

# Sentido.

Soraya Jorge



Figura 1: QR code do episódio “Poéticas autênticas”, do Podcast Moebius, que traz a leitura de Soraya Jorge dos textos poéticos deste relato de experiência

*Só há um jeito de estar: amarrotada, cheia de dobras e cheiros enquanto os olhos brincam de abrir e fechar.*

*Escuto a voz de Aline Bernardi me dizendo: escreva o que quiser. O espaço vazio se faz e a escuta aos impulsos se aflora. O corposoma é o meio: desenha o contorno enquanto vagueia para dentro e fora do círculo, do eu, do sujeito em estados relacionais.*

*Estou na roda do Movimento Autêntico, aterrando a verticalidade, desenhando a borda, contemplando o vazio. Contemplo. Silêncio. O sino interno toca e hoje minhas células dizem: espera, sustenta, contenha os primeiros impulsos. Quantos espaços eu digito em um ínfimo instante para que o movimento vibre e ainda se desloque invisivelmente? O gesto selvagem da palavra ressoa nas linhas tensionais ao longo do impulso e seu burilamento. Arrisco palavras para pensamentos fugidios<sup>1</sup>.*

Quando recebo o convite de Aline Bernardi para uma escrita, sinto o desejo de agradecer pela nossa caminhada desde o curso técnico de Bailarino Contemporâneo na Angel Vianna<sup>2</sup>, deslizando por diferentes fases dentro e fora da escola/faculdade. Pelos espaços da Consciência do Movimento e do

---

<sup>1</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast Moebius, com acesso através do QR code ou através do link: [https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS\\_zw&nd=1](https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS_zw&nd=1)

<sup>2</sup> Curso mais antigo da escola, que se torna uma primeira formação. Site oficial da escola: <https://www.angelvianna.com.br>.

Movimento Autêntico (MA), entrelaçados por afetos de amizade em nossas vidas pessoais, as nossas produções ganharam forças singulares e coletivas.

Nos dedicamos, construímos o encontro enquanto acreditamos. Farejamos o caminho apostando nas sensações, percepções, pensamentos moventes, gestos que expressam experiências e ações. Ouso colocar o verbo no plural porque imagino habitarmos, em nossas diferenças, lugares comuns.

Hoje escrevo com um tanto de sua trajetória em mim, celebrando e reverenciando. É um imenso contentamento estar perto, de alguma maneira, de Aline – dos seus projetos de arte escrita, produção efervescente de conhecimento.

Enquanto deixo o espaço vazio do papel dizer o sentido do gesto palavra, sou conectada por nossa paixão pelas palavras e suas derivas.

*Quando alongo e fortaleço os tecidos, são outros pensamentos, outros dizeres. Amarrotada, mergulho em estado selvagem. Preciso perder para que uma ordem inerente emerja, como em uma mata sem cultivo. O precisar conversa com a precisão: o vigor do sutil rigor. Os corpos nascentes jorram Consciência celular – membrana cósmica”<sup>3</sup>.*

Acompanhar as inspirações, pausas, ser movida pelas vísceras e pela pele, para que o instante futuro se presentifique com todo o mistério, tem sido um oferecimento de espaço ao acontecimento. A dádiva de alcançar o outro enquanto encontro o que chamo provisoriamente de mim. Os tempos se atravessam e a experiência se preenche de preparações. Prenhe.

Nesse ensaio percorro pontos, tempos da minha história ao longo das investigações – da consciência ao autêntico, da palavra falada à escrita – nascidas nas experiências. Segundo Tim Ingold, “a linha cresce a partir de um ponto que foi posto em movimento” (p. 26, 2012). E é assim que passeio, conectando e tateando a explicitação dos movimentos amarrotados e organizados em pensamentos sensórios, o mote dessa escrita.

Pausas, vazios, ruídos, silêncios, sons, gestos nas linhas desenham trilhas. O que se apresenta hoje é o desafio de dar forma a impulsos, em

---

<sup>3</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast moebius, com acesso através do QR code ou através do link: [https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS\\_zw&nd=1](https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS_zw&nd=1).

estados de caos, distração, preguiça, cheios de dobras. A espera de um corpo organizado, enraizado, com atenção focada, dá lugar ao inesperado, borrando as formas definidas.

*A vida acontece no entre dos acontecimentos.  
As passagens vão se contornando nos rituais<sup>4</sup>.*

O que (me) percorre são as **pre-para-ações**. Como as micro-ações, implícitas, invisíveis aos olhos, aos ouvidos, sentidas e até mesmo não percebidas, desenham o ambiente, abrem e envolvem os fluídos na relação entre a vontade e a entrega? O que se pre-para para ser escrito, ser movido?

