

A disciplina do movimento autêntico (DMA) como performance da oralitura

Soraya Jorge (EFAV)

Raphael Luiz Barbosa da Silva (UFRJ)

Interfaces da Dança, Somática e Saúde

Resumo: Este trabalho investiga a relação entre a Disciplina do Movimento Autêntico (DMA) e a noção de oralitura proposta por Leda Maria Martins. A DMA, desenvolvida por Janet Adler e introduzida no Brasil por Soraya Jorge, configura-se como prática somática relacional e ritual contemporâneo que articula mover, testemunhar e falar em um processo de consciência corporificada. A análise parte do diálogo entre experiências práticas – rodas de movimento, testemunho silencioso e verbal – e reflexões teóricas de Adler, Martins, Hanna e autores das Somáticas. Nesse percurso, o testemunho é compreendido como oferenda e como performance, em que gesto e palavra se tornam expressão viva da presença relacional. A aproximação com a oralitura evidencia a palavra enquanto sopro, dicção e força ritual, mobilizando corpo, voz e ancestralidade em uma lógica espiralar do tempo, na qual passado, presente e futuro coexistem. O estudo, de caráter prático-teórico, propõe compreender o cultivo do asê como potência vital, onde movimento e linguagem constituem um campo ritual de transformação e resistência frente às políticas de silenciamento, afirmando a arte e a saúde como dimensões indissociáveis da experiência.

Palavras-chave: movimento autêntico; oralitura; somática; ritual; testemunho.

Abstract: This paper investigates the relationship between the Discipline of Authentic Movement (DMA) and the notion of oraliture proposed by Leda Maria Martins. Created by Janet Adler and introduced in Brazil by Soraya Jorge, DMA is understood as a somatic relational practice and a contemporary ritual that articulates moving, witnessing, and speaking in a process of embodied consciousness. The analysis emerges from the dialogue between practical experiences – movement circles, silent and verbal witnessing – and theoretical reflections by Adler, Martins, Hanna, and Somatics scholars. In this context, witnessing is conceived as both offering and performance, in which gesture and word become a living expression of relational presence. The approach to oraliture highlights the word as breath, diction, and ritual force, mobilizing body, voice, and ancestry within a spiral temporality, where past, present, and future coexist. This practical-theoretical study aims to understand the cultivation of asê as vital power, in which movement and language constitute a ritual field of transformation and resistance against silencing policies, affirming art and health as inseparable dimensions of experience.

2346

trabalho prático-teórico em desenvolvimento do cultivo do asê: força vital, saúde no seu sentido holístico. A precisão do movimento em escuta fina da percepção é sua força direta de expressão e de comunicação, pois não requer significados e sim a emanção de estado de presença relacional. O movimento e a palavra se potencializam no ritual. Ritual que é tempo, espaço, continente, conteúdo e vaso contendor de estados transformadores. Emergências de um campo criado pelo compromisso de honrar a duração dos acontecimentos e o saber sabor das experiências.

Na roda, cada pessoa é em si coletivo de uma dança de eterna continuidade que paradoxalmente marca mudanças. Suspira, respira, move e é movida na tensão das passagens que se opõem às políticas sociais, econômicas e culturais de silenciamento. Conversar com os autores mencionados, então, é descobrir trilhas, encontrar antigas e fazer novas. Aventura de aprendiz.

A performance, nesse contexto, não se limita a uma apresentação artística, mas envolve um modo de existência e transmissão do conhecimento. Leda Maria Martins (2024, número da página) propõe a oralitura não apenas como passagem de conteúdos de forma verbal, mas uma prática cultural viva, que mobiliza corpo, voz e ancestralidade como condição de possibilidade para manutenção da força de vida no corpo.

Leda defende que essas performances seguem uma lógica espiralar do tempo (diferente da linearidade ocidental), onde passado, presente e futuro coexistem e dialogam constantemente. No tempo espiralar, eventos e conhecimentos não desaparecem com o tempo, mas retornam em novas camadas – como em um espiral. Isso significa que os saberes dos ancestrais não estão apenas no passado, mas continuam ativos no presente, influenciando e sendo ressignificados pelo futuro.

