



Estados Corpóreos: improvisação em dança e autoconhecimento

Embodied States: improvisation in dance and self-knowledge

Luciane Moreau COCCARO

Departamento de Arte Corporal
Universidade Federal do Rio de Janeiro
lu.coccaro@eefd.ufrj.br

Abstract. *The goal of this text is to present the authorial category Estados Corpóreos “Embodied States” as a way of improvising in choreographic composition in dance. Researching creation in dance through Embodied States embodies something that I have been developing in an academic context since 2004. In this text, I rescue the corporeal memory of three scenes already performed separately in different spectacles. I resorted to the memories, sensations and perceptions resulting from their creation, which constitute the main sources of information to be described in the text. The main rescue procedure was to identify which Embodied States generated choreographic compositions.*

Keywords: *Dance. Improvisation. Embodied States.*

Resumo. O objetivo deste texto é apresentar a categoria autoral *Estados Corpóreos* como modo de improvisar na composição coreográfica em dança. Pesquisar criação em dança por meio de *Estados Corpóreos* é algo que desenvolvo em âmbito acadêmico desde 2004. No presente texto resgato a memória corpórea de três cenas já realizadas isoladamente em diferentes espetáculos. Recorri às lembranças, sensações e percepções decorrentes da criação delas, que constituem as principais fontes de informações a serem descritas no texto. O principal procedimento de resgate foi identificar quais os *Estados Corpóreos* geraram as composições coreográficas.

Palavras-chave: Dança. Improvisação. *Estados Corpóreos*.

Recebido: 27/09/2025 Aceito: 14/02/2026 Publicado: 02/04/2026

DOI:10.51919/revista_sh.v1i0.514



1. Introdução

No conto *Um artista da fome* Franz Kafka (1883-1924) narra a história de um faquir que preso a uma jaula num circo é visto dia a dia definhando e ficando cada vez mais magro, até o momento em que ele é indagado sobre a razão de seu jejum, respondendo: “eu não como porque não encontrei o alimento que me satisfaz” (Kafka, 1996). Kafka nos dá pistas da construção de uma imagem do artista que implica no próprio ofício de ser artista. Qual o alimento do artista da dança na criação cênica? Com inspiração neste conto, busco ampliar a questão para refletir acerca de procedimentos teórico-metodológicos, técnicos e poéticos que envolvem a composição coreográfica em dança contemporânea.

Vem de Marcel Mauss (1872-1950) a noção de técnica corporal (Mauss, 2003), não restrita à cena, mas referente a qualquer aprendizado social. Técnica é um uso particular de corpo. Barba (1995) faz uma distinção entre as técnicas estudadas por Mauss - técnicas cotidianas - em oposição às técnicas extracotidianas, que dizem respeito aos momentos de representação artística. Tomazzoni (2001) rebate o termo extracotidiano criando o termo neo-cotidiano, pois acredita que um estado de representação cênica não se refere a um extra corpo, mas ao mesmo corpo do cotidiano reinventado.

Esta exposição, ancorada na prática, busca responder, em parte, à pergunta que eu sempre me fazia quando criava sequências de dança: como nos aproximamos das imagens? Resultado dessa indagação, pensei na noção de corpo cênico, não como extracotidiano ou neo-cotidiano, mas enquanto *Estados Corpóreos*, termo que encontrei para me referir ao corpo em cena, numa visão antropológica, no sentido de estar num estado *situacional* e transitório.

2. Estados Corpóreos

Estados Corpóreos é a categoria para referir-se ao corpo em situação de cena, num descontínuo fluxo de energias, imagens mentais e emoções. Venho estudando processos de composição em dança, elegendo como foco a variação de presença do corpo/voz/mente a partir da improvisação. A base técnica que deu origem à noção de *Estados Corpóreos* é o método de Arthur Lessac (1909-2011) para o trabalho de corpo e voz de atores, conhecido como *Kinesensic Training* (Lessac, 1967). *Buoyance*, *Radiance* e *Potence* são as três energias pesquisadas por Lessac. Elas são consideradas por mim gatilhos na composição em dança, caminhos para acessar variações de dinâmica, cambiar ritmo e tempo em busca de instaurar no corpo novas e distintas presenças em cena. Com *Estados Corpóreos* proponho a experimentação de compor via improvisação de partituras de dança, levando a atenção às três energias de Lessac relacionadas aos estados da mente, denominados *Gunas*, com raiz no *Tantra Yoga: Sattvaguna, Rajaguna e Tamaguna* (*sāttvika*/puro; *rājasika*/enérgico e *tāmasika*/obsuro), e ainda faço uma ponte destes saberes com os estudos de caráter de Sigmund Freud (1856-1939), divididos em três fases: Anal, Uretral e Oral.

No decorrer de minha trajetória enquanto professora, pesquisadora, bailarina e diretora de dança, percebi que a abordagem *Estados Corpóreos* é não somente um caminho para criar dança, mas também se mostra uma ferramenta de autoconhecimento, que possibilita a quem a experimenta o transitar entre os três estados para constatar em quais das energias se sente mais à vontade, ou, mais orgânico. Por exemplo, eu me descobri *Radiance/Rajāsika/Uretral*. Ao me desafiar a transitar nas demais energias, fui descortinando novas imagens mentais que são corpo, e servem de gatilhos energéticos para além dos contornos estabelecidos por Lessac.

