentro da sala de aula, com intervalos para brincar.

Enfileiradas sentadas em seus bancos, olhando para a frente. Não pretendo expressar um julgamento sobre essa demarcação espacial adotada nas escolas, mas a simples mudança do modelo tradicional já era um chamamento para uma nova percepção.

Eu me apresentava para os estudantes e abria espaço para experimentar nas aulas músicas de várias partes do mundo, além da narração de histórias. Essa decapagem foi um processo para mim também. Nas aulas, havia exercícios baseados na dança indiana, que tem um repertório de gestos para representar flores, animais, objetos do cotidiano. Lembrando que eu dava aula de teatro também, não era para imitação, e sim uma forma lúdica de ampliar os movimentos de uma forma que não fosse óbvia. Com o tempo, fui abstraindo conceitos que não precisavam trazer um gesto construído. Eu aproveitava os gestos que simbolizavam os animais que dariam origem a novos animais; se fosse uma história sobre a flor de lótus, incentivava as crianças a criar um novo jardim, com novas flores.

Na dança indiana, o tempo é denominado *kala*, que significa tempo e ritmo, e é necessário

aprender os *adavus* (combinação de passos) em três *kalas*. O primeiro *kala* é o movimento lento, que facilita propor movimentos para desacelerar, harmonizar e deixar os sentidos e a percepção dos micromovimentos e a vivência dos detalhes. Em seguida, o movimento médio, até chegar ao movimento mais rápido. Geralmente, a maior dificuldade é o movimento mais lento. Por exemplo, abrir e fechar uma mão, lentamente, utilizando cada micromovimento dos dedos até abrir totalmente as mãos. Nossa cultura valoriza a velocidade como uma virtude, e estamos no momento do pensamento acelerado. Os estudantes trabalham o movimento lento com muita dificuldade. À medida que eles percebem como desacelerar e executar da maneira mais lenta possível um gesto, ou uma ação simples do cotidiano como caminhar, é visível o estado de concentração e foco que uma simples proposta desse tipo incide sobre eles. Depois ensinava movimentos leves de relaxamento e terminava com meditação.

No começo, havia um caos para administrar e organizar a aula; aos poucos, fui construindo com muito afeto, atenção e qualidade de presença. Meu planejamento mudava se fosse preciso, o roteiro era flexível, e eu me organizava também.

A Índia estava lá, no meu conteúdo, oferecendo disciplina com poesia e afeto. Na dança, existe a oportunidade do seu mundo interior ser visto e estimulado. Uma aula de dança pode ser o único abraço do dia, ou a possibilidade de se ver sem tantos comandos de comportamento preestabelecidos. Não significa que ensinar dança ou teatro seja deixar um ambiente sempre caótico, sem comando; é que é possível criar uma ordem interna. As regras são necessárias, mas descobri em minhas aulas que existem outras maneiras de ensinar, conteúdos que geram autorrelação, concentração e sentido. Um potencial estimado pode refletir na própria vida, esse legado em seu caminhar.

Abrir fronteiras para falar de um pássaro, todos faziam seu pássaro, desenhavam, e a participação deles no processo de criação era muito grande. Elaborei jogos que permitiam a ludicidade; a brincadeira como ferramenta pedagógica sempre fez parte de minhas aulas. Comecei pelo sensorial, dando aulas em espaços diferentes, embaixo das árvores da escola, lendo para os estudantes e usando o conteúdo programático condizente para as séries pertinentes.

Elaborei uma aula sobre a gestualidade simbólica das mãos e seu significado na narrativa em uma contação de histórias. A intenção da aula não era, naquele momento, ensinar dança e sim fazer uma relação entre movimentos para explicar a origem da palavra avatar, dialogando com a linguagem que os estudantes conhecem sobre jogos e inteligência artificial. Mas os estudantes recriaram os gestos, o que não significa que reproduziram a seu modo uma variação do que foi visto e assimilado. O que me chamou a atenção foi que os gestos recriados não partiram dos gestos apresentados.

Eles não tinham formação em dança; ministrei essa aula em uma turma de altas habilidades, em uma aula de artes visuais. O diálogo com eles abriu espaço para novas histórias narradas, e a capacidade de pesquisa deles abriu reflexões e, no final da aula, eles criaram gestos, aproveitando para, a partir de suas experiências, criar gestos para traição, raiva, conflitos inerentes aos avatares que eles estavam criando. Mostraram uma música feita através do idioma criado pelos religiosos em estado de transe religioso. Havia essas conexões entre corpo, religião. Não introduzi o conceito de religião. A cosmogonia da origem do conceito de avatar, banalizado e muito usado em redes sociais e na internet em geral, sem o conhecimento de sua origem, está diretamente relacionada à cosmogonia e origem da dança indiana e dos mitos e símbolos pertencentes à cultura indiana. Enfatizei a origem dos mitos e como a cultura ocidental pode se apropriar de símbolos sem conhecer sua origem. Uma aula sobre origens de gestos, sobre o ponto de vista na contação de um mito e como isso se conecta com a história deles para se ressignificar.

Minha questão é dar ênfase ao processo e, mais ainda, à pessoa humana e às suas potencialidades, e cada um é responsável por si mesmo e por sua libertação.

Podemos notar, então, que, para algumas abordagens, a razão parece estar submetida à afetividade, conforme algumas interpretações, segundo filósofos pedagogos como Larrosa (2002), por exemplo. Assim, consideramos muito importante rever os estatutos e os papéis atribuídos aos aspectos afetivos e cognitivos.

Retomando o processo de criação dessa experiência, introduzi o uso de diário de bordo para os estudantes, para dialogar com as questões individualmente que muitas vezes não são expressas no coletivo. Eu buscava ressaltar a importância de se ter espaço para refletir sobre as próprias experiências em sala de aula, permitindo compartilhar experiências sinestésicas. Uma formação coletiva de aprendizado coletivo e individual.

No contexto dessa mesma perspectiva, com a participação de alunos e alunas, minha intenção é desenvolver uma didática integrando as aulas, a pluralidade e diferentes versões de movimentos para a criação. O objetivo é criar aulas mais atraentes para os estudantes, com uma acessibilidade e tradução de saberes, contribuindo para acessos a camadas mais profundas do corpo. Como, por exemplo, o movimento integrado, a respiração, o estudo de partes do corpo como um vocabulário simbólico com sentido.

O que pretendo refletir é sobre os frutos dessa relação construída que parte do meu desejo de tornar a dança uma experiência. Meu objetivo é dialogar com os estudantes sem impor um modelo pronto a ser seguido, ou engessá-los em uma técnica e formas repetidoras de coreografias.

Entendo a educação por meio da dança como aprendizado que visa libertar o movimento e

não o aprisionar. Sempre reflito sobre uma maneira de preparar uma atmosfera na turma, uma pausa interna. A educação básica ainda precisa, de acordo com minha experiência, de ferramentas para educar sem punir ou excluir.