2. Construindo um chão

Iniciamos pelas conversações, leituras, prática no estúdio, trabalho em processo, compartilhamento. As experimentações do mover, ouvir, falar, testemunhar, encontrar palavras, nomeada por nós de “ensaio”, é justa porque traz a confluência teórica com as experiências de nossas vidas de artistas da

tempos anciãos. Emito o som de uma língua familiar desconhecida. Eu sei no caldeirão do mistério. Depois de repetidamente encarnar as formas potenciais, em tantas rodas da Disciplina do Movimento Autêntico (DMA), corporifico a duração do tempo passado e futuro que se esticam e condensam no presente, agora como testemunha, sustentando a roda em sua borda. Em pausa, com a coluna vertical, os gestos, os sons, as palavras dessa língua conhecidamente estrangeira, não se expressam visivelmente e sim emanam em sopros de fluidos em todas as direções do dentro e do fora.

Espreguiçando as palavras, nossas posições em com_posição desenham a grafia. O ritual se repete no chão de madeira e nos encontros online, cultivando as palavras, gestos, das pessoas autoras para o potencial (de criação) ir se manifestando.

2.2 Etapas de um processo

Uma etapa que se seguiu, sem que as outras tenham findado, foi a de construir relações ao longo da prática de movimento, testemunho, leituras e trocas reflexivas a fim de elaborar e apresentar a pesquisa no formato de testemunho para 8º Congresso da ANDA, realizado neste ano de 2025, na cidade de Belo Horizonte.

A palavra testemunho tem um sentido dentro da DMA: detalhar como a prática é oferecida, perceber como somos movidos, afetados pela experiência vivida na prática. A observação minuciosa da fisicalidade do que percebemos fora e dentro, das sensações, emoções, pensamentos, imaginação, estórias, interpretações, julgamentos, projeções e como tudo isso também fala de nós. Discernimento é uma palavra bastante proferida por Adler para que haja uma comunicação mais clara e a integração do vivido. Assim também para Morrissey, para quem “Uma prática de fala conscientemente incorporada é mais uma contribuição significativa da Disciplina do Movimento Autêntico, uma prática que podemos nos esforçar para levar do espaço seguro de nosso estúdio para o bem comum do mundo” (Morrissey, p. 5, tradução própria).

Os gestos da fisicalidade do corpo e do verbo estão em uma perspectiva de movimento encarnado. Mover é atenção, arte de estar no presente percebendo os impulsos sensório-motor, nos diversos estados emocionais, energéticos em que transitamos. Rigor perceptivo no mover e no

encontro com as palavras que descrevam a experiência direta, que muitas das vezes é indescritível.

Ou seja, falar é mover, mover é falar em inscrições múltiplas no espaço, e o testemunho é um processo de consciência corporificada. Encarnamos relacionalmente e somos relacionalmente encarnados nos diversos modos de sentir os encontros. Segundo Janet Adler, “essa prática cultiva o desenvolvimento da testemunha interior, que é uma maneira de descrever o surgimento de uma consciência clara e compassiva” (Adler, [que consta da publicação do texto no website]). disciplineofauthenticmovement.com - 19/07/2025.

Testemunho Raphael Arah:

Este trabalho é sobre encontro.

Eu como praticante da disciplina do movimento autêntico encontro Soraya, facilitadora da disciplina do movimento autêntico. Desse encontro nascem outros encontros: meu encontro com Janet Adler, criadora da disciplina do movimento autêntico e do encontro de Soraya com Leda Maria Martins. Facilitamos um ao outro esses encontros. Nos fizemos pontes. Ipadê: Encruzilhada. evoco aqui esta palavra yorubá no desejo de espriar e enraizar, em um só tempo, a prática deste testemunho, no encontro entre mundos, cosmopercepcoes, ancestralidades, onde o corpo é não só protagonista, mas força mantenedora daquilo que reconheço como ritual.