O Movimento Autêntico (MA), hoje nomeado de Disciplina do Movimento Autêntico (DMA) por sua criadora, Janet Adler, foi o que ofereci no **Laboratório Corpo Palavra** (Aline Bernardi), e que tenho me dedicado a introduzir no Brasil por mais de 25 anos. A prática propõe ações percebidas nas sensações e fisicalidades do **corposoma**<sup>5</sup> para acessar movimentos, gestos, palavras que falem a experiência de modo simples e direto, deixando tudo que se refira ao “sobre” para momentos que se desdobram. Emoções, pensamentos, interpretações fazem parte da vasta paisagem dos estados vividos e do cultivo de acesso ao que se move enquanto nos movemos.

---

<sup>4</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast moebius, com acesso através do QR code ou através do link:

[https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpgKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS\\_zw&nd=1](https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpgKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS_zw&nd=1).

<sup>5</sup> A partir de estudos do corpo e das somáticas, em uma livre inspiração, me testemunho acoplando as palavras corpo e soma (corposoma), na intenção de registrar e fortalecer a diferença e os laços entre elas. O que estamos falando quando usamos a palavra corpo, a palavra soma? A palavra corpo tem um sentido mais amplo e usual, já a palavra soma é um conceito de corpo visto pela própria pessoa que o sente. Abrange os aspectos físicos, sensoriais, emocionais, energéticos. Esse conceito está em desenvolvimento, permitindo a experiência das duas palavras continuarem a encontrar espaços, sentidos, e se integrarem na formulação de meu pensamento. (para o conceito de Soma, ver Thomas Hanna)

Disciplina<sup>6</sup> para Adler, se refere ao comprometimento com a precisão, rigor, vigor, ritualística em relação ao movimento e à palavra. Uma certa ordem que emergiu ao longo da evolução da prática, através de seus processos pessoais, psicológicos, espirituais (místicos), e estudos experienciados nas rodas do MA com ex-praticantes.

Na tradição budista se estuda o eu, para esquecer o eu. Estar no caminho para poder virar-lhe as costas. A simplicidade da DMA, que é sobre relação, afetar e ser afetado, requer contornos claros para a complexidade, sustentação dos paradoxos, dos mergulhos no desconhecido, no mistério.

Acrescento à palavra disciplina o que Snyder (2018) diz sobre a prática: um termo-chave, “que significa um esforço intencional, persistente e consciente para nos sintonizarmos melhor com nós próprios e com o modo como o mundo é realmente” (p.8). O desenvolvimento da consciência encarnada e corporificada da Testemunha/Testemunho é a proposta da prática onde o fio vincular do campo pessoal ao coletivo é tecido.

Em meus textos procuro usar a combinação MA/DMA considerando as singulares nuances entre as nomeações, inclusive na evolução histórica da prática, mas não cabe aqui um maior detalhamento.

Com raízes na dança, rituais de povos originários, psicologia do desenvolvimento, curas xamânicas, meditação, a DMA se transversaliza através de potentes conectividades, com as somáticas (educação e terapias), psicanálise, antropologia, práticas de atenção (contemplativas), estudos performativos, energéticos e místicos.

*Mover é a abertura dos poros para que o gesto siga caminho.*

---

<sup>6</sup> O MA se expande muito rapidamente nos EUA e na Europa e passa a ser, além de uma prática em si, um relevante recurso para os profissionais das artes do corpo (dança), das práticas meditativas, das (psico)terapias, somáticas e muitas outras. Não sendo uma marca registrada até então, e não tendo conhecimento, após 40 anos, sobre como o MA vinha sendo ensinado, praticado, carregando seu nome, Adler toma a decisão de renomeá-lo. Esse movimento tem a intenção de legitimar suas novas pesquisas e a criação de um programa aos interessados em se tornarem professores da disciplina, oferecido juntamente com um coletivo de professores internacionais, do qual faço parte. Em todos os seus escritos, desde sempre, a palavra *disciplina* consta na descrição da prática. Por esses motivos, Disciplina passa a fazer parte do nome (<https://disciplineofauthenticmovement.com/discipline-of-authentic-movement/welcome-from-jan-et-adler-founder-of-circles-of-four/>).