Meu ponto de partida é uma dança sistematizada com códigos rígidos. Eu eliminei a austeridade e propus uma forma pessoal para revelar o potencial adormecido dos estudantes, reconhecendo que eles já possuem uma poética, partindo de suas diferentes realidades e formas de perceber o mundo.

Abordarei os percursos da dança indiana que introduzi nas aulas como meio para a libertação do movimento.

Uma pesquisa que me permita encontrar meios de aproximar o sentimento de pertencimento no corpo, tendo como abordagem que o corpo é o espaço. Quando o estudante caminha no espaço, o corpo dele não está separado do solo; esse caminhar não é isolado, ele se constrói no ato de caminhar. Destaco esse aprendizado de si mesmo e sua relação. Uma possibilidade de alargamento de fronteiras, partindo do princípio que uma educação somática, sensível e autoral pode ser construída com o acesso a outras linguagens corporais, mesmo que respeitando o saber existente dentro da realidade dos estudantes.

Meu objetivo como professora de dança é fazer um estudo somático, baseada na introdução da dança indiana com uma abordagem fragmentada que venha ao encontro de novas narrativas do corpo, dialogando com a realidade dos estudantes e sobre a linguagem silenciosa do afeto; trata-se de definir meus códigos de acesso a uma experiência de significados e de mutação no cotidiano de estudantes. Como transformar a realidade que prima pela inexpressividade em experiência do sublime? Em que momento a austeridade criou um *status* em uma escola que desativa aos poucos o movimento livre? E em que momento colocou a subjetividade no corpo como algo complexo?

Se o estudante entender que existe em outra cultura uma maneira diferente de mover seu corpo, de expressar o que sente, ele também pode encontrar em sua própria cultura a sua própria narrativa e mitologia.

A mitologia do corpo que circula em um grupo social se inscreve no sistema postural, e reciprocamente, a atitude corporal dos indivíduos serve de veículo para esta mitologia. Este território da fala partindo do contexto e da realidade que ele já possui dentro de si (GODARD, 2002, p. 7).

Quando abordo uma perspectiva de narrativas simbólicas, é sobre um sentimento de pertencimento forjado na questão da identidade. E o movimento atravessa essa memória e se

relaciona com a realidade que se vive.

Uma pedagogia que sobretudo possa ser uma experiência sobre a linguagem silenciosa do afeto e definir novos paradigmas e códigos para uma experiência sensorial de significados e de transmutação no cotidiano de estudantes.

A escola é o lugar onde a luz e a sombra convivem, como em qualquer lugar da sociedade; é um espelho onde a humanidade está, com imensa complexidade.

O primeiro processo que considerei em minhas aulas foi a criação de jogos para o aprendizado de regras, limites e, principalmente, sobre como ocupar o próprio espaço, interagindo com outro corpo. Muitas crianças vêm de famílias sem acesso a um espaço de pertencimento básico.

Como usar a interculturalidade e diversidade sem perder a identidade do estudante, para uma abordagem pedagógica que contribua para uma maior expressividade e um movimento mais livre?

Meu objetivo é baseado na dança indiana como inspiração com uma abordagem abstrata, que venha ao encontro da realidade dos estudantes e sobre a linguagem silenciosa do afeto.

Pesquisar novas abordagens de percepção do corpo no cotidiano de estudantes. Como transformar a realidade que prima pela inexpressividade em experiência do sublime? A poesia acontece em momentos em que muitas vezes não são valorizados e só podem ser experimentados fora dos muros da escola. São raras as experiências com o riso e a liberdade no contexto da escola. Essa rigidez foi meu primeiro lugar de não pertencimento; eu me sentia torturada por não atender a esse modelo de fábrica que prepara corpos para a fábrica, para os modelos de automação e preparação para o mercado de trabalho. Eu sempre refleti sobre: E a vida? Esses corpos tristes não podem se emocionar com seus corpos se lançando no desconhecido de si mesmos? Não estou buscando fazer terapia, nem afirmo nada sobre religião ou espiritualidade.

Nas primeiras aulas, o primeiro princípio: dialogar, não impor uma abordagem pronta, propor aos estudantes exercícios, jogos, com ênfase no processo de estudo do movimento. Introduzir uma nova possibilidade de criação de movimento em dança, com os princípios contidos na dança clássica indiana, é desafiador e, ao mesmo tempo, uma oportunidade.

No entanto, concepções estreitas de dança causam duas grandes dificuldades para investigações sobre a base biológica da dança. Primeiro, muitas formas expressivas e esteticamente poderosas de movimento humano são excluídas por uma concepção estreita de dança baseada em batidas musicais, que negligencia outros aspectos do envolvimento com o movimento e o conhecimento cultural que são centrais para o fenômeno mais amplo da dança. Tradições de movimento como tai-chi ou yoga, estilos de performance ocidentais como mímica, teatro físico, arte performática, muita dança moderna e “peças de teatro de palhaços” muitas vezes carecem de música e podem ser executadas sozinhas. Excluí uma série de tradições culturais não ocidentais, como o kathakali indiano, o hula havaiano ou o butô japonês. A poesia em linguagem de sinais é outra forma de movimento expressivo (BARNSTAPLE, 2024, p. 4).

Incluir uma dança tradicional não ocidental requer um estudo minucioso da realidade do lugar de origem dos estudantes, para respeitar a realidade deles e suas crenças e percepção do mundo. É muito importante também avaliar a escola e como a abertura para a inovação é percebida e aceita. Evitei também respeitar a tradição da dança clássica indiana. Um caminho entre apresentar perspectivas inovadoras para o ensino da dança e manter a tradição e o respeito. A intenção não é ensinar dança indiana, mas levar exercícios e construções de treinamento que ampliem o repertório de gestos dos estudantes. As tradições não ocidentais, no caso da dança indiana, só conseguem ser bem aceitas caso sejam o resultado de um processo de introdução de elementos da dança.

Precisei começar pelos detalhes; o novo precisa ser associado ao que é pertencente e precisa ser um território conhecido. Se vou falar das mãos, por exemplo, começar por exercícios livres com as mãos, para em seguida associar às *hasta mudras* da dança indiana, e seguindo esse caminho, com o objetivo de sensibilizar a linguagem das mãos, por exemplo, e aos poucos sensibilizar e alterar o sentido da percepção das mãos até chegar ao processo de criação de narrativas e sequências coreográficas. Essa educação intercultural abrange a inclusão do estranho dentro de um contexto escolar, e facilita trabalhar a intolerância com o novo e o diferente, sendo no final do processo bem aceita no ensino da dança.

O trabalho deve fluir com um movimento de integração que começa no mínimo ato de ouvir e aceitar o fluxo do início de um longo processo de criação com novos paradigmas, em detrimento da necessidade de exposição de resultados e fazer da dança o que a escola geralmente espera, o clichê da dança como entretenimento, nas datas comemorativas, ou recurso de avaliação. É muito importante salientar que não pretendo generalizar; atualmente, muitas escolas públicas estão ultrapassando as fronteiras da dança como coreografia sem o processo de criação

do movimento. Mas nas escolas em que atuei, mesmo com a BNCC abrindo espaço para diferentes abordagens na dança, o estigma de ensaiar coreografias prontas para eventos comemorativos ainda está muito presente, principalmente nas séries iniciais, que reforçam esse paradigma na dança na escola pública por meio de eventos intimamente ligados às datas comemorativas.

