



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE ALAGOAS**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS, COMUNICAÇÃO E ARTES
LICENCIATURA EM DANÇA**

MATEUS CORDEIRO DA SILVA

**INTEROCEPÇÃO E O *MINDFULNESS*:
UMA INVESTIGAÇÃO DE SI EM MOVIMENTO**

**MACEIÓ
2024**

MATEUS CORDEIRO DA SILVA

**INTEROCEPÇÃO E O *MINDFULNESS*: UMA
INVESTIGAÇÃO DE SI EM MOVIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Dança, do Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Artes (ICHCA), da Universidade Federal de Alagoas, como parte das exigências para a obtenção do título de graduação.

Orientadora: Profa. Dra. Joana Wildhagen

MACEIÓ-AL

2024

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Setorial do Espaço Cultural
Divisão de Tratamento Técnico
Valdir Batista Pinto – CRB - 4 - 1588

S586i Silva, Mateus Cordeiro da.
Interocepção e o mindfulness : uma investigação de si em movimento. / Mateus Cordeiro da Silva – 2024.

38 f. :il.

Orientador: Joana Pinto Wildhagen.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Dança) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Ciências Humanas Comunicação e Artes Maceió.

Bibliografia: f. 35 - 38

1.Arte do movimento . 2. Dança . 3. Mindfulness . I. Título.
CDU: 793.3



Universidade Federal de Alagoas
Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Artes
Curso de Licenciatura em Dança

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC

Ao 1o dia do mês de abril do ano de 2024, às 10 horas, realizou-se, em plataforma de webconferência, a sessão de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, intitulado Interocepção e o Mindfulness: uma investigação de si em movimento, do(a) aluno(a) Mateus Cordeiro da Silva, do Curso de Dança/Licenciatura como parte dos requisitos para conclusão do Curso. A Banca composta por:

Profa Me Camila Silva Saraiva – Membro Interno

Profa Dra Joyce de Matos Barbosa – Membro Interno

Profa Dra Joana Pinto Wildhagen – Orientadora

Após arguir o(a) aluno(a) deliberou-se: Aprovar o Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, atribuindo-lhe nota 9,5.

Assinatura dos componentes da Banca:

Documento assinado digitalmente



JOYCE DE MATOS BARBOSA

Data: 01/04/2024 14:00:18-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Membro Interno

Documento assinado digitalmente



CAMILA SILVA SARAIVA

Data: 02/04/2024 09:34:41-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Membro Interno

Documento assinado digitalmente



JOANA PINTO WILDHAGEN

Data: 01/04/2024 12:12:18-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Orientadora

AGRADECIMENTOS

Desde o princípio, não há outro alguém que poderia ser destinado aos primeiros agradecimentos, uma vez que sempre foi um guia e um acolhimento durante os dias desafiadores. Gratidão ao **Senhor** por ter cuidado dos meus passos, pelas lágrimas enxugadas, os abraços de conforto e, sem dúvidas, por esclarecer quais seriam os propósitos a serem seguidos diante das mais diversas possibilidades e encantos.

Agradeço à **minha família** e, em especial, aquela que sempre orientou sobre o poder de transformação da Educação e que também segurou firme a minha mão durante toda essa jornada, sempre esperançosa e perseverante. Gratidão a minha **mãe** pelo cuidado, pela sua fé, pelos conselhos em dias nebulosos e pelo amor, um dos mais sinceros e potencializadores. Nada seria possível se não fossem os teus gestos, o teu esforço por longos anos e, por isso, não é só uma conquista minha, mas as primeiras vitórias de uma estrada repleta de conquistas.

A graduação permitiu inúmeros encontros e aqui deixo os meus sinceros agradecimentos a todos e a todas que contribuíram para a minha formação e os reconhecimentos sobre as possibilidades de grandes investimentos. Em especial, à **Prof.a Dra. Joana Wildhagen** e a **Prof.a Dra. Joyce Barbosa** pelas orientações carregadas de sinceridade e de humanidade, por vezes, para além do campo acadêmico, pela confiança em meus objetivos e por incentivar o gosto pela pesquisa e pelo reconhecimento do campo das Artes, da Dança com tamanho profissionalismo e respeito pela cultura.

Os encontros também acontecem nas salas de aula, um ambiente em que compartilhamos sorrisos, dores e conhecimento. Por isso, deixo aqui os meus agradecimentos a todos os amigos e as amigas que colaboraram para o meu crescimento no universo acadêmico, bem como na vida. Dedico também esse espaço para as principais amizades que fiz durante esse trajeto: **Adriane de Deus, Alannes Monteiro, Cleane Santos, Doriely Ribeiro e Pedro Henrique**. Eles ouviram os clamores mais sinceros, os desejos mais íntimos e, por vezes, impediram o abandono de tanto esforço. Sendo assim, levo as nossas memórias criadas pelos corredores do Espaço Cultural e do ICHCA e renovo as intenções de criar novos enredos nessa nova fase junto com vocês.

Ademais, agradeço a todos que colaboraram direta ou indiretamente para esse percurso, a Universidade, aos funcionários, aos artistas, aos palestrantes, aos estudantes e aos amores. Não sou de acreditar no acaso e, com isso, entendo que todos e todas que cruzaram o meu caminho durante esse tempo foram necessários para o meu crescimento pessoal e profissional. Por fim, finalizo os agradecimentos a quem administrou a vontade da desistência, quem encontrou nesse campo científico meios para dedicar-se ao outro e utilizar-se da linguagem da dança como principal recurso de comunicação, com nuances

afetivas e verdadeiras. Querido **eu**, obrigado por também reconhecer seu potencial e escrever novos horizontes para a história de tantas gerações.

RESUMO

Com uma importante comunicação entre a Interocepção e o *Mindfulness*, a pesquisa debruça-se em uma investigação de si em movimento por meio da relação teórico-prática entre as áreas de conhecimento supracitadas. O estudo desenvolve-se qualitativamente de forma bibliográfica e experiencial, em meio às experimentações dos procedimentos presentes na abordagem de origem budista, que se popularizou no Ocidente através do Programa de Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR), idealizado por Jon Kabat-Zinn (2013), e das suas ações em uma das dimensões da percepção: a interocepção. Considerando os registros dos efeitos da prática de *Mindfulness* em um cenário profissional e pessoal, através de construções textuais pessoais e da literatura (Gibson, 2019; Russel, 2015; Bodhi, 2013) obtém-se um recurso com visão no processo e no presente, que considera o desenvolvimento de campos emocionais.

Palavras-chave: Interocepção, Movimento, *Mindfulness*, Investigação de Si.

ABSTRACT

With a relevant communication between Interoception and Mindfulness, the research focuses on an investigation of the self in movement through the theoretical-practical relationship between the aforementioned areas of knowledge. The study is developed qualitatively in a bibliographical and experiential way, amidst the experimentation of procedures present in the approach of Buddhist origin, which became popular in the West through the Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR), designed by Jon Kabat-Zinn (2013), and its actions in one of the dimensions of perception: interoception. Considering the records of the effects of Mindfulness practice in a professional and personal scenario, through personal textual constructions and literature (Gibson, 2019; Russel, 2015; Bodhi, 2013) a resource is obtained with a view on the process and the present, which considers the development of emotional fields.

Keywords: Interoception, Movement, Mindfulness, Self-Investigation.



Universidade Federal de Alagoas
Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Artes
Curso de Licenciatura em Dança

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC

Ao 1o dia do mês de abril do ano de 2024, às 10 horas, realizou-se, em plataforma de webconferência, a sessão de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, intitulado Interocepção e o Mindfulness: uma investigação de si em movimento, do(a) aluno(a) Mateus Cordeiro da Silva, do Curso de Dança/Licenciatura como parte dos requisitos para conclusão do Curso. A Banca composta por:

Profa Me Camila Silva Saraiva – Membro Interno

Profa Dra Joyce de Matos Barbosa – Membro Interno

Profa Dra Joana Pinto Wildhagen – Orientadora

Após arguir o(a) aluno(a) deliberou-se: Aprovar o Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, atribuindo-lhe nota 9,5.