Naquilo que se inscreve no tempo em um gesto-voz . Ritualizar. Nesse verbo as experiências se encontram em um gesto transcultural e inscrito na experiência vivida do meu corpo.

O testemunho é uma oferenda na prática da disciplina. A oferenda é uma prática nas culturas das encruzilhadas. Disciplina, oferenda e ritual. Ofereço essas palavras para compor esse momento. Ofereço essas palavras porque as reconheço nessa encruzilhada de ancestralidades e ritualidades que aqui se encontram. A palavra também é uma oferenda, nos diz Leda Maria Martins. Performar o invisível é também honrar o invisível e sua força e presença que se faz agora, neste instante. Dançar o invisível. Performar o invisível nesse testemunho. Adentrar os mistérios, aquilo que eu nao sei de mim. Performar o que desconheço daquilo que eu digo. Performar a materialidade do invisível.

Ritualizar: não separar o sagrado do profano. Escutar o movimento; gesto é prazer de ir ao encontro dos outres em si. Mover é encarnar. É compostagem, adubo. A repetição no movimento do “de novo” é a corporificação das experiências, processo de emanação de ancestralidade e devires. Babar as palavras é tatear o caminho das que falam a experiência e oferecê-las com a responsabilidade/comprometimento de uma linguagem que inclui o outro, que é

onde a linguagem verbal é cuidada com a responsabilidade de cada participante com suas próprias projeções constroem um campo coletivo vibrante por considerar cada pessoa em sua singularidade.

Testemunho é vitamina D que o cálcio necessita para ser absorvido pelos ossos. Ser visto, sem julgamento, é ser absorvido em uma rede de pertencimento a si em relação. Tanto o testemunho silencioso de uma pessoa que se presentifica com o corpo inteiro, quanto o testemunho verbal oferecido ao movedor após as suas palavras da experiência de movimento. Lembrando que, quando a palavra movimento é mencionada, a pausa está presente. Quando há sons, o silêncio é um elemento presente.

O aprendizado de saber o quanto oferecer ao outro passa pelo aprendizado de conhecer o próprio silêncio, o próprio vazio, a pausa. A melodia de nossas falas e as gradações do quanto expressar/conter e a compreensão do que reprimimos criam ritmos, essência do sangue que corre em nossas veias. Pulsação do coração.

Sabemos que não saber é o mais importante para criar. Mas quando relações entre práticas se evidenciam, uma satisfação emerge. Aquela que toca e quebra paredes de solidão. Vai trincando.... e as brechas respiram.

São 30 anos iniciando a DMA no Brasil e a cada bom encontro de partilha, um novo impulso se desenha no espaço. Ter vivido essa disciplina nos EUA e, desde lá, já fazer relações com o Brasil, recortando as minhas experiências, é claro, reafirma os encontros que venho tendo e esse que agora é tema dessa escrita.

Testemunho Soraya Jorge:

Encontrar Raphael, Leda é adentrar mais uma camada dos preconceitos e do medo de falar de mistério e do místico na prática. É autorizar, legitimar o uso de palavras usadas por Janet, agora com a maturidade de anos de prática como facilitadora no encontro que marca uma escrita de experiências e reflexões compartilhadas. Palavras que com cautela eu pronunciava, no encontro se tornam experiências. Palavras que fazem parte das linhagens culturais existentes no Brasil e que honro o tanto quanto honro Adler ao trazer a palavra ritual contemporâneo. É assim que experiencio a Disciplina.

Adler, em sua trajetória, oferece palavras que não são muito fáceis de serem traduzidas e usadas no Brasil, como Autêntico, Disciplina, Místico. Ao

mesmo tempo, as experiências no movimento e na palavra no deslocamento ao longo das funções base da prática (*ground form*): ser Mecedora e Testemunha, cultivando um testemunho Interior. Também encontro ressonâncias pesquisando mais a fundo os vários sentidos dessas palavras. Assunto que seria melhor explorado em outro ensaio.