Para se criar comprometimento e pertencimento, farei uso do círculo, ou qualquer organização do corpo no espaço que comece do coletivo para a individuação.

Fui, aos poucos, fragmentando o processo da linguagem da dança, começando pelos olhos. Quando falava dos olhos, recolhia mitos e lendas de várias culturas, inclusive a indiana, seguidos de exercícios codificados da dança indiana. Em seguida, ouvia os relatos deles sobre a experiência de dançar usando somente os olhos, recriando uma forma pessoal de olhar. O aprendizado pode ser assimilado partindo de princípios aliados ao contato com culturas variadas.

Fiz um estudo comparativo na tentativa de usar um ponto de partida diferente para obter resultados a partir do contraste simbólico e do movimento. Em seguida, em uma roda de conversa, os relatos sobre os olhos eram muito ricos, abordando as possibilidades de olhar a vida e a própria realidade de forma diferente. É impressionante para mim, e um mundo a desvelar, a incrível capacidade dos estudantes de criação e recriação de si mesmos, sendo revelados por meio do contato com diferentes treinamentos para o corpo, fazendo uma analogia aos exercícios de treinamento de dança indiana.

No livro *Movimento Total* de José Gil (2002), o movimento de dentro para fora, simultaneamente, refere-se à ideia de que o movimento humano é uma expressão integral do ser, envolvendo não apenas a manifestação física externa, mas também a interioridade, as emoções e a subjetividade. Gil (2002) propõe que o movimento autêntico surge da integração entre o corpo, a mente e o espírito, em um fluxo contínuo e simultâneo de expressão. Esse pensamento fundamenta, em parte, questões que venho investigando em minha prática pedagógica. Este autor traduziu conceitos que tinham referência no Oriente. O movimento de dentro para fora sugere que a expressão do movimento não é apenas uma questão de forma física externa, mas sim uma manifestação que emerge do interior do indivíduo, refletindo suas emoções, pensamentos e sensibilidades de maneira integrada e sincronizada.

Ao aplicar essa ideia à dança indiana em minha proposta pedagógica, pretendo explorar formas de encorajar os estudantes a conectarem-se com suas emoções, sentimentos e pensamentos durante a prática da dança, buscando expressar essas dimensões internas por meio do movimento físico externo. Isso pode enriquecer a experiência da dança, promovendo uma abordagem mais profunda e significativa para a expressão artística.

Comecei a construir o planejamento das aulas dialogando principalmente com os estudantes. Não foi um objetivo concebido ensinar dança indiana, tampouco incluir em meu planejamento exercícios por meio da dança indiana. Iniciei meu ofício de professora numa época anterior à BNCC e o conservadorismo era muito maior, e não havia internet. O Oriente estava contido na essência do que acredito.

O diário de bordo está aliado aos diálogos com eles. Um processo que sempre vai ao encontro do aprendizado da dança.

Na minha experiência, ao introduzir a libertação do movimento na dança para alunos do Ensino Médio, testemunhei uma transformação notável na expressão corporal e na autoconfiança. Inicialmente cautelosos, os alunos gradualmente se libertaram das convenções tradicionais, explorando movimentos mais fluidos e autênticos.

À medida que incentivava a autenticidade, percebi uma melhoria significativa na comunicação não verbal dos alunos. A libertação do movimento não apenas ampliou seu repertório de dança, mas também promoveu uma maior conexão emocional com a arte.

Observei a dança tornar-se uma forma poderosa de expressão pessoal para esses estudantes, proporcionando-lhes uma maneira única de compartilhar suas experiências e emoções.

Além disso, observei uma mudança positiva na dinâmica da sala de aula. A liberdade concedida aos alunos para explorar movimentos individuais promoveu um ambiente mais colaborativo e inclusivo. A diversidade de estilos e abordagens enriqueceu a experiência de aprendizado, criando uma atmosfera vibrante de criatividade.

No geral, a introdução da libertação do movimento na dança não apenas aprimorou as habilidades técnicas dos alunos, mas também catalisou um processo de autoconhecimento e expressão autêntica, tornando significativa a jornada de aprendizado.

Procedimentos metodológicos

A natureza do problema da pesquisa exigiu aulas planejadas para introduzir elementos da dança indiana ao movimento integrado da dança e ao movimento pessoal do aluno. Uma característica que foi adotada para a coleta de dados foi a flexibilidade e autonomia para os alunos expressarem suas emoções e espontaneidade, com muito espaço para o riso e a plena aceitação de seus corpos. Uma atmosfera de aceitação e liberdade de criação foi incentivada, um ambiente sem a presença da crítica e da punição. Um fator que garantiu esse resultado espontâneo foi o critério de seleção que partiu do desejo do estudante de participar; todos os estudantes escolheram

participar da pesquisa e tinham a liberdade de desistir e mudar de ideia.

Só ocorreram duas desistências. Todos os participantes, durante as aulas, no mesmo período, tiveram oportunidade de falar e expressar o que sentiam e, principalmente, a fala com "o seu corpo inteiro" (ARFOUILLOX, 1976, p. 43), proporcionando assim momentos de intimidade e afetividade, o que foi um elemento transformador para coletar dados e desenvolver a pesquisa.

Primeiramente, farei uma descrição do que entendo por gesto, tendo como modelo de expressividade a dança clássica indiana. A gestualidade tem seu cerne no significado. Toda a arquitetura do corpo foi feita para ser treinada para expressar uma ideia e depois fará parte de uma narrativa com o corpo. Todas as partes do corpo têm um significado. É um vocabulário gestual simbólico que precisa ser muito mais do que um treinamento memorizado.

A dança clássica indiana, que teve sua origem também na literatura, é uma dança que desconhece o dilema entre teatro e dança; ambos acontecem simultaneamente. Os gestos são dançados, e a dançarina interpreta o gesto com todo o seu corpo, como se fosse um texto. Se ela vai falar de uma flor de lótus (*alapadma*) e sentir encantamento ou paixão, vai usar uma *navarasa* (nove emoções); ela vai dançar usando esses gestos das mãos e movimentos dos olhos, por exemplo, para interpretar esse sentimento, com o gesto compondo a narrativa.

O livro *Natyashastra*, escrito por Bharata Muni no século II, possui o registro de como executar os gestos e o significado de cada parte do corpo. O gesto foi o resultado de um estudo que foi construído há milênios. O corpo como criação da arte, da cura e da conexão com o divino. Nesta cultura, o estudo de cada parte do corpo tem uma relação com a cura do sistema fisiológico, no caso do Yoga, e mesmo na dança, os gestos têm a função de promover bem-estar, saúde mental, organicidade. Nesta dança, o acaso não prevalece; as estruturas são feitas para o aprendizado do vocabulário expressivo do corpo para expressar plasticidade dos movimentos na dança pura que não narra histórias, ou na dança que interpreta histórias, o gesto tem uma função e um significado claro. Quem assiste precisa conhecer essa escrita corporal como se fosse um novo idioma para entender o que o corpo diz.