*Testemunhar é espaço, acompanhar as afetações  
atravessantes<sup>7</sup>.*

A estrutura base da prática é a presença de, no mínimo, duas pessoas, uma na função de Movedora e a outra na função de Testemunha. Segundo Janet Adler:

Authentic Movement, compassionate witnessing of movement becoming conscious, is a process grounded in the relationship between a mover and a witness. Different teachers of Authentic Movement offer their evolving perspectives in unique and diverse ways. The Discipline of Authentic Movement, a mystical practice centered in the development of embodied witness consciousness, is one way in this growing field of exploration. For both the mover and the witness, work is concentrated in the development of the inner witness, which is one way of understanding the development of consciousness. In this discipline the inner witness is externalized, embodied by a person who is called the outer witness. Another person, called the mover, embodies the moving self. After moving, the mover speaks her experience, the outer witness listens and then speaks her experience of the movement. In this way language bridges experience from body to consciousness. For both mover and witness the intention toward the practice of thoughtful speech is central to the development of the discipline (<https://disciplineofauthenticmovement.com/discipline-of-authentic-movement/>)<sup>8</sup>.

Mover é fechar/entrebair os olhos na presença de uma Testemunha Externa, para ampliar outros sentidos e escutar, farejar os impulsos de movimento-pausa e, no exercício contínuo, encontrar caminhos de

---

<sup>7</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast Moebius, com acesso através do QR code ou através do link:

[https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS\\_zw&nd=1](https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS_zw&nd=1).

<sup>8</sup> Movimento Autêntico, testemunho compassivo do movimento tornando-se consciente, é um processo baseado na relação entre uma movedora e uma testemunha. Diferentes professores do Movimento Autêntico oferecem suas perspectivas em evolução de maneiras únicas e diversas. A Disciplina do Movimento Autêntico, uma prática mística centrada no desenvolvimento da consciência da testemunha encarnada, é um caminho neste campo crescente de exploração. Tanto para o movedor quanto para a testemunha, o trabalho concentra-se no desenvolvimento da testemunha interior, que é uma forma de compreender o desenvolvimento da consciência. Nesta disciplina, a testemunha interna é externalizada, corporificada por uma pessoa chamada de testemunha externa. Outra pessoa, chamada de movedora, encarna o self em movimento. Depois de se mover, a movedora fala sua experiência, a testemunha externa ouve e então fala sua experiência do movimento. Desse modo, a linguagem conecta a experiência do corpo à consciência. Para mover e testemunhar, a intenção em relação à prática da fala respeitosa é central para o desenvolvimento da disciplina (tradução nossa).

expressão/contenção. É se perguntar: o que me move? Como movo o que me move?

Testemunhar é se manter em pausa, em posição vertical, sentada e/ou em pé e oferecer ao Movedore um campo compassivo, de não julgamento. Exercitar ver, perceber como é movido pela presença de Movedore.

O trabalho sobre as projeções, interpretações se iniciam no processo de ser Movedore na presença de uma Testemunhe Externa experiente, com sua Testemunhe Interna desenvolve. No decorrer do processo, o Movedore potencializa as habilidades para se tornar uma Testemunhe Externa.

Mover e se responsabilizar pelos próprios julgamentos, legendas, histórias é um recurso de reciclagem de si, relacional, que fomenta a construção de uma gramática não projetiva. A Linguagem Perceptiva<sup>9</sup>, na qual Janet se inspirou, propõe o uso do pronome “eu” para construir o “nós”, um coletivo consciente.

A Cartografia da Testemunha, como eu chamo, contém quatro pistas básicas, sendo elas desdobráveis e adaptáveis, dependendo do contexto das investigações:

1. Fisicalidades, fisiologias (sensações das fisicalidades, fisiologias).
2. Sensação, emoção (sensações das emoções).
3. Interpretações, histórias, pensamentos, julgamentos, projeções, imagens (sensações de todas essas camadas, incluindo imagens e pensamentos sensoriais).
4. Como Movedore, de que maneira contextualizo a experiência. Passado, presente, futuro? Marcas, pesquisas, etc.

Como Testemunhe – idem acima. E como relaciono o que vejo com as próprias experiências? O que tem fora que tem dentro? E vice-versa.

O manuseamento e consciência do material emergente das pistas do Testemunho favorecem a atualização dos contínuos rastros e impulsionam a digestão e a corporificação das experiências: no mover, exercício de encarnar os gestos e construir deslocamentos para o testemunho; no testemunhar,

---

<sup>9</sup> SAGER, Paula. Introduction. In: ADLER, Janet. *Intimacy in Emptiness: An Evolution of Embodied Consciousness. Collected Writings of Janet Adler*. Bonnie Morrissey & Paula Sager (ed.). Rochester: Inner Traditions, 2022, p. 13.

com/no espaço criado, ser movido. Acompanhamento dos silêncios, ruídos, pausas, tumultos, vazios, das aproximações e distanciamentos, do tempo todo, dos acontecimentos.