Assinatura dos componentes da Banca:

Documento assinado digitalmente



JOYCE DE MATOS BARBOSA

Data: 01/04/2024 14:00:18-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Membro Interno

Documento assinado digitalmente



CAMILA SILVA SARAIVA

Data: 02/04/2024 09:34:41-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Membro Interno

Documento assinado digitalmente



JOANA PINTO WILDHAGEN

Data: 01/04/2024 12:12:18-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Orientadora

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. CAPÍTULO 1: PERCEPÇÃO E INTEROCEPÇÃO	13
2.1 PERCEPÇÃO	13
2.2 INTEROCEPÇÃO	16
3. CAPÍTULO 2: ATENÇÃO PLENA	20
4. CAPÍTULO 3: O QUE HÁ PARA ALÉM DO ESPELHO?	25
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	3

1. INTRODUÇÃO

A percepção é a capacidade de organizar e de interpretar os estímulos que atravessam integralmente a estrutura corporal do indivíduo. Tal ato, conforme Terezinha Petrucia da Nóbrega, com base nos estudos de Merleau-Ponty, “(...) se faz pelo corpo, tratando-se de uma expressão criadora, a partir dos diferentes olhares sobre o mundo” (NÓBREGA, 2008, p. 142). Desta maneira, cada indivíduo possui uma forma própria de experienciar e interpretar o universo em decorrência da diversidade de ambientes em que podem estar inseridos, das suas raízes culturais e das atividades que são estimuladas ao longo da sua história.

Apesar de enfatizar a importância dos trabalhos integrativos relacionados ao corpo-mente e de compreender que durante as sensações das atividades, a percepção não ocorre apenas em um só aspecto, a pesquisa adotou uma análise de um dos três níveis da percepção, conforme o campo somatosensorial: a interocepção, isto é, a percepção do estado interno do corpo, em especial do sistema de órgãos e vísceras. Também há a exterocepção, a percepção da parte exterior do corpo e a propriocepção, considerada a percepção de si. Essa classificação, segundo Luiza Tostes Ferreira Julio, teve origem com o neurofisiologista e patologista britânico, Charles Sherrington, que dividiu “(...) usando como critério o local de origem do estímulo” (JULIO, 2021, p. 564)

A partir disso, a investigação circunda a comunicação entre a interocepção e o *Mindfulness*, traduzido para o português como “Atenção Plena”, definido por Jon Kabat-Zinn, médico e fundador do Programa de Redução ao Estresse baseada no *Mindfulness* (MBSR) como, “(...) a consciência que emerge ao prestar atenção intencionalmente, no momento presente, e sem julgamentos ao desenrolar da experiência, que inclui sensações, cognições e emoções, momento a momento” (KABAT-ZINN apud GIBSON J, 2019), inclusive a comunidade científica tem ciência dos benefícios ocasionados pelas práticas meditativas da Atenção Plena, como as mudanças de neuroplasticidade no cérebro, além de alguns estudos que relatam sobre a sua ligação e colaboração em áreas como as emoções, a memória, a empatia e a cognição, como em “*Mindfulness*, Interocepção e o Corpo: Uma Perspectiva Contemporânea”, Jonathan Gibson, que traça uma ponte entre as áreas relacionadas e aponta como os benefícios das práticas impactarem regiões neuronais como a ínsula.

Estabelecer um diálogo entre a Dança e as mais diversas áreas, como as Ciências Cognitivas, surgiu de uma vontade pessoal durante o curso de Licenciatura em Dança, da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) e obteve maior intensidade a partir das orientações das docentes do curso, em especial a Profª. Dra. Joana Wildhagen, também orientadora da presente pesquisa. O meu encontro com a prática do *Mindfulness* e a identificação como uma área de estudo deve-se à experiência no projeto de pesquisa intitulado “Aproximações entre *Mindfulness*, Educação Somática e Yoga no Programa Experimental Yasmin”, de 2020 a 2022, por intermédio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), em que fui bolsista através das cotas CNPQ/UFAL e que contou com a participação de outras duas discentes pesquisadoras do referido curso, Jeyssi Luiza e Paula Marinho, no qual também fomos contemplados com o Prêmio de Excelência Acadêmica no ciclo 2020-2021.

Uma das bases do projeto de pesquisa era o programa de 8 semanas criado por Kabat-Zinn, o Programa de Redução ao Estresse baseada em *Mindfulness* (MBSR), por meio do qual, inicialmente, foi experimentada uma comunicação entre esse viés, as 9 atitudes *Mindfulness*, práticas oriundas do *Body Mind Movement*, método de educação somática criado por Mark Chandler Taylor, e a Yoga Somática. Devido ao caráter acessível das práticas de Atenção Plena, pois algumas delas podem ser desenvolvidas em atividades cotidianas, a sua estrutura filosófica e as possibilidades de um acolhimento das nossas fragilidades, como será esclarecido no capítulo 3 deste trabalho, fizeram dessa abordagem um dos objetos de estudo desta pesquisa.

Diante dessa grata vivência, este trabalho é uma continuação dos primeiros passos e questionamentos trazidos pela Iniciação Científica, com uma perspectiva ligada ao corpo, à arte e às suas interlocuções, uma busca de compreender a comunicação entre a interocepção e o *Mindfulness* com ênfase de si em movimento, por meio dos seguintes objetivos: 1) Revisar bibliografias sobre interocepção, o *Mindfulness* e o movimento; 2) Realizar fichamentos a partir da bibliografia pesquisada e a escrita de diários de bordo elaborados diante das investigações de si em movimento; e 3) Refletir sobre a relação entre os campos da Arte, em especial a Dança e os seus aspectos na sociedade.

A pesquisa bibliográfica abarcou a literatura disponibilizada em plataformas digitais, tais quais: *Google Scholar*, Periódicos CAPES e Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD). Também enfatizou-se a observação do próprio efeito das práticas meditativas da Atenção Plena, cotidianamente, e a relação com a interocepção e o movimento, visto que

foram desempenhadas práticas meditativas da Atenção Plena cotidianamente. Já os registros sobre estas atividades experienciadas datam de agosto de 2020 a outubro de 2022, feitos por meio de fichamentos, diário de bordo, registros verbais, pinturas e construções de textos em distintos gêneros literários, como a poesia.

Embora ainda sejam moderados os escritos ligados a essa temática no campo artístico, a revisão tem como base: Merleau-Ponty (1999), no que concerne à percepção, Bhikkhu Bodhi (2013) e Quilici (2018), referente às práticas meditativas budistas e as suas origens, Damásio (2009), que conduz o pensamento para as imagens interoceptivas e as mensagens enviadas entre o corpo e o cérebro, Christensen, J.F.; Gaigg, S. B. e Calvo-Merino, B. (2017), que evidenciam uma dimensão artística da interocepção, a percepção interoceptiva e a Dança. Já Andrade (2016), revela uma construção coreográfica baseada nos escritos de António R. Damásio, guiando-nos por um trabalho que alia a memória como recurso de criação associada à interocepção. Outras referências também serão abordadas, pois o estudo é atravessado pela potência da conversação entre a Dança e a Neurociência e também se direciona para reflexões acerca dos seus impactos na vida humana e na sociedade.

Com as mudanças na atualidade, percebe-se a importância de falar sobre essa questão e desenvolver um trabalho que se inicia, primeiramente, em si e posteriormente poderá ser desenvolvido em outras instâncias. Por intermédio dessa interdisciplinaridade, a pesquisa reconhece a importância de conhecer sobre outras formas de investigação com origem em uma cultura distinta e espera-se fornecer aos profissionais da área da Dança, bem como à sociedade, artifícios diários que contribuem para o desenvolvimento pessoal, para a criação artística e para compreender a amplitude dos diálogos que ocorrem em nosso corpo. É uma investigação de si em movimento, mas com a ciência dos proveitos para a sociedade. Afinal, disse o filósofo grego Platão: “tente mover o mundo - o primeiro passo será mover a si” (Lidérica, [s.d]) e, assim, será feito.

2. CAPÍTULO 1: Percepção e interocepção

2.1 Percepção

Estudiosos das mais diversas áreas debruçaram as suas investigações sobre as relações dessa estrutura física com o universo. Entretanto, é na Idade Moderna que uma corrente filosófico-científica intitulada racionalismo moderno, que tem como um dos seus principais representantes René Descartes, impactou na cultura global e, por consequência, na visão sobre o corpo, uma vez que o homem foi “(...) cindido em dois, corpo e alma, cada qual com suas funções, possuindo suas partes em um lugar específico de existencialidade” (PINTO; JESUS, 2000, p. 90).