Na dança indiana, a expressividade profunda permite que, mesmo sem o entendimento do vocabulário narrado pela dançarina, a expressão da beleza do gesto ainda se comunica e encanta, porque o gesto vem acompanhado de *bhava* (expressão das emoções) e *rasa* (o sentimento).

Na minha perspectiva de recriar uma abordagem pedagógica visando o movimento livre, minha proposta é ter como referência a dança Pura (*Nritta*), que não possui significados no movimento, para dialogar com os estudantes sem impor um modelo pronto a ser seguido. Nesse caso, entendo a educação por meio da dança como aprendizado que visa libertar o movimento e não o aprisionar, nem pretendo ensinar coreografias.

Na dança clássica indiana, a gestualidade desempenha um papel crucial como modelo de expressividade. Os princípios básicos do Bharatanatyam, estilo de dança clássica indiana, por exemplo, os gestos das mãos, ou *hasta mudras*, compõem uma sofisticada comunicação simbólica, que corresponde a uma palavra literalmente com significados que, associados aos movimentos dos olhos, por exemplo (*shiro bhedhas*), enriquecem uma infinidade de composições, construindo uma narrativa simbólica no corpo, que se abre em movimentos como se fosse um livro onde suas páginas são descritas em forma de movimento, expressividade, emoção (*bhava*), sentimentos (*navarasa*). São uma linguagem simbólica que transmite narrativas, emoções, mitos, arquétipos e origem divina.

Cada hasta-mudra, gesto das mãos, possui significados específicos, permitindo que os dançarinos comuniquem histórias complexas e transmitam nuances emocionais através de movimentos precisos. Na dança indiana, dança e teatro acontecem numa única manifestação; a combinação de gestos, posturas corporais e expressões faciais contribui para a riqueza e a profundidade da narrativa.

Sempre reflito sobre uma maneira de preparar a atmosfera visando exercícios que ampliem o gesto para quem o faz de dentro para fora e de fora para dentro. Neste contexto, entrei em contato com o filósofo português José Gil, um dos modelos teóricos que escolhi para me fornecer referencial teórico. Falarei sobre o livro *Movimento Total* e três capítulos que melhor explicam meu caminho adotado.

No “corpo paradoxal”, conceito criado pelo filósofo José Gil, nosso corpo é o espaço; não estamos ocupando um lugar fora do espaço. O corpo tem em sua realidade o paradoxo que consiste no limiar da criação do corpo que é consciência. Segundo Gil (2009), “Nenhum espaço é deixado livre fora da consciência do corpo”.

De acordo com Gil (2009), se mergulhamos numa banheira, a água forma com a pele o corpo e, de maneira simbiótica, passa a ser uma única manifestação. Essa inteligência do espaço do corpo pertence à realidade dos corpos, não é uma experiência pertencente a atletas, dançarinos, atores, por exemplo; é uma qualidade inerente a todos os corpos. A separação do corpo e do espaço é uma ilusão.

Um espaço como o espaço do corpo, onde o interior e o exterior são um só. Tudo isto mostra que o movimento dançado se aprende: é necessário adaptar o corpo ao ritmo e aos imperativos da dança. Os músculos, os tendões, os órgãos devem tornar-se vias para o escoamento desimpedido da energia; o que, em termos de espaço, significa a imbricação estreita do espaço interno e do espaço externo, do interior do corpo que a energia investe, e do exterior onde se desdobram os gestos da dança. O espaço interior é coextensivo ao espaço exterior (GIL, 2004, p. 49).

A consciência da unidade é um processo de aquisição que depende muito das relações que são construídas durante a vida. Somos uma unidade ocupando o espaço dentro e fora de nós, que acontece simultaneamente. Estou executando um movimento com os dedos das mãos, em uma ação funcional e utilitária, escrevendo no computador, que neste momento é uma extensão do meu corpo e passa a ser o meu corpo também. Eu sou o espaço que eu habito. A relação que eu estabeleço com um objeto presentifica o saber e a inteligência do meu corpo, sentir em relação a ele. Quando observo o objeto, meu corpo sabe como me relacionar com esse objeto, e da mesma forma a atenção que vou expressar dialogando com este objeto. Recebo dele sinais e possibilidades de como meu corpo deve se movimentar no espaço; o objeto, o espaço me situa e me devolve a consciência do movimento que poderá ser de desviar, abaixar, pular, fazer uma curva, uma dança de oposições que transmite consciência existente, o corpo que se pensa em movimento.

O percurso do aprendizado em dança dilata a consciência do meu peso, da gravidade e da relação com o mundo. Estamos agindo no mundo integrados em uma grande teia de relações espaciais, que se compõem no corpo.

A dança oferece a possibilidade de restabelecer uma relação não utilitária e não fragmentada da vida. A dançarina é o espaço se dançando, é a unidade se fazendo experiência dentro e fora, internamente e externamente. De acordo com Gil (2009), o corpo interior e exterior se expressam simultaneamente, e segundo sua análise do gesto, é difícil até mesmo para os gestos codificados e sistematizados da Dança Clássica Indiana reter o significado com exatidão. As forças que atuam, por exemplo, em uma *hasta mudra* (gesto das mãos) para representar um peixe, passam antes pela decomposição do movimento dos dedos, do punho, e a descrição da trajetória do início ao fim desse gesto passa por vácuos que se diluem em diferentes forças ricas do sentir. Se o dançarino é o espaço e o movimento começa nele mesmo, a experiência de dançar percorre um mecanismo de construção do próprio dançarino.

Elaborei quadros contendo os pressupostos da BNCC e um pequeno resumo da metodologia de ensino do estilo de dança clássica indiana Bharatanatyam.

Quadro 1 - Estrutura da BNCC

Competência	Capacidade abrangente de mobilizar conhecimentos, habilidades e atitudes para resolver problemas em diversos contextos.
Competências Gerais	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconsciência • Autogestão • Consciência social • Habilidade de relacionamento • Tomada de decisão responsável
Competências Específicas	Relacionadas às áreas de conhecimento e aos componentes curriculares.
Habilidades	Relacionadas aos objetos de conhecimento que os alunos devem desenvolver da Educação Infantil ao Ensino Médio.
Linguagens do Componente Arte	<ul style="list-style-type: none"> • Artes Visuais • Dança • Música • Teatro
Dimensões do Conhecimento na Arte	<ul style="list-style-type: none"> • Criação – O fazer artístico, com protagonismo do sujeito. • Crítica – Impressões e compreensões a partir de vivências, estudos e pesquisas, correlacionando com aspectos históricos e culturais. • Estesia – Experiência sensível das emoções.