A poética gestual se demorando para conter a livre associação, o impulso rápido de desdobramento é a ação de endobrar que gera escolhas para justas relações e possíveis encontros com o íntimo. **Endobrar** é acompanhar o micromovimento de todo movimento, criando uma possível oposição ao desdobramento. A atenção minuciosa de endobrar e desdobrar, mover e testemunhar, ser movide, se modulam em gradações onde essas supostas contradições se tornam fenômenos paradoxais. A duração de movimentos e pausas moduladas sustentam as percepções e reverberações do expresso, visível ou não. A visão do que não se vê. As sensações do que não se percebe.

As pistas cartográficas, citadas acima, favorecem o reconhecimento do terreno corporal, ser visível, ocupar espaço no espaço, ser carne em muitas dimensões, o que nomeio como encarnação. As experiências se tornando corpo ao serem assimiladas pelo Testemunho, testemunho que imagino ser o sol para a vitamina D na absorção do cálcio, e que vai se tornando corporificação do vivido. Ir legitimando, tomando consciência do que vai se sabendo continuamente, incluindo os saberes ancestrais, é a margem relacional, vibrante, do que não se sabe. Lembro de José Gil, filósofo português, quando diz:

Um corpo que se abre e se fecha, que se conecta sem cessar com outros corpos e outros elementos, um corpo que pode ser desertado, esvaziado, roubado de sua alma, e pode ser atravessado pelos fluxos mais exuberantes da vida. Um corpo humano pode devir animal, devir mineral, vegetal, devir atmosfera, buraco, oceano, devir puro movimento. Em suma, um corpo paradoxal (GIL, p. 56, 2002).

Movedores e Testemunhes: mover, testemunhar, ouvir, falar, elementos fundantes do grande espectro de ver e ser viste, em um percurso de prática do Movimento Autêntico, constroem território para, no **um**, habitar e(s) **outre(s)**. “O mundo é natureza e, a longo prazo, inevitavelmente selvagem, porque o selvagem, enquanto processo e essência da natureza, é também uma imposição de impermanência” (SNYDER, p. 13, 2018).

*Nesse momento me apoio em meus ísquios e vísceras, e de novo, de novo, novo, sem iguais, sentada em frente à página em branco, sinto vontade de encontrar o que neste momento está sendo digerido e precisa ser expresso. No modo farejamento, testemunho com acuidade o vazio da tela. Investigo os impulsos de movimento e pausa. Não investigo. Aproximo. Chego perto da palavra, relevo de uma paisagem: colinas, montanhas, rios, múltiplos seres. O que vejo? O que se torna visível às minhas percepções? Estou em uma trilha, contemplativa e atenta, vagueando ao longo de muitos pensamentos moventes e sensações sutis e radicais.  
A natureza é tudo que se apresenta<sup>10</sup>.*

## **Trilha 1**

Quais sentires sentidos estão gerando sentidos nos instantes e ciclos? Do intenso Rainer à imensa Angel e ao grande Klauss, a família Vianna aproxima os meus desejos dispersos e quase desconhecidos. A somática dos afetos em movimento consciente se instaura em meu cotidiano. A arte do cuidado e da criação transbordam, produzindo novos contornos, sacudindo os instalados jeitos de viver. Meu corposoma é feito de muitas experiências, mas essa é uma história que começa com dezessete anos.

Nessa trilha inicio a pesquisa sobre o Movimento Sensível e Pensamento Movente, no que concerne à escavação das camadas física, fisiológica, sensória, emocional, energética e a escrita da experiência. O que hoje chamo de Pensamento Sensório (pensório/pensatório).

Movimento que é sensação e pensamento, que busca caminhos de existência próprios, encarnando várias formas de ser arte, vida, de observar, desconstruir e criar novos padrões. Movimento que sutilmente, antes mesmo de acontecer, já é gesto espontâneo. Gesto que desenha finura de textura, que simplesmente dá sentido sem necessariamente dizer algo de forma lógica, que captura o olhar do observador, este em estado de encontro com aquele que vive o gesto (JORGE, 2009, p. 7).

---

<sup>10</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast moebius, com acesso através do QR code ou através do link:  
[https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS\\_zw&nd=1](https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS_zw&nd=1).