A dicotomia presente nesse movimento ainda possui os seus vestígios na atualidade, pois há um grande desenvolvimento científico com base nessas premissas, em destaque para a produção científica no mundo ocidental. Todavia, pensando em uma divisão geográfica, algumas correntes vindas do Oriente não comungam de tal perspectiva, mas entendem a unidade com naturalidade, como apresenta Pinto e Jesus (2000):

No Oriente, falar de corpo e mente como coisas separadas simplesmente não faz sentido, pois para esse pensamento existe uma interdependência natural de todas as coisas. Isso porque enquanto nós, a sociedade dominante do ocidente, estivemos todos estes anos valorizando o conhecimento racional, aquele linear, sequencial, discursivo, relativo, os orientais valorizaram o conhecimento intuitivo, aquele que não pode ser expresso em palavras, também chamado de absoluto. (PINTO; JESUS, 2000, p. 90).

É importante mencionar que a presente pesquisa contrapõe-se a essa possível ideia dicotômica, tal qual o dualismo cartesiano traz, inclusive há vários exemplos de outros campos que também caminham nessa perspectiva íntegra, como o *Body-Mind-Centering* (BMC), um método somático fundado por Bonnie Bainbridge Cohen, artista, pesquisadora, educadora e terapeuta ocupacional estadunidense, que trabalha o movimento, o corpo e a consciência, aludindo de forma prática em suas atividades que “(...) quando o corpo é experienciado de dentro, o corpo e a mente não são separados” (COHEN, 2012, p. 1).

Filosoficamente, diversos estudos lançaram o olhar com relação à percepção, um dos objetos de estudo desta pesquisa, em especial no século XIX e XX. Em “O corpo dançante um laboratório da percepção”, Annie Suquet remonta sobre o processo histórico ligado à percepção no campo visual até a multiplicidade de tal atividade corpórea, interligando o segmento ao desenvolvimento da Dança e como as mais diversas técnicas e contribuições impactaram no entendimento das experiências a que foram submetidos, como em *Serpentine Dance*, de Loie Fuller:

As intenções artísticas de Loie Fuller são, no entanto, apenas incidentalmente ilusionistas, e este não é o menor paradoxo de sua dança. Se nela existe alguma ilusão, decorre de processos físicos, e estes últimos requerem antes de tudo a atenção do artista. A interrogação que anima a dança da artista americana está próxima das experimentações daquela época sobre a natureza da visão e do movimento. (SUQUET, 2008, p. 511)

Os escritos de Suquet conduzem o pensamento para as dimensões técnicas e, neste caso, para a percepção visual presente na dança de uma das pioneiras da Dança Moderna, enfatizando como essa informação era associada aos olhos. Outras técnicas também são enfatizadas para trazer um processo histórico de como as ideias referentes à percepção adquiriam profundidade e como a dança não esteve alheia a tais avanços. Para mais, a brilhante autora conduz o leitor até a contemporaneidade, elucidando que:

Através da exploração do corpo como matéria sensível e pensante, a dança do século XX não cessou de deslocar e confundir as fronteiras entre o consciente e inconsciente, o “eu” e o outro, o interior e o exterior. E também participa plenamente na redefinição do sujeito contemporâneo. Ao longo do século, a dança contribui para desfiar a própria noção de “corpo”, a tal ponto que se tornou difícil ver no corpo dançante essa entidade fechada em que a identidade encontraria os seus contornos. Foi assim que se chegou aos poucos à ideia do corpo como veículo expressivo de uma interioridade psicológica,

enquanto a dança descobria a impossibilidade de se dissociar a feto e mobilidade.” (SUQUET, 2008, p. 538)

Uma outra perspectiva que partilha da ideia da integridade entre a corpo-mente é a merleau-pontyana. Segundo Maurice Merleau-Ponty, filósofo francês, estudioso do campo da fenomenologia, conceituada como o “estudo das essências” (PONTY, 1999), há uma vinculação contínua corpo-mente, sendo o corpo uma fonte de conhecimento. Para mais, “(...) é o corpo que nos possibilita perceber o mundo e tudo o que nele há; é o corpo, igualmente, que nos permite realizar as operações mentais, fantasiar, desejar e atribuir significados aos acontecimentos, inclusive efetuar escolhas e tomar decisões” (FERREIRA, 2010).

O célebre filósofo francês supracitado também se dedicou a investigar sobre a percepção, dado que em “Fenomenologia da Percepção”, de 1945, o autor aborda sobre variados aspectos dessa atividade, como a sua fisiologia — recepção e transmissão. Além disso, faz uma desassociação da ideia de recordação, porém torna a percepção “(...) uma “interpretação” dos signos que a sensibilidade fornece conforme os estímulos corporais” (PONTY, 1999, p. 62). Sendo assim, é a capacidade de organizar e interpretar os estímulos que atravessam integralmente a estrutura do indivíduo.

Várias correntes de pensamento produzem ideias sobre a percepção e a cognição, assim como esclarece Mônica Ribeiro (2015), principalmente quando trata-se do processo evolutivo de tais perspectivas. Todavia, no percurso realizado nesta pesquisa, é possível perceber algumas alusões do que conhecemos por cognição corporificada - *embodied cognition* (CC). Em que, a autora supracitada elucida:

A cognição como ação corporificada, e não como processo interno realizado pela mente constroi-se na interação entre o corpo-mente e o ambiente. Complementar a continuidade corpo-mente com ambiente também implica considerar que o corpo-mente está embebido na cultura e na sociedade (RIBEIRO, 2015, p. 55).

Os mais variados estudos conduziram a ideia da percepção para panoramas que consideram as diferentes camadas que atravessam os indivíduos e permeiam as suas ações e, por consequência, as suas comunicações com o entorno, princípio este de relevância para uma pesquisa que explora tais eixos em suas práticas, como será visível no decorrer desta investigação.

2.2 Interocepção

A interocepção pode ser compreendida como a percepção do estado interno do corpo. No decorrer da história, o termo foi associado ao entendimento do que ocorria nos sistemas de órgãos e vísceras. Os pesquisadores com ligação à *Katholieke Universiteit Leuven (KU Leuven)*, da Bélgica, Erik Ceunen, Johan WS Vlaeyen e Ilse Van Diest (2016), em sua revisão bibliográfica, aludem à historicidade e à amplitude de pesquisas que podem ser relacionadas a essa temática. Assim, quanto à gênese do termo é descrito que:

(...) o primeiro uso conhecido do conceito de “interocepção” foi na publicação de Sherrington, em 1906, todavia foi mencionada como “interoceptores” e associada como (...) superfície interna do corpo, em oposição à exteroceptiva (...). (Ceunen E; Vlaeyen JWS ; Van Diest I, 2016)

Todavia, na atualidade, a sua significação começa a adquirir uma perspectiva mais ampla — não mais se relaciona, unicamente, quanto às percepções sutis das sensações nas vísceras, tal qual o estômago, porém é uma concepção abrangente ligada a outros pontos corporais, que considera as nossas subjetividades e costuma ter um trabalho relacionado ao estado de equilíbrio corporal, isto é, a homeostase. Desta maneira, com base nos estudos de Chen et. al. (2021), é possível compreender que:

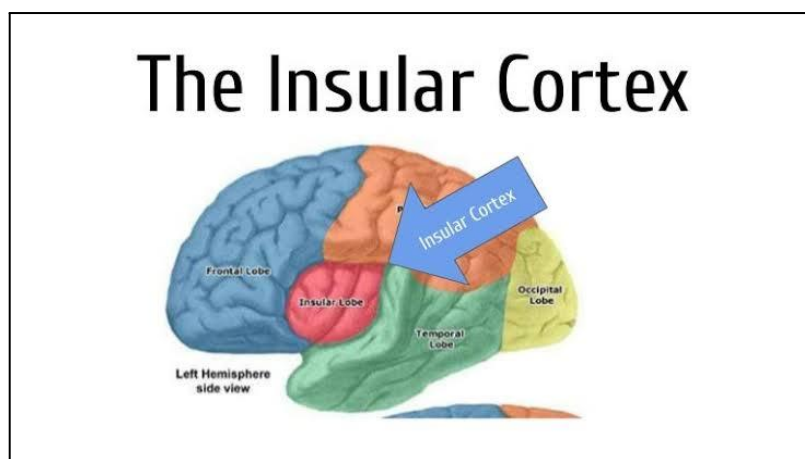
As atribuições do sistema interoceptivo são fundamentais para muitas funções fisiológicas essenciais, como respirar, comer, beber, urinar e manter a temperatura corporal, além de se fazerem presentes em experiências psicológicas como uma variedade de sentimentos e emoções, ou então em comportamentos adaptativos (CHEN, et al., 2021, apud SANTOS, 2021).