	<ul style="list-style-type: none"> • Expressão – Capacidade de exteriorizar criações subjetivas. • Fruição – Deleite estético e sensibilização pelas práticas culturais. • Reflexão – Análise, percepção e interpretação das manifestações artísticas.
--	---

Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 2- Estrutura metodológica da dança Indiana Bharatanatyam

Aula 1	Conteúdo Programático
Introdução ao Bharatanatyam	<p>Apresentar Bhumi Pranam e seu significado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensinar Bhumi Pranam • Exercícios de aquecimento: alongamento, rotação e flexão de diferentes partes do corpo: cabeça, pescoço, ombros, braços, cintura, quadris, joelhos, tornozelos, pés etc. • Introdução às três posturas básicas: Araimandi, Murumandi e Samapadam • Demonstração das três posturas • Finalizando com Bhumi Pranam
Aula 2	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Discussão contínua da história do Bharatanatyam: diferentes banis/estilos • Bhumi Pranam • Exercícios de aquecimento • As três posturas básicas Samapada, Aramandhi. Muru Mandi • Introdução das 10 Hastas • Finalizando com Bhumi Pranam

Aula 3	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Exercícios de Aquecimento • As Três Posturas Básicas • Revisão das primeiras 10 Hastas
	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução ao sistema de Música Carnática: tala, laya etc. • Introdução ao Tatta Adavu • Finalizando com Bhumi Pranam
Aula 4	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Exercícios de Aquecimento • As Três Posturas Básicas • Introdução das próximas 10 Hastas • Revisão do Tattadvu • Introdução das próximas 8 Hastas • Finalizando com Bhumi Pranam
Aula 5	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Exercícios de Aquecimento • As Três Posturas Básicas • Revisão das 28 Hastas mudras – Asamyukita hastas: Gestos com uma mão • Introdução do primeiro grupo de adavus: Tattadvu • Ensinando o Tattadvu Número 1 ao 8 • Finalizando com Bhumi Pranam

Aula 6	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Exercícios de Aquecimento • As Três Posturas Básicas • Revisão das 28 Hastas mudras – Asamyukita hastas: gestos com uma mão • Introdução do primeiro grupo de adavus: Tattadavu • Ensinando o Natta davu. Número 1 a 3 • Finalizando com Bhumi Pranam
Aula 7	<p style="text-align: center;">Bhumi Pranam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdução aos quatro tipos de Abhinaya: Angika, Vachika, Acharya, Satvika
	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de aquecimento • Introdução do Natta davu Números 4, 5, 6, 7, 8 • Terminando com Bhumi Pranam
Aula 8	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Exercícios de Aquecimento • Introdução da Samyukita Hasta: gestos com as duas mãos. • Revisão dos quatro tipos de Abhinaya: Angika, Vachika, Acharya, Satvika • Exercícios de aquecimento • Tatta Adavu 1 ao 8 • Terminando com Bhumi Pranam

Aula 9	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Exercícios de aquecimento • Revisão das 28 Asamyukita Hastas: Gestos com uma mão. <ul style="list-style-type: none"> • Revisão do Tattadvus • Revisão do Natta Adavu • Terminando com Bhumi Pranam
Aula 10	<ul style="list-style-type: none"> • Bhumi Pranam • Exercícios de Padha Bhedas • Introdução de 2 movimentos oculares: Drishti Bhedha (Sachi e Pralokita) <ul style="list-style-type: none"> • Introdução do Tatti Mettu Adavu • Terminando com Bhumi Pranam

Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 3 - Estrutura das Aulas de Treinamento Corporal na Dança Indiana

Aula	Conteúdo Trabalhado
Aula 1	Geometria do Corpo – Isolamento, dissociação, assimetria, movimentos não lineares, desconstrução e coordenação corporal.
Aula 2	Olhos – Treinamento específico para consciência da colocação e expressão do olhar.
Aula 3	Mãos – Exercícios para flexibilidade das mãos, dedos e pulsos; introdução às hastas mudras e narrativa com as mãos.
Aula 4	Ritmo – Batidas dos pés em tempos e velocidades variadas (lento, médio e rápido), explorando ciclos rítmicos de 3, 4, 5 e 7 tempos.

Aula 5	Fortalecimento e Deslocamento – Flexibilidade e força dos pés, tornozelos, ancas e costas; controle do centro de gravidade e trabalho de deslocamento (“Dançar a Terra”).
Aula 6	Equilíbrio – Reforço de isolamento, dissociação, assimetria, movimentos não lineares e coordenação.
Aula 7	Espaço – Exploração de linhas geométricas (círculo, meio círculo, vertical, horizontal, diagonal 45°) com posturas, deslocamentos, olhos e saltos.
Aula 8	Posturas e Narrativa – Estudo de equilíbrio com posturas como Shiva Nataraja; criação de histórias pelos estudantes por meio de gestos.
Aula 9	Emoção – Exercícios respiratórios, criação de vocabulário gestual pessoal,

	integração com dança clássica indiana e arquitetura da iconografia dos templos hindus.
Aula 10	Síntese Corporal – Isolamento e dissociação rítmica dos pés; integração de todo o corpo para criações individuais e coletivas.

Fonte: Autoria própria, 2025.

CONCLUSÃO

A dança clássica indiana transformou a minha percepção da vida, e a partir de minha experiência, por meio dela, em sala de aula busquei pesquisar uma abordagem pedagógica e elaborar, com os estudantes, um diálogo intercultural, uma experiência com a diversidade. Um campo energético para o estudante se manifestar, uma dança de experiência no corpo que poderá gerar uma dança com mais sentido e propósito.

Esta proposta de ensino de dança está intrinsecamente relacionada à alteridade (Freire), ou seja, um domínio do conteúdo numa relação horizontal com os estudantes para estabelecer uma comunicação que faça sentido para eles. Percebi a necessidade de estar com o conteúdo da disciplina muito bem estruturado e associado aos princípios da dança indiana. Eu observei durante as rodas de conversa com os estudantes a importância do ensino da dança como uma possibilidade de contribuição no que se refere à necessidade existencial de um contato sensível com o próprio movimento. Chamou a minha atenção uma turma de estudantes do Ensino Médio, com a qual fui a campo para a pesquisa do mestrado, a maioria deles com muitas informações, mas pouco acesso à expressão do próprio movimento.

Nos primeiros exercícios de respiração e em seguida de movimentos e variações do uso das mãos, solicitei aos alunos e alunas que pensassem em um recorte de história pessoal e em seguida contassem a história somente com o uso das mãos. E assim foi criada uma atmosfera de riso e pertencimento. Havia um mistério que eles sentiram ao criar a sua própria narrativa, com signos e gestualidade criados por eles, sem a necessidade de um modelo a ser seguido. A interpretação deles da história narrada por eles próprios provocou um debate sobre a necessidade da reflexão do que a dança afeta nos seus corpos e do quanto ela poderá contribuir na formação deles. Eu introduzi as *hasta mudras* da dança clássica indiana e a sutileza na força dos gestos das mãos; outras perspectivas de percepção do corpo e seus símbolos emergiram, e eles perceberam a importância da sutileza. No final dessa aula os alunos permaneceram sentados, não queriam sair da sala de aula, algo tocou profundamente nas suas existências.