Seguindo os reconhecimentos de mestras e mestres, além de todes alunes, praticantes que tive tanta alegria de encontrar, na Califórnia, sou chamada ao MA e em seguida a DMA. Convocada a sentir o invisível, no pleno espaço de encarnação e corporificação, a percepção da autenticidade se apresenta junto à noção de composto. A cada escavação, a preciosidade do gesto encontrado é a mistura de todo o percurso. Autêntico é o volume enxuto, qualidades vibratórias que se relevam como pequenos montes ou montanhas de uma paisagem-natureza.

Com o trabalho no e sobre os julgamentos, o método que a disciplina do MA oferece no desenvolvimento do Testemunho abarca as marcas pessoais, culturais, civilizatórias para serem vividas, reconhecidas, nomeadas e manuseadas, transformando o que se agarra, congela, intoxica em adubo, em conhecimento de si. Consciência de Testemunho que oferece relações menos projetivas, vazios potentes, estados de solitude, pertencimento e participação.

*Estou me tornando minimalista. O turbilhão se dá e a pausa, o vaguear, constituem o testemunho. O desejo se ancora no reconhecimento de um certo agora que se estende envelopando e ocupando o campo dos encontros. No interior das paredes, cresço. É no fundo do mar que sinto o meu volume. Posso então silenciar. Meu ego é confrontado. Dói demais quebrar em pedaços e ver que o que sobra é a imensidão de um grão. Um movimento que se avessa por inteiro<sup>11</sup>.*

Considero o MA/DMA uma Abordagem Somática Relacional. O modo como tais elementos são geridos em um campo de confiança para novos desafios fortalece os tecidos éticos e estéticos das malhas existenciais.

O aprendizado de modulação, em todas as camadas descritas, faz do trabalho uma construção de mutualidade. A conexão com o momento presente, tocando a autenticidade, sabendo que este está imbuído de passado e futuro, é uma afirmação de apresentar e não de representar o corposoma.

É preciso reafirmar que todas as palavras, enunciados, rituais do MA e hoje DMA nasceram no estúdio. A prática da consciência encarnada originada no relacionamento é um lugar onde qualquer trauma não resolvido pode ser vivido com segurança e, no tempo certo, integrado conscientemente. Da

---

<sup>11</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast Moebius, com acesso através do QR code ou através do link: [https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS\\_zw&nd=1](https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS_zw&nd=1).

mesma forma, experiências espirituais, energéticas, místicas, como nomeia Adler, são vividas e abraçadas na roda. É de extrema importância que cada pessoa encontre a palavra justa da experiência, honrando a própria história e os novos que se enunciam.

Viver a experiência direta, a espiritualidade, os fenômenos energéticos, ancorados no corposoma, e encontrar as palavras para o inominável, é parte intrínseca da prática, incluindo é claro, o silêncio. Um grande desafio é encontrar espaços que sejam possíveis vivê-los sem, necessariamente, vincular a uma religião ou a uma única linhagem espiritual.

O estudo investigativo na Disciplina demanda assentamento no corposoma, um eu suficientemente saudável para que se possa borrar os contornos do eu. Uma experiência quase sem sujeito.

Como se deixa a consciência invadir pelo corpo? (...).Deixar-se “invadir”, “impregnar” pelo corpo significa principalmente entrar na zona das pequenas percepções. A consciência vígil, clara e distinta, a consciência intencional que visa o sentido do mundo e que delimita um campo de luz, deixam de ser pregnantes em proveito das pequenas percepções e do seu movimento crepuscular (GIL, 2005, p. 130).

“As pequenas percepções permitem-nos ver todo o passado e adivinhar o futuro” (LEIBNIZ, 1993, apud GIL, 2005).

Na linguagem da prática, um estado perceptivo, campo que se instala na relação soma-atmosfera, pode ser vivido, acompanhado, sem perder a Testemunha Interna. Testemunha como consciência encarnada, e não reflexiva. Não é uma fusão, e sim um intenso contágio. A coisa vivida é. A coisa é. Experiência direta. Testemunha e Movedore em estado uno, vibrante, distinto e de comunhão. Geralmente há pouco ou quase nada de pensamento e emoção, e sim de fisicalidade e sensações.