O neurocientista e neurologista português, António Rosa Damásio, em “E o cérebro criou o homem”, de 2010, também enfatiza acerca da interocepção e dos mapas mentais, além de apresentar a percepção, conforme Mônica Ribeiro destaca em “Cognição e afetividade na experiência do movimento em dança: conhecimentos possíveis”, como a capacidade de mapeamento do corpo, enquanto há uma interação com o mundo, como em:

A interocepção é uma fonte adequada para a relativa invariância necessária ao estabelecimento de algum tipo de andaime estável para sustentar aquilo que por fim constituirá o *self* (DAMÁSIO, 2010, p. 241)

Biologicamente, é através do sistema neural - uma rede de comunicações do organismo, mais especificamente do Sistema Nervoso Central (SNC), que a atividade interoceptiva ocorre. A rede neuronal interoceptiva envolve uma região conhecida como córtex insular (**figura 1**), sendo compreendida como “(...) uma região do cérebro que fica escondida no sulco lateral, entre o lobo temporal e parietal, sendo dividido em duas regiões anatomicamente distintas em ínsula anterior (ou frontal) e ínsula posterior” (ALMEIDA et al. 2021),

FIGURA 1 - CÓRTEX INSULAR



Disponível em: <<https://pt.slideshare.net/ElodiBodamer/the-insular-cortexelodi-bodamer-go-a-class>>. Acesso em: 21 fev. 2022.

Os mapas mentais são “(...) mapas flexíveis de acordo com as alterações sofridas no interior e exterior do corpo, e, acima de tudo, são privados, particulares a cada sujeito, podendo ser apreendidos, memorizados e evocados posteriormente”. (RIBEIRO, 2015, p.35)

Estudos relacionados à interocepção utilizam-se de instrumentos laboratoriais para quantificar as suas atividades e demonstrar a maneira como os indivíduos podem percebê-la,

em destaque para a percepção dos batimentos cardíacos como em “Posso sentir meu batimento cardíaco: os dançarinos aumentaram a precisão interoceptiva”, de Christensen, JF, Gaigg, SB e Calvo-Merino, da *University of London*, no qual o estudo apresenta que dançarinos possuem maior precisão interoceptiva do que não-dançarinos. Todavia, a intenção deste estudo não se vincula ao quantitativo e sim, considera um dos possíveis aspectos da interocepção que contempla a visão artística para este estudo - a sensibilidade interoceptiva. As demais dimensões desta divisão são apresentados por Silva (2018), como:

A interocepção é formada por três dimensões: sensibilidade interoceptiva (SI), consciência interoceptiva, essas sendo medidas subjetivas nas variações interindividuais para detecção dos sinais corporais, e a acurácia interoceptiva (AI) que ao contrário das anteriores tem como marca a objetividade com a detecção de sinais corporais, método confiável e primordial para avaliação da (AI).
(SILVA, 2018, p. 6)

Na área da dança, algumas pesquisas encontradas em publicações nos sites pesquisados buscam trabalhar um desses segmentos da interocepção, possivelmente também influenciados pela ideia da sensibilidade interoceptiva bem como existem outros que utilizam de materiais clínicos para refutar os seus panoramas acerca da acurácia interoceptiva, como citado acima, inclusive alguns deles publicados em Língua Inglesa. Um dos relatos quanto produções que experienciam a interocepção é em “Meu e Seus Olhares - Uma Possibilidade de Criar Dança com o Universo das Imagens”, de Nelita Castro Andrade, no qual a graduada em Licenciatura em Dança pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) utiliza-se dos estudos de António Damásio sobre a imagem interoceptiva e as associa ao sentimentos de saudade e luto perante a perda de uma ente querida. Conforme os escritos da artista citada:

Damásio (2011, p. 88-96) mostra que interocepção são as imagens

que são construídas “quando evocamos objetos que estão no banco de memória dentro do cérebro”, ou seja, em suma, interocepção são as imagens criadas de dentro para fora do corpo. (apud CASTRO, 2016, p. 11)

A associação da interocepção a questões ligadas à memória e às emoções não é uma exclusividade do campo das Artes, assim como aconteceu nos estudos práticos da pesquisadora supracitada, porém está presente em demais pesquisas da área da saúde, principalmente por conta dos seus resultados em terapias comportamentais e nos benefícios aliados à percepção, sobretudo porque compreender acerca dos estados internos corporais permite entender as suas reações diante das mais diversas atividades cotidianas.

3. Capítulo 2: Atenção Plena

Com o advento das redes sociais, é factível notar em buscas básicas no site *Google* uma maior intensificação na disseminação de atividades relacionadas a práticas meditativas, embora já existentes no mundo há bastante tempo, como o *Mindfulness*, uma filosofia de origem indiana e nas tradições budistas. Em sua gênese, está associado aos princípios e práticas ensinadas por Buda aos seres humanos na busca pela felicidade e liberdade espiritual, sendo um dos importantes pilares do Nobre Caminho Óctuplo, que no Budismo, a prática ativa leva à iluminação perfeita:

“O próprio Buda deu especial destaque à Atenção Plena ao incluí-la no Nobre Caminho Óctuplo, a quarta das Quatro Nobres Verdades nas quais ele comprimiu seus ensinamentos: sofrimento, sua origem, sua cessação e o caminho que leva à sua cessação. A Atenção Plena correta (*samma - sati*) é o sétimo fator do caminho onde, entre o esforço correto e a concentração correta, conecta a aplicação energética da mente ao seu aquietamento e unificação.”
(BODHI, 2013, p. 20, tradução nossa)

Ao pensar em uma divisão geográfica, visto que a República da Índia é um país localizado no sul da Ásia, no Hemisfério Oriental, é possível perceber que inúmeras práticas corporais e meditativas orientais com filosofias ligadas ao sagrado e à religiosidade foram incorporadas ao mundo ocidental por intermédio do intercâmbio cultural ocorrido ao longo da década de 1960, como, historicamente, observa o Prof. Dr. em Comunicação e Semiótica, Cassiano Sydow Quilici, pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP):

Nas décadas de 50 e 60, o Ocidente começou a assimilar práticas orientais, tais como *yoga* e meditação, através de movimentos contraculturais que questionavam os modos de vida das sociedades modernas. Podemos fazer hoje uma crítica das limitações e ingenuidades dessas propostas, em grande parte absorvidas e diluídas posteriormente numa cultura “new age”, de forte apelo consumista. (QUILICI, p. 3, 2018)

O interesse de profissionais das mais diversas áreas nos efeitos físicos-emocionais da prática da Atenção Plena, em destaque para o campo da medicina, gerou uma proximidade da comunidade científica. Dessa maneira, a técnica da Atenção Plena assimilou pontos de suas origens e outros conhecimentos técnicos a partir da década 1980, em decorrência do Programa de Redução de Estresse baseado em *Mindfulness* (MBSR), assim assumindo um caráter laico, o que beneficiou atividades laboratoriais ligadas a esse tratamento e fez dos estudos de Kabat-Zinn uma base para outros treinamentos que estão sendo desenvolvidos por todo o mundo, como a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT).

Ao indagar em “Algumas reflexões sobre as origens de MBSR, meios habilitados, e o problema com mapas”, o célebre pesquisador revela as motivações do programa, como o alívio do sofrimento e a sua ação catalisadora de compaixão e sabedoria, além de oportunizar o aprofundamento nas dimensões corpo-mente e de desenvolver um trabalho intenso e autêntico diante de uma forma de vida escolhida por seu diretor e que atrairia outras pessoas, uma vez que:

Tenho esperança de que as pessoas atraídas por este campo venham a apreciar o profundo potencial transformador do dharma nas suas articulações mais universais e hábeis, através do seu próprio treino e prática de meditação. A atenção plena só pode ser compreendida de dentro para fora. Não se trata de mais uma técnica cognitivo-comportamental a ser implementada num paradigma de mudança de comportamento, mas de uma forma de ser e de ver que tem implicações profundas para a compreensão da natureza das nossas próprias mentes e corpos, e para viver a vida como se ela fosse realmente importava (Kabat-Zinn 2003)” (KABAT-ZINN, 2013, p. 284, tradução nossa)

Na perspectiva do professor Emérito de Medicina e diretor fundador da Clínica de Redução do Estresse e do Centro de Atenção Plena em Medicina, na Escola Médica da Universidade de Massachusetts, a definição de *Mindfulness* relaciona-se a prestar intencionalmente no momento presente, sem julgamentos, o que a intenção está relacionada a, segundo Vandenberghe e Souza (2006):

Intencional significa que o praticante de *mindfulness* faz a

escolha de estar plenamente atento e se esforça para alcançar esta meta. Está em contradição com a tendência geral das pessoas de estarem desatentas, ou de se perderem em julgamentos e reflexões que as alienam do mundo que as cerca.