Alguns alunos falaram da importância daquele momento de descoberta do micromovimento que pode ser apenas olhar, ou mover as mãos, por exemplo, a descoberta da capacidade de ampliar o repertório de gestos e de como melhorar a comunicação de uma ideia complexa; a importância do gesto com sentido. A minha intenção era transmitir esta experiência da dança indiana, tendo como principal objetivo trazer o corpo como centro afetivo para a sala de aula, afetivo porque minhas ações afetam e me afetam também e, nesta troca simbiótica, o fenomenológico desperta “o corpo em vida”, transforma um corpo ausente de si mesmo em potência criativa.

A escola produz corpos ausentes de si mesmos, corpos para cumprir protocolos da grade curricular de comportamento obediente e simétrico. Almejo contribuir para criar um corpo mais livre, um corpo com menos bordas e fronteiras para que o estudante não seja um receptáculo que só aprende pela razão, com a mente que calcula, decora, cumpre prazos e permanece no mesmo hemisfério do cérebro a cada apito do sinal. Eu escolhi propor o conhecimento que abre as gavetas, o corpo que está no processo de encontrar a sua totalidade. Eu sempre busquei, devido à minha experiência com a dança clássica indiana no estilo Bharatanatyam, propor uma dança que tivesse como premissa preencher esta lacuna que é trazer emoções, memórias e identidade e diversidade. O diário de bordo aliado aos diálogos com eles. Um processo que sempre vai ao encontro do aprendizado da dança.

Na minha experiência, ao introduzir a libertação do movimento na dança para alunos do ensino médio, testemunhei uma transformação notável na expressão corporal e na autoconfiança. Inicialmente cautelosos, os alunos gradualmente se libertaram das convenções tradicionais, explorando movimentos mais fluidos e autênticos. Na medida em que incentivava a autenticidade, percebi uma melhora significativa na comunicação não verbal dos alunos. A libertação do movimento não apenas ampliou seu repertório de dança, mas também promoveu uma maior conexão emocional com a arte. Observei a dança tornar-se uma forma poderosa de expressão pessoal para esses estudantes, proporcionando-lhes uma maneira única de compartilhar suas experiências e emoções.

Além disso, observei uma mudança positiva na dinâmica da sala de aula. A liberdade concedida aos alunos para explorar movimentos individuais promoveu um ambiente mais colaborativo e inclusivo. A diversidade de estilos e abordagens enriqueceu a experiência de aprendizado, criando uma atmosfera vibrante de criatividade. No geral, a introdução da libertação do movimento na dança não apenas aprimorou as habilidades técnicas dos alunos, mas também catalisou um processo de autoconhecimento e expressão autêntica, tornando a jornada de aprendizado significativa e memorável.

Figura 1. Matsya (peixe). Hasta mudra (gesto com as mãos) com alunos do Centro de Ensino Médio Paulo Freire



REFERÊNCIAS

- AILEY, Alvin. **Revelações: a autobiografia de Alvin Ailey**. São Paulo: Senac, 2009.
- ALBUQUERQUE, L. M. B. Oriente: fonte de uma geografia imaginária. **Revista de Estudos da Religião**, São Paulo, n. 3, p. 114–125, 2001. Disponível em: http://www4.pucsp.br/rever/rv3_2001/p_albuqu.pdf. Acesso em: 6 set. 2024.
- ALMEIDA, Luciana. **Dança e educação: perspectivas para o ensino da dança na escola**. Belo Horizonte: Autêntica, 2017.
- ALMEIDA, Márcia (Org.). **A cena em foco: artes coreográficas em tempos líquidos**. Brasília: IFB, 2015.
- ALMEIDA, Márcia. O pensamento selvagem e a bricolagem da dança contemporânea. **Revista VIS**, v. 17, n. 1, p. 80–92, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.26512/vis.v17i1.20567>. Acesso em: 1 abr. 2024.
- ALMEIDA, Márcia. O saber sensível e acuidade corporal: metodologia de ensino de dança a partir de um estudo com estudantes cegos. **Revista Educação, Artes e Inclusão**, v. 15, n. 4, p. 148–176, 2019. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/arteinclusao/article/view/13331>. Acesso em: 1 abr. 2024.
- ANDRADE, Joachim. **Dança clássica indiana: história – evolução – estilos**. Curitiba: Edição do Autor, 2008.
- Shiva abandona seu trono: destradicionalização da dança hindu e sua difusão no Brasil**. 2007. 320 f. Tese (Doutorado). São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2007.
- ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- BARBOSA, Ana Mae (Org.). **Inquietações e mudanças no ensino da arte**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2011.
- BAUSCH, Pina. **O livro das fontes de Pina Bausch: a criação do Tanztheater**. São Paulo: Editora 34, 2017.
- BONWITT, Ingrid Ramm. **Mudras: as mãos como símbolo do cosmos**. São Paulo: Pensamento, 1987.
- CUNNINGHAM, Merce. **Mudanças: notas sobre coreografia**. São Paulo: Iluminuras, 2010.
- DUNCAN, Isadora. **Minha vida**. São Paulo: Cosac Naify, 2013. DUNHAM, Katherine. **Ilha possuída**. Belo Horizonte: UFMG, 2011.

FERNANDES, Ciane. **Pina Bausch e o Wuppertal**. São Paulo: Annablume, 2007.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir**. Petrópolis: Vozes, 2022.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

Educação como prática da liberdade. Disponível em: http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/otp/livros/educacao_pratica_liberdade.pdf. Acesso em: 21 jul. 2025.

GIL, José. **Movimento total: o corpo e a dança**. Rio de Janeiro: Iluminuras, 2009.

GROTOWSKI, Jerzy. **Para um teatro pobre**. 2. ed. Brasília: Caleidoscópio/Dulcina, 2013.

HALPRIN, Anna. **Movendo-se em direção à vida: cinco décadas de dança transformacional**. São Paulo: Ubu, 2018.

HOMMI, Bhabha. **O local da cultura**. Trad. Myrian Avila, Eliana Lourenço de Lima Reis, Glaucia Renate Gonçalves. Belo Horizonte: UFMG, 2001.

LEROI-GOURHAN, André. **O gesto e a palavra: memória e ritmos**. Lisboa: Edições 70, 1965.

LIMÓN, José. **Uma memória inacabada**. São Paulo: Perspectiva, 2012.

LOBO, Lenora. **Arte da composição: teatro do movimento**. São Paulo: LGE, 2008.

MARSICANO, Alberto. **Música clássica da Índia**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

NOGUERA, Renato. Denegrindo a educação: um ensaio filosófico para uma pedagogia da pluriversalidade. **Revista Sul-Americana de Filosofia e Educação**, n. 18, p. 62–73, 2012. DOI:10.26512/resafe.v0i18.4523. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/resafe/article/view/4523>. Acesso em: 9 abr. 2024.