Within the discipline of Authentic Movement direct experience is known as unitive phenomenon, occurring when the inner witness becomes clear, silent awareness, when the felt separation between the moving self and the more familiar experience of the inner witness dissolves. There is an awareness of an immersion in the ineffable experience of nonduality. This definition is similar to the descriptions of the direct experience in the mystical traditions derived from monotheistic religious, and of samadhi in Buddhism. A direct reunion with soul, such experience of energetic phenomena can be understood as experience of spirit in both a

concentrated and an expansive way. Like spirit, transpersonal energy has always been and will always be part of human experience. (ADLER, Janet p. 206, 2002).<sup>12</sup>

Diante do desafio de nomear, focar principalmente na fisicalidade, sensações, e acompanhar os pensamentos e emoções ativados ao falar a experiência, investigando as sensações dão suporte ao farejamento das palavras. Esse processo nos aproxima de como o corpo vive todas essas camadas. A Testemunha Externa ancora e esclarece quando e Movedore inicia reflexões, interpretações, esquecendo até mesmo a gestualidade. Essa distinção é importante para o ritual, porque nessa linha tênue a partilha se modifica.

A desconfiança e/ou a dúvida do vivido podem aparecer quando no movimento do falar o significado rapidamente se dá. Este pulam como pulgas, pequenas e ágeis, provindos da necessidade de um possível enquadramento do vivido. Diferentemente, o ancoramento é a experiência de viver e deixar que os desdobramentos e endobramentos se mostrem em um tempo próprio, onde o que não se sabe pode ser acolhido. Todo esse processo é sustentado pelo desenvolvimento do Testemunho.

A Linguagem Perceptiva é a forma mais direta dentro da prática para acessar a experiência encarnada e diminuir as interpretações e julgamentos na escolha das palavras, produzindo um campo de confiança. As proposições de uso do pronome “eu”, “verbo no presente” e a responsabilidade pelas próprias projeções, nomeando as fisicalidades/fisiologias, tanto dos fenômenos emocionais como dos energéticos, revelam correspondências, elos, intersecções, transformando constrangimento em pulsação.

*Os corpos nascentes jorram, criam consciência: corposoma relacional, corposoma testemunho, corposoma ritual/terreiro, corposoma ecologia processual.*<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Dentro da disciplina do Movimento Autêntico, a experiência direta é conhecida como fenômeno unitivo, ocorrendo quando a testemunha interna se torna uma consciência clara e silenciosa, quando a separação sentida entre o eu em movimento e a experiência mais familiar da testemunha interna se dissolve. Há uma consciência de uma imersão na experiência inefável da não dualidade. Essa definição é semelhante às descrições da experiência direta nas tradições místicas derivadas da religião monoteísta e do samadhi no budismo. Uma reunião direta com a alma, essa experiência de fenômenos energéticos pode ser entendida como experiência do espírito de uma forma concentrada e expansiva. Como o espírito, a energia transpessoal sempre fez e sempre fará parte da experiência humana (tradução nossa).

<sup>13</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast Moebius, com acesso através do QR code ou através do link:

Nessa trilha é importante citar alguns enunciados que foram emergindo na maturidade da DMA no Brasil. Estes explicitam interfaces da prática com as reflexões e experiências vividas por todos os praticantes. São eles:

**Abordagem Somática Relacional** nasce da importância de legitimar o MA/DMA como uma abordagem somática, já que ainda é pouco conhecida e entendida como um sistema no Brasil.

**Prática do Testemunho** é como Janet Adler nomeia o desenvolvimento da consciência. Outras palavras também falam da experiência do Testemunho: espaço, acompanhamento, consciência encarnada e corporificada.

**Ritual Contemporâneo** nasce na prática da roda, mesmo com duas pessoas, e é desenhado pelos Movedores e Testemunhes. Testemunhes sustentam o círculo durante todo o tempo do trabalho e o espaço vazio é adentrado pelos Movedores. Disciplina aqui refere-se a ritualística, precisão e ao círculo como conexão energética no/do movimento.

**Ecologia Processual** diz do manuseamento do que e como sentimos: sensação, emoção, pensamentos, interpretações, julgamentos. Como nos relacionamos com os atravessamentos e rastros, lastros da vida, reciclando a “si”, não só o “mundo”. Consciência do Testemunho que se dá no Ritual da Roda nas ações/estados de encarnar e corporificar as experiências.

Estes que compõem o que nomeio como campo relacional de ressonâncias do encontro dos corpos em movimento se tocando na pele ou à distância. O antropólogo Gustavo Chiesa (2016) explora a relação entre ciência, saúde e espiritualidade, e acende a minha curiosidade investigativa – para futuros novos estudos – sobre o que vivemos nas rodas do MA e sobre sua pesquisa a respeito do ectoplasma.