Já em sua etimologia, a palavra *mindfulness*, conforme Silva (2019):

(...) É uma tradução inglesa da palavra *sati* no idioma *Pali* (língua original em que os ensinamentos de Buda foram registrados) e pode ser traduzida para o português como atenção plena. Sugere: percepção (estar consciente), atenção e retenção (lembrança) (SILVA, 2019, p. 6)

Em um contexto que baseia-se na observação do comportamento diante das experiências, o MBSR tem a sua eficácia comprovada cientificamente, especialmente no campo da terapia comportamental, uma vez que em seu princípio há uma busca por um foco no presente, enquanto se estar compenetrado nos exercícios que desenvolve de maneira formal e/ou informal em sua rotina, além de suas 8 virtudes: 1) Não esperar nada; 2) Não pensar/Não julgar; 3) Aceitar/Não rejeitar; 4) Não forçar; 5) Não resistir/Soltar; 6) Atitude amável com si próprio; 7) Mente de Principiante; 8) Paciência. Assim, sobre o desenvolvimento do programa ilustra Fernandes (2010):

“Trata-se do programa clínico desenvolvido por kabat-Zinn, em contexto behaviorista, para populações com um largo espectro de desordens relacionadas com o stress e a dor crónica. Concebido com terapia de grupo, é tipicamente conduzido num formato de curso de oito a 10 semanas, com sessões semanais de duas a duas horas e meia, para grupos entre 10 e 40 participantes” (FERNANDES, 2010, p. 8)

A metodologia do MBSR foi a base da segunda etapa base do grupo 1 do projeto de pesquisa “Aproximações entre *Mindfulness*, Educação Somática e Yoga no programa experimental - YASMIN” e que deu o pontapé para o desenvolvimento deste estudo. Deste

modo, ao longo de semanas foram experienciadas práticas formais e informais, além de reflexões sobre as atitudes que integram essa técnica. Essas informações foram distribuídas em relatos que podem ser vistos no **capítulo 3** deste material e evidenciam algumas das reverberações das práticas meditativas no corpo.

A Atenção Plena e a interocepção estabelecem um diálogo no que diz respeito a processos afetivos, cognitivos e interpessoais do sujeito. E, quando relacionada a dança, podem desenvolver habilidades que refinam a percepção corporal, especialmente para bailarinos, tendo como exemplo:

(...) A Atenção Plena enfatiza a consciência sensorial enquanto se aprende um movimento, enquanto a dança chama a atenção para a consciência sensorial depois de aprender um movimento. O descanso melhora a Atenção Plena para que o movimento venha da consciência sensorial, em vez de imitar outra pessoa fazendo o movimento ou observar-se fazendo o movimento em um espelho (Batson, 2009b). Como resultado, os dançarinos podem melhorar a consciência dos micromovimentos, como mudanças sutis de peso, respiração, posturas corporais e imagem corporal. A maior consciência dos micromovimentos coletivos contribui para movimentos maiores, impactando positivamente as habilidades gerais de desempenho dos bailarinos (Batson, 2009b)". (SAUM, A., 2017, p. 6, tradução nossa)

Outros programas são ramificados daquele que foi fundamentado por Jon Kabat-Zinn, um deles é o *Body in Mind Training* (BMT), desenvolvido nos estudos da professora britânica, pós Doutora em Psicologia Clínica e diretora do *Mindfulness Centre of Excellence*, Tamara Russell. Uma das diferenças em relação ao que foi desenvolvido pelo médico americano é a percepção do movimento, de um "*mindful movement*", que ocorre por meio do uso de artes marciais, como o Tai Chi Chuan. A brilhante pesquisadora define tal movimento como:

(...) O movimento consciente envolve plena consciência da intenção, da atenção e de todas as nossas sensações físicas e mentais à medida que se desenrolam ao longo do tempo. É

conduzido com uma postura de aceitação compassiva de cada sensação - seja um pensamento, sentimento, memória, emoção ou sensação corporal (RUSSELL, 2015, p. 22, tradução nossa)

Além disso, diferencia o BMT do MBSR:

Essencialmente, minha estrutura de BMT é baseada na mesma teoria clássica do MBSR, mas existem algumas diferenças importantes na entrega e no método técnico. Os cinco componentes do programa BMT – Pausa, Intenção, Atenção, Compreensão e Compaixão – surgiram da definição padrão de Jon Kabat-Zinn. (RUSSEL, 2015, p. 12, tradução nossa)

Sendo assim, existem programas ligados à filosofia da Atenção Plena que empregam o movimento em suas terapias, o que pode ser visto também em clínicas e grupos associados ao desenvolvimento humano. A sua conexão com a arte será desenvolvida nos próximos escritos, mas já aludem às questões sobre a presença e a percepção de si. O estudo posiciona no discurso um cérebro, um sistema nervoso e as suas funcionalidades, elucida sobre a possibilidade de sentir, conectar, ouvir e dançar, uma dança que acontece e muitas vezes, não é percebida.

4. Capítulo 3: O que há para além do espelho?

Inúmeros momentos são distintos no período da infância, mas um dos ocorridos memoráveis é a criança se ver pela primeira vez no espelho e conseguir reconhecer o seu próprio eu. É naquele momento que ela reconhece a sua individualidade, a sua existência para além de outro ser. Tal objeto é um signo distinto para as culturas, tema de estudo de tantas áreas do conhecimento e metáfora para alguns textos. Além do mais, costuma ter formas diversas, sendo possível levá-lo para o ambiente que desejar e, por vezes, ao encará-lo, é um desafio reconhecer algo com tamanha complexidade — a nossa própria imagem e todas as questões que podem envolvê-la.

Na mitologia grega, é possível recordar do desafio de lidar com o reflexo, Narciso se apaixonou pela própria imagem refletida no lago e, no fim, tornou-se símbolo da vaidade e do ego. Já na óptica física, as leis de reflexão no espelho plano conduz o pensamento às questões da luz, do ângulo e do raio. Outro importante código é o de uma das divindades das religiões de matrizes africanas, Iemanjá, “o espelho do mundo, é a mãe que reflete todas as diferenças e protege a cabeça: o “Ori”, que tem haver com a formação do indivíduo” (SALVADOR, L., 2016, p. 4299). Além disso, ele pode ser utilizado como elemento cênico em espetáculos de dança, como em “4 POR 4”, de 2002, da Companhia de Dança Deborah Colker, uma produção que nasceu do estudo sobre movimento-espaco e, para mais, segundo a diretora, “o que é a dança senão imagem em movimento?” (COLKER, [s.d.]

O presente capítulo não trata da profundidade de um dispositivo usado no cotidiano, porém guia o pensamento para uma experiência somática que despertou constantes reflexões sobre a própria imagem, o corpo e a dança, especialmente ao reconhecer a importância de uma escuta sensível, da identidade artística e das nuances em lidar com as angústias vindas das idealizações sobre o ser e da ansiedade. Sendo assim, o espelho, nesse caso, surge do relato e das inquietações sobre a intensidade de um processo de investigação que interrelaciona áreas com impactos socioemocionais, como desenvolvido nos capítulos anteriores.

Em tese, a associação com o espelho também é aludida devido a algumas dificuldades de relatar observações tão pessoais, frágeis e próximas ao sagrado. Afinal, as investigações mantiveram um caráter diário, formal ou informal, e se exteriorizaram por meio de movimentos sutis, regiões corporais enérgicas ou até de sequências coreográficas pouco desenvolvidas, embora algumas ainda pareçam desafiadoras para expressá-las corporalmente.

Foi uma constante atividade de se reconectar e de perceber como o ambiente alterava as percepções e influenciava na intensidade das vivências.

Os vértices que formam o espelho são constituídos a partir das práticas do *Body Scan* (traduzido para português como escaneamento corporal ou varredura corporal), uma técnica que consiste na percepção de toda extensão corporal através da mente, enquanto se mantém na posição de meditação chamada de *savasana* (deitado, braços ao longo do corpo com as palmas das mão voltadas para cima e os olhos fechados). Além disso, praticou-se também o *Slow Walking* (caminhada lenta), um procedimento, por vezes, cronometrado, com a premissa de percorrer lentamente o ambiente disponível para a prática com uma consciência em cada passo, atento à origem do movimento em nossos pés e com a possibilidade de ser feito com os olhos fechados ou abertos.