3.1 Considero o MA/DMA uma abordagem somática relacional

Para que a prática se realize, é necessário que haja pelo menos uma pessoa na função de Mecedora e outra na de Testemunha. A relação desenvolve estados de ver e ser visto, perceber e ser percebido, ouvir e ser ouvido, mover e ser movido. Nos construímos em relação, e segundo Daniel Stern, 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 corposoma².

É preciso reafirmar que todas as palavras, enunciados e 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 mesma forma, experiências espirituais, energética, místicas – como nomeia Adler – são vividas e abraçadas na roda. Por isso, é de extrema importância que cada pessoa encontre a palavra justa da experiência, honrando a própria história e os novos que se enunciam. E é claro, é necessário ressaltar o campo potencial de criação que a prática oferece.

² 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 a diferença entre elas e de fortalecer os laços das nomeações. O que estamos falando quando usamos a palavra corpo? Já soma foi mais explicitada enquanto conceito. Um conceito em desenvolvimento, permitindo a experiência das duas palavras continuarem a encontrar espaços e sentidos, e se integrarem. Certamente, sinto mais intimidade ao falar a palavra “corpo”, e, quem sabe, babando a palavra soma, ela também encontre a minha carne. Para o conceito de Soma, ver Thomas Hanna.

Gestos são encarnados com intensidades singulares, proporcionando novos modos de sentir e de colheita para reinvenção da vida. 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 e a pausa. Um grande desafio é encontrar espaços em que sejam possíveis vivê-los sem, necessariamente, vincular a uma religião ou a uma única linhagem espiritual.

Testemunho Raphael:

Nessa encruzilhada de encontros entre Janet Adler, Leda Maria Martins, Soraya Jorge e eu. Falo no presente, na primeira pessoa, localizo onde tá a fisicalidade do que eu digo me faço as quatro perguntas da Disciplina do Movimento Autêntico, me faço com aquilo que vejo, sinto e imagino com esse testemunho. Construo intimidade com meu testemunho. Construo o ritual. Com o reconhecimento da minha presença viva e o reconhecimento da presença viva desse coletivo, dessa comunidade, dessa roda, ofereço o meu testemunho.

4. O ritual (um fragmento)

Chegamos no estúdio, de preferência com um gostoso chão de madeira, onde podemos sair da verticalidade e sentir todo o corpo sendo contornado, como um grande abraço, pelo chão. Explorar dobras articulações, encontro dos ossos, descobrindo e endobrando nossa fisicalidade, sensações, pensamentos, emoções – toda a energia que nos compõe no tempo-espaço.

Às vezes, fazemos um círculo pequeno para nomear o que já está nos movendo no presente, procurando não entrar nas estórias e sim nas sensações do corpo. Isso não é negar as estórias, mas sim entender que elas podem, dessa forma, não ganhar tanta força. Nos surpreendemos com o quanto o nosso sistema sensório-motor se transforma, nos transforma, quando damos atenção a ele.

Após o espaço para algumas palavras, nos colocamos na borda do espaço, em um grande círculo, delimitando um espaço dentro/fora, com a presença de no mínimo duas pessoas (para a prática, são necessárias, pelo menos, duas pessoas). Uma das maneiras de nos reconhecemos, é abrir nossos braços deslizando nosso olhar pelas pessoas e em seguida, já com os braços abaixados, levar a atenção ao espaço vazio de dentro da roda. Vazio ou cheio do dentro de nós. Com nossos corpos/soma em relação direta com o

2355

3. Emoção – e a sensação no corpo dessa emoção – o que essa emoção faz com seu corpo
4. Interpretação, julgamento, pensamento, estórias, projeções. E as sensações que elas promovem no corpo
5. Contextualização – conheço essa experiência? Ela é nova? Como fala das marcas que tenho?