O ectoplasma não é uma, mas várias substâncias; é uma mistura de fluidos, que estão nos corpos e no ambiente; é um “emaranhado de coisas”, uma reunião de acontecimentos. Os fluidos são, na verdade, a parte mais sutil da matéria, compondo uma dimensão que está além daquilo que podemos ver, mas de alguma forma podemos *perceber, intuir e ser afetados*. (CHIESA, p. 30, 2016).

*Quando falando, movo, gestualizo. Quanto mais percebo e acompanho o surgimento dos gestos, das palavras no caldeirão sensório que é a vida atravessada pela vida e, ao mesmo tempo, sentida em sua singularidade, mais o profano se torna sagrado, e o sagrado, profano. Um ritual de movimento e testemunho da sensopercepção.*

## **Trilha 2**

A caminhada de introdução do MA e da DMA no Brasil tem sido cheia de entusiasmo, decisões, responsabilidade e alegrias. Tenho a noção de que outras pessoas vêm praticando e integrando o MA em suas pesquisas, como Ciane Fernandes<sup>14</sup>, antes mesmo deste processo que inicio. Também sou consciente de um importante diferencial, que é o meu oferecimento do MA e da Disciplina seguindo os princípios da criadora Janet Adler e de forma continuada.

No ano de 1996 aconteceu o primeiro workshop avulso no Rio de Janeiro, no Estúdio Casa de Pedra, e a partir de 1999/2000 grupos regulares se formaram em muitos estados do Brasil.

Por possuir grande abertura para composições, percebi em um dado momento que não havia um entendimento sistêmico da prática. O que existia era o uso de elementos, e não da dinâmica correlata entre eles.

A relação entre Movedores e Testemunhes, o desenvolvimento da Testemunha Interna, o exercício da linguagem não projetiva, consequência da construção do Testemunho, não eram conhecidas pelos que se interessavam pela prática.

A partir disso, pauso as criações com outras abordagens, como, por exemplo, a rica pesquisa desenvolvida com Guto Macedo<sup>15</sup> sobre as interseções do Contato Improvisação com o Movimento Autêntico, que gerou o Contato Autêntico e a Jam – Roda Viva<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> Bailarina, pesquisadora, professora da Universidade Federal da Bahia (UFBA). CV: <http://lattes.cnpq.br/2276710235171349>.

<sup>15</sup> Guto Macedo, pesquisador, professor de teatro e bailarino contemporâneo especializado em Contato Improvisação e praticante do Movimento Autêntico desde 2003

<sup>16</sup> Com a pesquisa, viajamos pelo Brasil e Europa para facilitar cursos e participar de festivais como professores ([www.movimentoautentico.com](http://www.movimentoautentico.com)).

A decisão dessa pausa vem do forte sentimento de responsabilidade e comprometimento de apresentar e facilitar o MA/DMA da forma mais fiel possível à linhagem que venho seguindo até hoje, sem deixar de conversar com as experiências, palavras e pesquisas provindas dos praticantes dos diversos cantos brasileiros. Um compromisso minucioso, sutil, assertivo que demanda clareza e importantes reflexões. Tem sido uma linda e intensa trilha.

Por esse motivo e pelo interesse dos praticantes por mais estudos e práticas que no ano de 2007, Guto Macedo e eu criamos o Centro Internacional do MA (CIMA), um espaço virtual com a missão de conectar, agrupar e inspirar diversas pesquisas relacionadas com a abordagem em diferentes países. Oferecer workshops, encontros de grupo e individuais, estudos dirigidos e um Processo Formativo.

O Processo Formativo, primeiramente com o nome de Programa de Aprendizagem do MA(PAMA), se inicia no Brasil e em Viena/Áustria com parceria de Clarissa Costa e Isaias Costa, do Therapiezentrum Gersthof<sup>17</sup>, entre os anos de 2008 e 2013 (Authentic Movement Apprenticeship Program). Em 2014 esse programa se revitaliza e ganha novo impulso, se expandindo a Portugal com o nome de Processo Formativo do MA.

O Processo Formativo inclui a perspectiva do MA e da DMA e o estudo se baseia na prática relacional das funções Movere/Testemunhe (ground form) através de um detalhamento fino de cada uma delas: Movere, Movere Testemunha, Testemunha Silenciosa, Testemunha Verbal, Testemunha Integral. Do desenvolvimento do Testemunho (consciência encarnada e corporificada); o manuseio de julgamentos e interpretações e a construção da linguagem não projetiva (<https://disciplineofauthenticmovement.com/discipline-of-authentic-movement/>).