Outra prática que também endossa esse espelho é a meditação da bondade amorosa, *Loving-Kindness Meditation* (LKM), uma técnica que se fundamenta, conforme Sabrina Ruiz Bronzatto, Mestre em Psicobiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte:

Essa técnica busca focar a atenção na consideração de amor e bondade a todos os seres, objetivando desenvolver um estado afetivo de bondade (Hofmann, Grossmann, & Hinton, 2011). As práticas de LKM são voltadas para o cultivo de sentimentos de bondade, generosidade e compaixão para uma série de pessoas, conhecidas e desconhecidas. Com frequência, busca-se cultivar primeiramente tais sentimentos para si e para pessoas próximas, e esses são estendidos a outras pessoas em sequência, como, por exemplo, a pessoas em dificuldades e a estranhos. (BRONZATTO, 2018, p.17)

Demais práticas meditativas da Atenção Plena também foram conduzidas por vídeos presentes na plataforma do *youtube*. Algumas dessas práticas integram cronogramas de outras pesquisas e comprovam a sua efetividade diante de seus respectivos propósitos, como em “O efeito da prática *mindfulness* na satisfação sexual e conjugal”:

Intervenções baseadas nessa prática têm como principais mecanismos a sintonia com os próprios pensamentos, emoções e

sensações físicas e o desenvolvimento de habilidades para se relacionar com esse conteúdo interno com maior objetividade e aceitação, principalmente quando esses estados internos mentais e corporais são desconfortáveis. Agir com o traço *mindful* do fenômeno significa relacionar-se com ele (ao invés de usar estratégias para se livrar), o que capacita o indivíduo a responder de forma mais consciente e competente. (ABDO, COSTA, FLEURY 2019, p. 171).

Através do projeto de pesquisa “Aproximações entre *Mindfulness*, Educação Somática e Yoga no programa experimental - YASMIN, no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC), foi permissível uma espécie de reeducação da percepção, em que o foco se tornou “(...) nas sensações corporais e não na representação externa do seu movimento” (RATO e ALVES, 2019, p. 422), em especial por conta do aprofundamento no método de educação somática, Body Mind Movement (BMM), por meio de práticas síncronas em grupo no ambiente virtual. Houve também um aprendizado sobre o exercício da pesquisa e quais meios de registro tornam as informações verbais e/ou escritas confiáveis para a produção acadêmica, o que trouxe um avanço para a produção deste estudo, visto os depoimentos de práticas também realizadas no PIBIC.

No primeiro ano do projeto, as práticas eram direcionadas ao grupo de pesquisadores. Já no segundo ciclo, (2021-2022), a pesquisa tomou um caráter mais individualizado e o plano de trabalho desenvolvido consistia em evidenciar/analisar/estudar o *mindfulness* com foco no movimento e na interocepção, o que permitiu o início dos registros expostos a seguir e que evidenciam uma atitude reflexiva e de conhecimento de si, por vezes, com foco na respiração e nas sensações dos órgãos que permeiam os tempos (passado - presente - futuro). A seguir, apresento o relato de 18 de abril, após uma experiência com o *Slow Walking*:

O peito pesado

O coração presente

A respiração rápida e intensa

Os passos firmes

As paredes falam

As marcas desenhavam

Lava

Tubarão

Águia ou será um gavião?

O peito tranquiliza

A respiração conecta

A mente não dispersa

O corpo fala

O corpo senti

Era um caminho

Por vezes, o céu

Em outras, o comum

O peito aperta

A respiração solta

E, de repente

Os olhos lançam

Um quadrado laranja

Em horas, grande

Em horas, pequeno

Ficou por pouco tempo

Mas tempo o suficiente para notá-lo

O desejo era o término

A hora não passava

A respiração puxava e afirmava que ainda era hora de ficar

O alarme

A pausa

Uma nova conexão

Os braços enérgicos

Algo tem a dizer

Pouco consigo traduzir

Mas sinto o peito leve,

O cérebro vivo.

O calor do sol

E a vida pulsando em mim

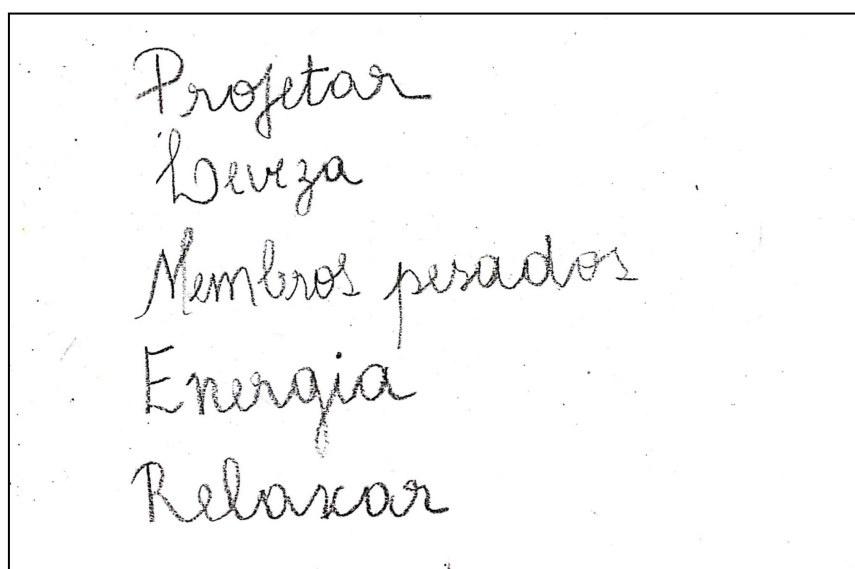
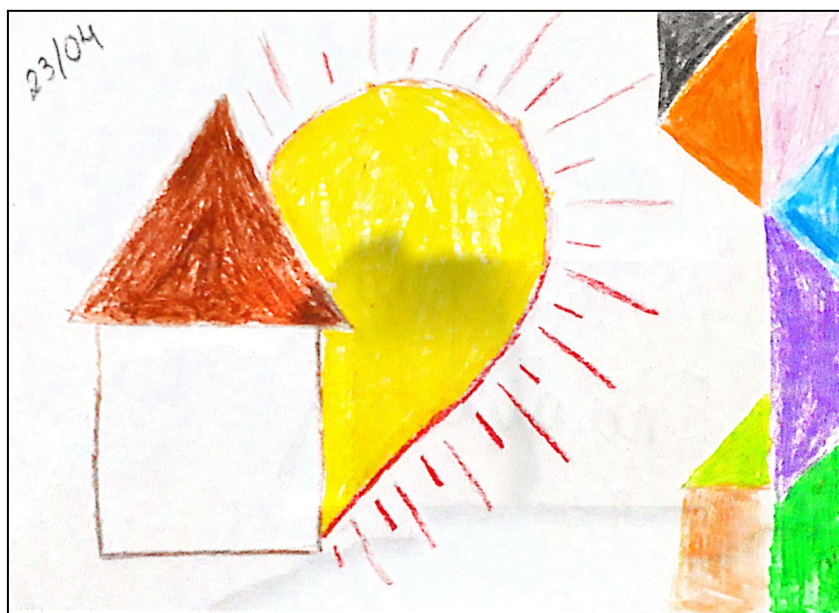
Sem dúvidas, diferente do ontem

Imprevisível quanto o amanhã.

A experiência declarada poeticamente acima permitiu uma reconexão com os detalhes do espaço que habito e, possivelmente, alude a recursos para manter-se presente no exercício desempenhado e, sensivelmente, tende a questionar as imagens e os impactos corporais da atividade, tal como o alívio no peito e os braços enérgicos. É também um lugar que oportunizou trazer conhecimentos vindos da graduação, pois a preparação para a prática tende a modificar o seu desempenho, uma vez que no dia citado foi preferido realizar uma breve massagem nos pés, evidenciando o “triângulo de pé” (o primeiro metatarso, o quinto metatarso e o calcâneo), que “(...) oferece a base mais segura para o corpo em sua totalidade” (MILLER, 2005, p. 91). Em contraponto, quando não há tal preparação como ocorreu no dia 21 de abril de 2022:

Descuidado, nada, respirar, andar, aumentar, tela, sorrir, praia, nada, andar, respirar, crescer, andar, nada, braços, energia, nada, mente, mensagens, passagens, nada, respirar, observar, percorrer, pensar, não pensar, nada, parar, perceber, não estava a respirar, soltar, alívio, viver. Tristeza.

As anotações invadem outros procedimentos, como o desenho, assim como é notado na imagem a seguir do arquivo pessoal do dia 23 de abril de 2022.