OLIVEIRA, João Paulo. A importância da dança na educação infantil: contribuições para o desenvolvimento motor e social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 3, p. 567–580, 2015.

RIBEIRO, Almir. **Natya: o teatro clássico da Índia**. São Paulo: Perspectiva, 2021. SHAW, Scott. **Pranayama: a respiração para revitalização energética**. São Paulo: Pensamento, 2007.

THARP, Twyla. **O hábito criativo: aprenda e use-o para a vida**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

TORTELLY, Clara. Corpo e movimento: reflexões sobre dança e liberdade. **Boletim do Núcleo de Pesquisa em Dança**, v. 5, n. 2, p. 45–58, 2018.

ULLMANN, Lisa. **A linguagem do movimento**. 3. ed. São Paulo: Papirus, 2019.

VIANNA, Klauss. **Em movimento: corporeidades em processo na dança contemporânea**. 2. ed. São Paulo: Summus, 2014.

ANEXOS

Depoimentos

CEMPF – Centro de Ensino Médio Paulo Freire

“A dança indiana não é algo que está na nossa rotina diariamente, mas foi superlegal, é uma experiência nova e interessante Eu supercontinuarias mas infelizmente acabou. A coisa que eu mais gostei foi o movimento das mãos da flor de lótus, uma ótima atividade que me ajudou a aliviar o stress e ficar em paz.”

Maysa

“Eu gostei muito das aulas de dança, aprendi muitas coisas novas, aprendi a contar histórias com as mãos.”

Mariana

“Eu achei interessante e engraçado e legal, a gente interagiu bastante. Todo mundo se deu superbem, a gente riu muito, a gente aprendeu que o que mais importa é a dança em si, cada um tem o seu jeito, é bem diferente, da dança brasileira, a dança indiana. É algo novo que todo mundo deveria experimentar.”

Joana

“Professora, eu apenas queria agradecer, esse pequeno tempo aqui foi incrível! Eu nunca havia passado por uma experiência assim, amei cada uma de nossas aulas, foram mágicas, nossas brincadeiras, conversas e interações, eu gostei muito de tudo, é uma cultura linda, como são delicadas e exóticas e divertidas a maneira como transformamos os movimentos, e as histórias que contamos usando apenas as mãos, é algo maravilhoso. Muito obrigada por nos proporcionar essa experiência, nunca esquecerei esses momentos mágicos, sempre serei muito agradecida por me apresentar essa cultura que é tão linda.”

Luara Clara

“Primeiramente eu gostaria de agradecer por essa aula legal, me sinto muito confortável nas suas aulas e com as meninas e meninos que também estão fazendo, [foi] diferente e teve os nossos momentos dançando. Foi uma experiência maravilhosa.”

Érika Emanuelle

“Eu gostei muito dessas aulas, nos tranquilizam e nos conectam com nós mesmos. Fazendo a gente se sentir mais calmo, e descobrir outros meios para se acalmar. Além de conhecermos outra cultura, coisa que não é muito falada.”

João

“Gostei muito desses encontros, pois pude conhecer sobre uma nova cultura, que não sabia nada sobre. Muito obrigado por nos mostrar o seu talento.”

Gabriel

“As aulas são legais, tiram o stress, me dão uma liberdade na dança. Em algumas situações e passos eu vi o meu corpo.”

Alessandra

“É uma dança [de] resposta! No começo eu tive medo, mas eu amei e gosto de conhecer coisas novas. Te agradeço por me proporcionar esas aulas incríveis, momentos mágicos. Cada movimento é uma história minha para contar, eu espero que esta cultura e dança não fique presa na escola. Eu amei essa experiência, e ficará marcada para sempre na minha vida! Te agradeço pela paciência de ensinar e pela responsabilidade que você teve de nos apresentar essa nova dança.”

Anônimo

“Não faz muito tempo, Maria (Mirabai) foi minha aluna na disciplina de Teoria das Artes no curso de pós-graduação da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de Brasília. A turma era heterogênea: alguns alunos arquitetos, um licenciado em educação artística, um bacharel em História e ela. Visando aproveitar os diferentes saberes ali reunidos solicitei como trabalho escolar que cada qual elaborasse uma apresentação baseada em suas vivências anteriores no campo artístico. Maria dançou, na pequena praça em frente ao centro acadêmico, lugar de trânsito dos que se dirigem para a próxima aula, onde permanecem os que descansam, namoram ou discutem a política estudantil em toscos e velhos sofás. Pouco a pouco, a faculdade, agitada e ruidosa naqueles momentos de intervalo entre aulas, silenciou.

Paradoxalmente, como se fora som, o silêncio foi-se propagando pelas salas vizinhas e atraindo alunos, professores e servidores que se acomodavam como podiam para apreciar a beleza que acontecia inesperada num lugar inadequado! Que sabíamos nós, meus alunos, colegas e eu, da dança indiana para apreciar a arte que se realizava naquele momento? No entanto, ainda que incapazes de uma apreciação judiciosa, todos fomos envolvidos pela verdade profunda que emanava das mãos, dos olhos, do movimento do corpo da dançarina. A opacidade pesada da matéria dava passagem ao espírito que a conduzia e nos reunia num espaço e num tempo além da contingência concreta do cotidiano. Isso aconteceu e eu me lembro, para confirmar John Keats: Um instante de beleza é uma alegria para sempre (*endymion*, em tradução livre).”

Depoimento do Professor Doutor Reinaldo Guedes Machado, da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de Brasília (UnB)

“Tive o prazer de ser aluno da professo Maria Vilarinho. No primeiro ano do ensino médio, eu a conheci, aprendi muito com suas aulas e pude me aprofundar ainda mais quando formamos um grupo de tem na escola, que foi selecionado para participar de um festival de teatro — o meu, primeiro — na cidade. As aulas e os laboratórios teatrais com a Maria, ou Mirabai, como ela também é conhecida, eram sempre muito afetuosos, mágicos, intrigantes e profundos. Os exercícios de concentração, de percepção do próprio corpo através da dança e do espaço ao nosso redor foram grandes aprendizados que nunca esqueci. Foi com essa professora que entendi e aprendi a força que há na delicadeza do olhar: quanto podemos dizer apenas olhando para algo ou alguém, ou mudando a direção, intensidade, a velocidade desse mesmo olhar! Pontos que dança indiana traz consigo em suas performances e que foram apreendidos por alunos do ensino médio de maneira brincante, lúdica, com uma didática leve e muito expressiva. A cada aula, nós nos aprofundávamos um pouco mais nos jogos e na dança, nos instrumentalizando, bebendo de

fontes diferentes e experienciando e experimentando a arte e a performance em cena. Gratidão imensa e uma saudade boa no coração.”