No programa de atividades proposto a pessoa é acompanhada em sua singularidade, não havendo turmas que se formam juntas:

- Encontros Individuais

---

<sup>17</sup> Clarissa Costa, Isaias Costa do Therapiezentrum Gersthof amigos brasileiros, psicoterapeutas, amantes do Movimento Autêntico, residentes em Viena há anos. Além do PAMA, produzimos encontros internacionais do MA em Viena e em outras partes da Europa, por quatro anos. Clarissa e Isaias continuam produzindo esses encontros com outras parcerias.

- Encontros Coletivos de Iniciação para os que desejam conhecer e Encontros Abertos para o exercício da prática

- Estudos Práticos Continuados de Aprofundamento; Estudos Avançados e Focados

- Encontros Específicos na Disciplina do Movimento Autêntico

- Encontros de Formação para Facilitadores

- Encontros de Supervisão

- Retiros

Ser facilitadora tem significado criar espaços seguros e de atenção para a prática. Pesquisa de testemunhar detalhes dos gestos em diferentes partes do Brasil e em Portugal, depois de bastante tempo testemunhando os colegas e alunos na Califórnia. Perceber o quão laborioso é encontrar palavras correspondentes do inglês para o português/brasileiro e criar novas para a construção de uma linguagem da experiência. Um caminho coletivo gestual de vozes e verbos.

Desde a pandemia, o trabalho tem se dado de forma online, possibilitando pessoas de vários lugares estarem na roda em uma consistente continuidade, já que meu deslocamento físico não é essencial para o aprofundamento das práticas e estudos. A consequência disso é um maior desenvolvimento no processo por parte da maioria dos participantes, especialmente na incorporação da prática e da linguagem verbal não projetiva. Ao mesmo tempo, sentimos a falta de estarmos juntas no estúdio. Agora se coloca o desafio de construir o modo híbrido, já que o uso da ferramenta online se apresenta como possível, útil e até mesmo muito rico.

O interesse continua sendo pesquisar, ensinar, pensar, sentir como o MA/DMA move as pessoas que o praticam nos modos de viver, nos contextos cultural, social e político nos quais estamos imersos. Finalizo essa escrita com perguntas iniciais do MA/DMA, sobre o impulso: o que nos move? Como movemos o que nos move? Como o escolhemos e/ou somos escolhidos por ele? Como damos contorno, forma, expressamos o que nos imprime? Que dos endobramentos e desdobramentos emergem sonhos, sinais, visões, novas percepções, gestos, movimentos e novas palavras para as experiências do visível e do invisível.

*Mover, Testemunhar, Falar, Escutar, como a DMA propõe, afetam inteiramente minha vida. Mudanças sutis se espalham pelas células, no mais dentro desconhecido e presente superfície. Acontecimento em ebulição do sentir/pensar/agir, nem sempre nessa ordem, fazem emergir modos diversos de estar no mundo, cocriando relações de intimidade nas convivências. Fazemos mundo juntas<sup>18</sup>.*

## Referências

- ADLER, Janet. **Offering from the Conscious Body**: The Discipline of Authentic Movement. Rochester: Inner Traditions, 2002.
- ADLER, Janet. Intimacy in Emptiness: An Evolution of Embodied Consciousness. **Collected Writings of Janet Adler**. In: MORRISSEY, Bonnie; SAGER, Paula (ed.). Rochester: Inner Traditions, 2022.
- CHIESA, Gustavo Ruiz. **Além do que se vê**: magnetismos, ectoplasmas e paracirurgias. Porto Alegre: Multifoco, 2016.
- GIL, José. **Movimento total**: o corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2005.
- INGOLD, Tim. **Horizontes Antropológicos**. Porto Alegre, ano 18, n. 37, pp. 25-44, jan./jun. 2012.
- JORGE, Soraya. O Pensamento Movente de um corpo que dança (ou a necessidade de se criar um estilo para falar de Movimento Sensível). Pós-graduação (Lato Sensu) em Terapia Através do Movimento. Corpo e Subjetivação – **Faculdade Angel Vianna**. Rio de Janeiro, 2009.
- SNYDER, G. **A prática da natureza selvagem**. Lisboa: Antígona, 2018.

---

<sup>18</sup> Texto poético que integra o episódio do podcast Moebius, com acesso através do QR code ou através do link:  
[https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS\\_zw&nd=1](https://open.spotify.com/episode/4hmPtuCGFkNpqKllyGEVHf?si=ycMR0iCTRei4AJCPckS_zw&nd=1).