Essas pistas irão contornar a fala da movedora e da testemunha, se esta for oferecer um testemunho para a movedora. E quanto à movedora, já passa a ser aquela que testemunha o outro, já que toda iniciação foca na movedora se testemunhar na presença de uma ou mais testemunhas externas. Mais sobre a palavra da experiência e/ou sobre a experiência e a linguagem não projetiva será desenvolvida em outros momentos. Depois do compartilhar, é possível outras práticas se for uma imersão, retiro, workshop ou para finalizar o encontro.

À medida que escutamos a própria corrente de movimento interno em constante contato com o externo, melhor relações estabelecemos conosco e com o mundo. Uma prática que possibilita o exercício da presença com uma constante relação com a criação da vida, propulsora de muitos sentidos, dando forma ao que nomeio de estéticas sensoriais.

A palavra proferida se encarna na prática do testemunho. O testemunhar não se limita a um ato de observação ou relato, mas constitui um modo de consciência em processo, como indica Janet Adler ao afirmar que “o desenvolvimento da testemunha é o desenvolvimento da consciência” (Adler, 2002, p. 51). A consciência não é, portanto, algo fixo, mas movimento que se amplia na medida em que se abre à palavra, não como signo estático, mas como fluxo que se corporifica. Encarnar a palavra significa, assim, permitir que ela nos escolha, ao mesmo tempo em que escolhemos a palavra a ser incorporada, tornando-nos oferta nesse gesto de interdependência entre escolher e ser escolhido.

Nesse sentido, o testemunho pode ser pensado como um corpo que se funde à palavra, não como mero veículo, mas como lugar de inscrição. A prática se dá no *grounding*, no chão que sustenta o gesto, no enraizamento entre corpo, memória e linguagem. O chão é espaço de ancoragem, mas também de

2357

torna o testemunho — corporificação silenciosa, presença não julgadora, inscrição viva da palavra em trânsito.

Assim, o testemunho vazio é uma prática de audácia e humildade: audácia de atravessar o espaço onde nada está dado, e humildade de não se colocar como centro da narrativa, deixando que a oferenda possa emergir na prática do testemunho. Entre Adler e Martins, emerge a compreensão de que a palavra proferida — palavra que se encarna como oferenda — é sempre memória, presença e criação. Testemunhar, nesse horizonte, é um gesto de abertura radical: oferecer-se ao vazio como possibilidade, e à palavra como acontecimento.

Referências

ADLER, Janet. **Offerings from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement**. Vermont: Inner Tradition, 2002.

ADLER, Janet. **Intimacy in Emptiness: An evolution of embodied consciousness**. Vermont: Inner Tradition, 2022.

HANNA, Thomas. **Corpos em revolta: a evolução-revolução do homem do século XX em direção à cultura somática do século XXI**. 2. ed. Rio de Janeiro: MM Editora, 1976.

MARTINS, Leda Maria. **Performance do Tempo Espiral: Poéticas do corpo tela**. Rio de Janeiro: Cobogó, 2024.

MARTINS, Leda Maria. **Afrografias da memória**. Belo Horizonte: Mazza Edições, 1997.

Soraya Jorge

(EFAV)

sorayajor@gmail.com

Jornalista, artista, educadora, bailarina, terapeuta da Experiência Somática, especialista em pesquisa do movimento e estudiosa das somáticas. Introdutora do Movimento Autêntico (MA) e da Disciplina do Movimento Autêntico (DMA) no Brasil e Lisboa. Professora da EFAV, pós graduada pela mesma faculdade.

Raphael Luiz Barbosa da Silva (Raphael Arah)

(UFRJ/UERJ)

raphael.arah8@gmail.com

Mestre e doutorando em Filosofia pela UFRJ, licenciado em dança pela Faculdade Angel Vianna, líder de pesquisa do Laboratório de Acessibilidade Cultural do Departamento Cultural da UERJ com pesquisa transversal no campo da acessibilidade, estética e filosofia yorubá.

2359