Pedro Henrique Lopes

“Quando eu comecei a frequentar as aulas de teatro, eu era uma pessoa tímida e insegura. Eu sempre fui apaixonada por arte, mas nunca tive coragem de me expressar em público. No entanto, desde o primeiro dia de aula, eu me senti em casa. O ambiente era acolhedor e a professora era incrível. Ela nos incentivava a sermos nós mesmos, a explorar nossas emoções e a nos expressar de forma autêntica. À medida que as aulas avançavam, eu comecei a notar mudanças em mim mesmo. Eu me sentia mais confiante, mais seguro e mais capaz de me expressar. Eu aprendi a lidar com o medo e a transformá-lo em energia positiva. A Maria Vilarinho me permitiu processar minhas emoções, lidar com meus medos e desenvolver uma maior autoconsciência. Hoje em dia, eu posso dizer que a forma de ensino dela mudou minha vida de forma profunda, elas me deram a confiança e a coragem para perseguir meus sonhos e para ser a pessoa que eu sempre quis ser.”

Paulo César

Depoimentos de alunas de dança indiana

“Sou aluna da Mirabai na dança indiana e posso afirmar que a arte que ela nos convida a vivenciar é transcendental e transformadora. Não se trata apenas de aprender uma coreografia, mas também de um resgate da essência. Você trabalha nas aulas o masculino e o feminino em conjunto na dança cósmica através da representação dos quatro elementos ou representando os deuses e deusas. E na dança em si há muitos muitos significados e significância, dentro desse universo procuramos interpretar cada um a sua maneira e essência e assim contamos uma história através da dança com os gestos. Agradeço as oportunidades e possibilidades na vida.

Nosso grupo já se apresentou no Espaço Cultural Renato Russo, na Embaixada da Índia em um grande festival e na Escola Parque. Foi transformador, de uma energia incrível para todos. Sou a Nathalia, discípula da Maribai, e agradeço a oportunidade de ter uma professora assim tão simples e incrível. Desejo sucesso.”

Nathália

“Minha experiência com a professora de dança indiana Mirabai foi profundamente transformadora. Tudo começou no Espaço Cultural Renato Russo, onde, apesar de inúmeras dificuldades, ela nos introduziu à rica tradição da dança indiana com paixão e dedicação.

Durante a residência artística, realizamos dois espetáculos marcantes, que abriram as portas para uma apresentação na Embaixada da Índia. Lá, tivemos a honra de conhecer a embaixatriz e compartilhar um chá, tornando o momento ainda mais especial. Ao longo do ano, continuamos as aulas na Escola Parque 308 Sul, superando desafios financeiros e de logística graças à determinação e entusiasmo de Mirabai. Mais do que uma professora, ela é uma artista cuja conexão com a dança vai além da técnica, transmitindo um propósito de vida que inspira e transforma. Essa vivência me ensinou não apenas a dançar, mas também a enxergar a arte como uma ponte cultural e uma expressão de espiritualidade. Sou grata por ter feito parte dessa jornada inesquecível.”

Maria Simone

“Minha experiência com a dança indiana e consequentemente com a professora Mirabai, única profesora desse estilo em Brasília, se deu no fim de 2023. Vi um vídeo na internet dessa dança e encantada procurei referências em Brasília. Coincidência ou não, estava pra iniciar um grupo pra aula de dança indiana gratuita com a Mirabai, um projeto de três meses para o seu mestrado. Com o grupo formado, iniciamos um trabalho de corpo e de alma, de simbolismo e profundidade. Ao contrário das aulas convencionais, o que fez a turma que ficou ficar, foi o investimento afetivo da professora e sua abordagem dos aspectos espirituais da dança indiana. Movimentos de mãos e braços (hasta mudras) e ritmos de pé, foram embalados pela história védica, pela conexão dos elementos simbólicos, dos deuses e deusas e sua integração com nosso Ser. Após apresentação do projeto, continuamos com nossos encontros. A professora voluntária, os alunos contribuintes como podem... Seguimos dançando, e nos ajudando no que cada uma podia, pra formar essa rede de conhecimento e partilha conectadas pela experiência do Barathanatyan. Num ritmo construído coletivamente de forma muito fluida, fui me acostumando com as talas e conseguindo trazer pro corpo a comunicação dançada. Movimentos marcantes de treino me trouxeram até revelações de sonhos significativos. Uma experiência que tem me aproximado da busca de equilíbrio no caminho de formação humana.”

Mariana Miguel

“Obrigada, profa. Mirabai”

“A professora Maria/Mirabai ou Mira foi peça fundamental no meu processo de autoconhecimento e redescoberta. No final de 2023 eu passei por uma estafa mental, que originou um quadro de ansiedade, o que foi tudo novo e assustador para mim. Simultaneamente, passei a

refletir sobre a minha vida, o que estava bom, o que não estava, o que eu sentia falta e o que eu poderia fazer para melhorar. Após reflexões, percebi que após minha segunda maternidade, priorizei as atividades maternas e de casa e me coloquei em segundo plano. Dentre as coisas que sentia falta, a dança foi a primeira coisa que me recordei e que logo fui atrás de resgatar. Eu fui bailarina por muitos anos. Vivi intensamente a dança dos 6 aos 23 anos, tive formação em danças clássicas, como ballet, jazz, contemporâneo, sapateado, etc. Segui outros rumos profissionais e pela demandas de trabalho parei de dançar. Algumas vezes iniciei aulas de outros estilos de dança, como danças de salão, do ventre, mas nenhuma me tocou profundamente a ponto de dar continuidade. Em dezembro de 2023, pesquisando pela internet alguma aula de dança que me interessasse apareceu o projeto de residência em dança indiana com a Professora Mirabai no Espaço Renato Russo e me inscrevi. Já no primeiro dia de aula me encantei com a história da Mirabai com a dança indiana e logo em seguida me emocionei ao dançar, senti como se tivesse me reconectando com a minha essência, que estava adormecida.

Tivemos oportunidades de nos apresentar em teatro e revivi a emoção de estar num palco dançando e tive a clareza que eu pertencço a este lugar, o palco é um dos lares e eu nem me recordava mais disso. Desde então estamos juntas, o projeto acabou, mas alguns de nós continuamos. A aula de dança é o momento mais feliz da minha semana, porque é o momento que eu consigo expressar a minha arte e ao mesmo tempo olhar para o meu interior. Durante as aulas, consigo me desconectar do exterior (trabalho, família e problemas) e estar totalmente presente e entregue. A Mirabai ama o que faz e esse amor dela pela dança me motiva a continuar a dançar e a querer nunca mais parar, pois a dança é parte da minha essência e sem ela eu não sou completa. Tenho gratidão por ser ela a minha mestra de dança neste momento, pois muito mais do que aprimorar técnica, eu queria me reconectar comigo, e ela, com seu amor e pela forma que conduz as aulas, incluindo práticas diferenciadas, consegue ir além das técnicas e tocar nossas almas.”

Diana de Souza Garcia Nunes, aluna da Professora Maria Vilarinho/Mirabai

Figura 2. Meu Guru, professor de dança clássica indiana em Nova Délhi/ Índia/2024