Embora os membros pesados ou energéticos sejam corriqueiros nas narrativas, o esboço busca enfatizar as imagens que atravessam a mente durante a prática (a casa), a área do corpo em que se percebeu um maior relaxamento (peito - coração) envolto às variadas mensagens do Sistema Nervoso Aferente. Assim, a pintura transforma-se em um meio para externalizar um processo baseado nos efeitos do relaxamento proveniente da prática do escaneamento corporal, atividade escolhida para este dia, e destaca o alívio no músculo mais importante do corpo.

Uma outra ênfase foi na respiração - um ato que se assemelha a uma “âncora”, pois nos mantém conectados durante todo o desenrolar de um movimento consciente e um meio de

regressar enquanto sua mente possa vagar durante as vivências, além de ser possível praticar em qualquer ambiente. A partir dela foi possível analisar a interocepção, uma vez que nos momentos em que eu sentia maior ansiedade era perceptível uma respiração mais ofegante, alterações na atividade estomacal, que também ocasionava uma certa mudança de humor e imagens/memórias que resgatam momentos na natureza, especificamente, em um entardecer frente ao mar. A respiração também era um recurso para retomar a concentração, para acalmar-se nas mais adversas situações e compreender como o corpo reagia a cada ambiente em que era exposto. Ela costuma ser um dos contextos presentes nos relatos, a título de exemplo, a prática do dia 10 de maio:

Quando o peito tranquiliza

A respiração flui

Mas o dedão conta alguma história

Pouco traduzida

Mas algo tem a dizer

Aos poucos, a dificuldade em lidar com as minhas inseguranças, medos e questionamentos quanto às minhas próprias ações, derivadas de uma rotina forte, isto é, com muitos afazeres a serem resolvidos, também são evidências em alguns trechos escritos, a título de exemplo:

Eu preciso trazer afogo aos ombros

Permitir o seu descanso

Mesmo que sempre estejam em alerta

Enquanto isso, as falanges gritam, doem e acusam

O que você anda fazendo, além de digitar e digitar?

A preocupação constante em manter as práticas, em conciliar as demandas com a ideia do autocuidado gerou um certo bloqueio durante o processo dessa pesquisa e, por vezes, não foi possível seguir os relatos, sendo apenas interiorizados. Este episódio ocorreu em um período posterior ao PIBIC, onde as inquietações sobre uma vida atarefada tornaram o que parecia um refúgio, um momento agonizante e uma obrigação interminável. Como seria possível produzir se o meu maior desejo é um descanso ou um afago? Tais reflexões deixaram

de ser apenas sobre mim, mas circundam uma esfera global e possuem os seus ramos na atração pela constância, na aversão pela pausa, na ênfase pelas aparências e de um capitalismo que necessita de corpos saudáveis enquanto comercializa a vitalidade.

Embora estas práticas corporais e meditativas sejam oriundas de perspectivas sagradas e espirituais, os efeitos de sua absorção por um capitalismo desenfreado atingem os sujeitos de forma feroz, o que os distancia da ideia de relaxamento e tranquilidade frutos da atuação dos exercícios de meditação. Na verdade, são corpos cada vez mais cansados e que sucumbem, enquanto estão entorpecidos pela ideia de uma constante produção em meio a seres “desumanizados”:

(...) Nós nos transformamos em zumbis saudáveis e *fitness*, zumbis do desempenho e do botox. Assim hoje, estamos por demais mortos para viver, e por demais vivos para morrer. (CHUL-HAN, 2015, p. 119)

Nenhum processo é linear, embora nossas previsões possam desejar que o sejam. Enfatizar o cansaço como uma das questões que circundam esse estudo é esclarecer que a escuta desenvolvida durante as práticas anteriores permitiram ter cautela nos momentos em que o bloqueio persistia e que, apesar de uma visão interiorizada, outras pessoas também poderiam experienciar as mesmas circunstâncias, sem o mesmo respeito e cuidado, especialmente no país com o segundo número de pessoas diagnosticadas com *burnout*, de acordo com um estudo da *International Stress Management Association* (Isma).

Diante de um processo de reconexão, em que ações básicas são usadas para manter-se íntegro nas atividades desempenhadas e com relatos tão sensíveis que revelam pontos de partida para distintos processos criativos expressos em várias linguagens, é possível que apareça o questionamento sobre “quais os reais impactos da ligação entre a interocepção e a Atenção Plena na prática e na criação de um estudante de Dança?”

O intuito da pesquisa não estava na construção de uma performance e/ou espetáculo, embora ideias quanto às células coreográficas tivessem aparecido durante a experiência, mas foram adormecidas para dar sequência a outras atividades. A ideia do espelho surgiu no momento em que a ligação entre as áreas ocasionou uma outra qualidade de movimento, uma entrega nas variadas atividades desenvolvidas no cotidiano, enquanto trouxe à tona um fluxo constante, de um movimento fluído e atento a cada extremidade do corpo e com a amplitude de suas conexões mediante efeitos intensos de uma memória que permite até “retornar” aos dias em que cada prática aconteceu.

Estar de frente ao espelho é colocar em ênfase a própria imagem e, nesse caso, despir-se para se entregar em um trajeto de vulnerabilidades, que minuciosamente encontrou os detalhes mais íntimos enquanto se estava consciente e compenetrado. Foi dar vazão ao que

alguns chamam de intuição e, aqui, a uma audição aguçada aos variados sentimentos e como se manifestaram em movimento. Um acolhimento de sentimentos banalizados, mas que provocam mudanças e alteram um olhar ensimesmado, uma vez que os quartos, as salas, os ambientes são impactados dentro deste todo que é a vida. A dança desemboca nas provocações e o movimento conduz para um eu potente, lúcido e empático.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo-se em vista a interlocução entre as experimentações das práticas meditativas da Atenção Plena, o foco na interocepção e os registros apresentados, é factível um recurso que vislumbra um estado consciente de si, que proporciona um eixo enquanto se está em cena e/ou em atividades elaboradas no cotidiano, usando de processos naturais, como a respiração, e de reverberações sutis no corpo para retomar a consciência e/ou evidenciar situações presentes no ambiente em que o sujeito está inserido, propiciando um movimento atento, cauteloso e ampliando repertórios de locomoção, considerando também o contexto sociocultural que o indivíduo está presente.

Diálogos entre a Dança e outras áreas de conhecimento sempre aconteceram ao longo da história desta linguagem, assim como a física presente na constituição da performance de Loie Fuller. Os recursos investigados podem se tornar um meio de criação para inúmeras produções e também de preparação corporal para artistas, como na dança contemporânea, uma vez que o movimento consciente e a presença em cena, considerando o outro que pode compartilhar o mesmo espaço, é um princípio que deveria estar intrínseco nas atividades de dança. Ademais, também constituem um espaço de discussão do papel sociopolítico da arte, pois amplia o conhecimento das realidades do meio e de seus fazedores. E, mesmo sendo relacionada a propostas terapêuticas, não torna a dança uma terapia, apesar de seus efeitos emocionais nos indivíduos e comprovados cientificamente.

Foi uma proposta que tende a ressaltar o corpo, pois acolhe as prerrogativas da somática e, através das experimentações, esclarece sobre a percepção de atividades cerebrais, embora focalize em uma das áreas deste campo - a interocepção. Embora haja um recorte na análise dos materiais, é possível identificar manifestações múltiplas no corpo, enquanto os exercícios são desenvolvidos e poeticamente relatados. Foi mais uma oportunidade de desmistificar a persistente ideia de divisão da estrutura física, porque cada memória, peso e potência tocava em um rol de experiências.

É reconhecível a importância do engajamento dos estudantes de graduação das mais diversas áreas de conhecimento nos programas de Iniciação Científica, em especial para o campo das Artes na Universidade Federal de Alagoas, visto que esse trajeto oportunizou as experimentações deste trabalho, bem como uma produção que buscou utilizar os aprendizados estudados durante o curso de Licenciatura em Dança e as participações nos projetos de pesquisa para compreender formas mais assertivas de escrita e registro dos materiais pesquisados em estudos ligados à subjetividade e que proporcionam uma exposição do âmago.

A investigação de um movimento próprio, de maneira autoral, também foi um dos pontos presentes nesta travessia. Afinal, foi a possibilidade de identificar alguns padrões de movimento, entender como as circunstâncias poderiam interferir nele e remanejar a mente para ações conscientes por intermédio dos métodos que possibilitaram tal retorno, exemplificativamente a respiração. Além dos mais, as fragilidades narradas passaram a ser percebidas como potências, seja de criação ou seja para o desenvolvimento pessoal.

O exercício da pesquisa tornou-se possível em decorrência das oportunidades durante a graduação e trilharam um caminho inicial, tal como este trabalho, para realizações acadêmicas futuras que pretendem continuar o debate a respeito do corpo, do movimento e de promover uma comunicação entre outros campos do conhecimento que veem na Dança a viabilidade de tocar tanto o indivíduo quanto o meio que o cerca, promovendo espaços plurais e abertos. E que possam de fato enxergar para além da criação, apesar da sua notória importância.

Por fim, que outras pessoas possam ter o contato com fundamentos relevantes para a comunidade científica, que propõe uma análise de um movimento, a princípio em si, aparentemente, introspectivo, mas a gênese para modos de escuta ativa, sensível e de interação com o outro e com o mundo em diferentes qualidades.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

4 POR 4. Cia Deborah Colker, [s.d]. Disponível em: <<https://www.ciadeborahcolker.com.br/4por4>>. Acesso em: 17 jun. 2023.

ABDO, Carmita Helena Najjar; COSTA, Isabel Fleury Azevedo; FLEURY, Heloisa Junqueira. **O efeito da prática *mindfulness* na satisfação sexual e conjugal**. Diagn Tratamento, São Paulo. v. 24, n. 4, p. 170 - 173, 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049394>>. Acesso em: 14 jan. 2024.

ALMEIDA, Marcelo Gomes de et. al. **A ilha escondida de Reil: córtex insular e sua participação nas respostas emocionais, vícios e tomadas de decisão**. Research, Society and Development, v. 10, n. 9. 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18226>>. Acesso em: 25 nov. 2023.

ANDRADE, Nelita Castro. **Meu e Seu Olhares: Uma Possibilidade de Criar Dança com o Universo das Imagens**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

BODHI, Bhikkhu. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. In: OLENDZKI, Andrew et al. **Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications**. Abingdon: Routledge, p. 19-39, 2013.

BRONZATTO, Sabrina Ruiz. **O efeito de uma intervenção breve de meditação da bondade amorosa (Loving -Kindness Meditation) na tomada de decisão pró-social**. Tese de Mestrado (Mestre em Psicobiologia), Centro de Biociências, Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2018.

CEUNEN E, VLAHEYEN JWS, VAN DIEST I. **On the Origin of Interoception**. 2016. *Psychol.* 7:743. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00743/full>>. Acesso em: 25 jan. 2022.

CHEN, W. G. et al. The emerging science of interoception: sensing, integrating, interpreting, and regulating signals within the self. *Trends in neurosciences*, v. 44, n. 1, p. 3-16, 2021. Disponível em: <[https://www.cell.com/trends/neurosciences/fulltext/S0166-2236\(20\)30238-1](https://www.cell.com/trends/neurosciences/fulltext/S0166-2236(20)30238-1)>. Acesso em: 14 jan. 2024.

CHRISTENSEN, J.F., GAIGG, S. B.; CALVO-MERINO, B. **I can feel my heartbeat: Dancers have increased interoceptive accuracy**. *Psychophysiology*, Londres, 2017. Disponível em: <<https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/18063/>>. Acesso em: 18 fev. 2022.

COHEN, Bonnie Bainbridge. Uma introdução do Body-Mind Centering. **Percepção, Sentimento e Ação - A anatomia experimental de Body-Mind Centering**. 3 ed. Estados Unidos: Contact Editions, 2012.

DAMÁSIO, António R. **E o cérebro criou o Homem**. Tradução: Laura Teixeira Motta - São Paulo: Companhia das Letras, 2011. Disponível em: <<https://www.companhiadasletras.com.br/detalhe.php?codigo=12559>>. Acesso em: 05 abr. 2022.

FERNANDES, Maria Jacinta da Silva. **Atenção plena e ansiedade do desempenho em músicos**. Tese de Mestrado (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, 2010.

FERREIRA, Maria Elisa Mattos Pires. **O corpo segundo Merleau-Ponty e Piaget**. Periódicos Eletrônicos em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 15, n.3, dez., 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212010000300006>. Acesso em: 09 abr. 2022.

GIBSON, Jonathan. **Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective**. Frontiers in Psychology. 10, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6753170/>>. Acesso em: 09 abr. 2022.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Tradução: GIACHINI, Enio Paulo. 1 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

JULIO, Luiza. **Sistema Nervoso e a Consciência Corporal: um olhar pessoal a partir da metodologia Angel Vianna**. Revista Interinstitucional Artes de Educar, Rio de Janeiro, v. 7 n. 1, p. 556 - 570, jan/abr 2021. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/riae/article/view/53562>>. Acesso em: 05 abr. 2022.

JÚNIOR, José Tomaz de Aquino; DOMINE, Monica Braga Marçal. **Corpo e emoção: O estímulo proprioceptivo como alavanca para as emoções**. In: VII Congresso Norte Nordeste de Pesquisa e Inovação, 8, 2012, Palmas. Anais eletrônicos [...] Palmas, 2012, p 3. Disponível em: <<https://prop.ipto.edu.br/ocs/index.php/connepi/vii/paper/view/1572>>. Acesso em: 05 abr. 2022.

KABAT-ZINN, Jon. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. In: OLENDZKI, Andrew et al. **Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications**. Abingdon: Routledge, p. 281 - 306, 2013.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura, 2 ed, São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MILLER, Jussara Correa. **A Escuta do Corpo: abordagem da sistematização da Técnica Klauss Vianna**. Tese (Mestrado em Artes) - Instituto de Artes da UNICAMP, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2005.

NÓBREGA, Terezinha Petrucia da. **Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty**. Estudos de Psicologia 2008, 13 (2), 141-148. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/4WhJkzJ77wqK6XCvHFwsqSD/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 06 abr. 2022.

PINTO, J. P. M. S.; JESUS, A. N. de. **A transformação da visão de corpo na sociedade ocidental**. Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 89-96, 2000.

QUILICI, Cassiano Sydow. **Artes performativas, modos de percepção e práticas contemplativas**. PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas em Artes, EBA/UFMG, v. 8, n:15, mai., 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15618>>. Acesso em: 22 ago. 2022.

RATO, Rita; ALVES, Maria João. **A dinâmica da imagem corporal em estudantes de dança: uma abordagem qualitativa**. Lisboa: Atas CIAI, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/334459521_A_dinamica_da_imagem_corporal_e_m_estudantes_de_danca_uma_abordagem_qualitativa>. Acesso em: 22 ago. 2022.

RIBEIRO, Mônica. **Cognição e afetividade na experiência do movimento em dança: conhecimentos possíveis**. In: Arte & Cognição: Corpomídia, Comunicação, Política. São Paulo: Annablume Editora, p. 23-76, 2015.

RUSSELL, Tamara. **Mindfulness in Motion: a happier, healthier life through body-centred meditation**. Londres: Watkins, 2015.

SANTOS, Emilly Moraes Aguiar Limas dos. **Fáscia e Yoga: Trilhos Conectados**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro de Desportos, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2021.

SALVADOR, Lenine. **De Narciso a Yemanjá o espelho do mar**. In: CONGRESSO DA ABRACE - POÉTICAS E ESTÉTICAS DECOLONIAIS - ARTES CÊNICAS EM CAMPO EXPANDIDO. IX, 2016, Uberlândia. Anais Abrace, Uberlândia, v. 17, n. 1, 2016.

SAUM, Alison. **Mindfulness and dance: the effect of yoga practices in college-aged dancers**. Senior Thesis, South Carolina, 2017.

SILVA, ALVA BENFICA DA. **Meditação mindfulness: cultivando o bem-estar e a harmonia do ser**. Trabalho de Conclusão de Pós- Graduação (Especialização em Neurociência) - Programa de Pós-Graduação em Neurociências, Universidade Federal de Minas Gerais, 2019.

SILVA, Everton Borges da. **Relação da acurácia interoceptiva com a intensidade do exercício de ciclistas treinados em ambientes fechados**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2018.

SOUZA, Ana Carolina Aquino de; VANDENBERGHE, **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v.

2, n.1, jun., 2006. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004>.
Acesso em: 09 abr. 2022.

SUQUET, Annie. Cenas. O corpo dançante: um laboratório da percepção. In: COURTINE, Jean-Jacques (Dir.). História do Corpo vol. 3: As mutações do olhar. O século XX. Petrópolis: Editora Vozes, 2008.

TENTE MOVER O MUNDO, O PRIMEIRO PASSO SERÁ MOVER A SI MESMA. Lidérica, [s.d]. Disponível em:
<<https://liderica.com.br/tente-mover-o-mundo-o-primeiro-passo-sera-mover-a-si-mesma/>>.
Acesso em: 12 dez. 2021.