A energia denominada *Potence* por Lessac ativa a imagem mental e a sensação de estar coberto e/ou envolto em lama. Experimenta-se nessa energia – que chamo de Estado Corpóreo Lama – a força específica que é aplicada no movimento na tentativa de movimentar-se para sair da lama. Comecei a me indagar acerca de outras imagens mentais que emergem ao realizar uma ação em *Potence*. Encontrei no *Tantra Yoga* o estado mente/corpo *Tāmasika*, caracterizado como estático e pesado, observei semelhanças entre eles. Mais tarde, ao estudar as fases pesquisadas por Freud, consegui elaborar a comparação entre a fase anal, permeada por uma atitude de raiva, com uma tendência de reter, e conter, e armazenar energia. Na prática, via improvisação para criação de movimentos de dança, descobri que o *Potence/Tāmasika/Anal* exige tônus muscular firme, e acontece sob forma de ações isométricas, aplicando força para vencer a inércia e gerar movimentação no espaço. Para a locomoção, para o deslocamento no espaço, é preciso sair da lama; essa prática é desgastante para o corpo, física e mentalmente.

De acordo com Lessac, *Radiance* é descrita como a energia dos choques elétricos, denominei de Estado Corpóreo Raio. Outras imagens que saltaram em minha mente e podem ajudar no desenvolvimento de gestos e ações nessa energia são: “o chão está pegando fogo” e “a vontade de fazer xixi”. Sua característica é o uso de movimentos involuntários, vibratórios e não conduzidos, sem exercer o controle de início e fim dos passos. Em *Radiance* a dança vira rastro. Ao pesquisar o *Tantra Yoga* achei uma afinidade com o estado mental *Rājasika*, no qual a mente vibra mais acelerada e agitada. Buscando no estudo do caráter em Freud, encontrei semelhança com o tipo uretral, no qual sempre algo escorre, foge, escapa.

Buoyance se refere à energia da flutuação e à sensação de boiar na água: ser uma água viva ou um feto no útero, dei o nome de Estado Corpóreo Água. *Buoyance* traz calma, quietude e suavidade. Nessa energia, há continuidade nos movimentos, conduzidos e lentos. No *Tantra Yoga* percebi que corresponderia ao estado *Sāttvika* da mente, aquele responsável pelo acesso ao sutil. Comparado ao estudo do caráter em Freud, estaríamos na fase oral do bebê recém-nascido, num tempo mais lento e sem ruído. Essas impressões desenvolvi ao longo de inúmeros trabalhos de criação e oficinas de improvisação com alunos, atores, bailarinos(as) e, sobretudo, na criação via energias, com foco na relação mente e corpo e nas variações de presença.

As três energias de Lessac entraram na minha vida na virada do milênio e bagunçaram consideravelmente minha visão de corpo e de dança. Foi como se eu tivesse encontrado o alimento, tal como buscava o esfomeado Artista da fome do conto de Kafka. Algo exato que

faltava como o principal ingrediente à criação artística. Fiz inúmeras oficinas de teatro em Porto Alegre com atores e atrizes com formação teatral no Departamento de Arte Dramática (DAD) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Essa formação teatral contou com o casal de docentes Irion Nolasco e Maria Lúcia Raimundo, ambos com Pós-Graduação na França: de lá trouxeram o conhecimento da pesquisa de Lessac. Graças aos professores Irion e Lucinha da UFRGS, por meio do curso intitulado A Utilização das Energias Corporais no Treinamento do Ator foi formada uma geração de atores, atrizes, professores de teatro que investiram no Teatro Físico e na presença cênica. O treinamento via energias de Lessac respingou em mim e em muita gente da dança no início dos anos 2000 em Porto Alegre. Somente para mencionar uma oficina marcante, entre tantas, cito Estudo de Presença Cênica, ministrada pelo ator Roberto Birindelli.

As noções específicas do *Tantra Yoga* e das *Gunas* aprendi com Mônica Clemente, professora e pesquisadora do Yoga. Resultado das tantas oficinas de criação e preparação corporal que ministramos juntas em Porto Alegre de 2005 a 2008, e conhecimentos adquiridos da leitura de sua tese de doutorado. Destaco o trecho a seguir:

Gunas - nome em sânscrito que significa amarras ou atributos de *Prakrti*. *Prakrti* é a energia cósmica, ou força qualificadora de três gunas. “As qualidades de todas as coisas nesse universo são determinadas pelas várias combinações desses três Gunas nos seus vários graus” (Sarkar, 1980: 74). Existem três gunas que modelam a manifestação da Consciência Pura: a *Sattvaguna* – amarra sutil; a *Rajaguna* – amarra mutativa; e *Tamaguna* – amarra estática. Elas formam os lados de um triângulo condensando a Consciência. A guna mais forte do triângulo determina a qualidade do que está sendo condensado. Por exemplo: um alimento com maior número de amarras sutis, quando ingerido, produz efeito sutil no corpo/mente. Um cadáver tem predominância de gunas *Tamasik* – ou de *Tamaguna*. Qualquer atividade que agite a mente tem predominância de gunas *Rajásikas* – ou *Rajaguna*. Estas propriedades das gunas permeiam a comida, os pensamentos, entre outras manifestações, sendo muito utilizada no yoga para a produção de terapias e exercícios, alimentação etc. (Clemente, 2011, p. 137).

Eu fazia parte do Grupo de Teatro A Companhia do Bebê, de Porto Alegre, com a peça A Cantora Careca de Eugene Ionesco, direção de Ramiro Silveira. Ganhamos, em 2003, o Prêmio Criação Teatral Volkswagen. Esta oportunidade ofertou uma oficina de preparação corporal com a coreógrafa Regina Miranda. O estudo do caráter/fases de Freud - Anal, Uretral e Oral - foi um recurso utilizado por Regina Miranda no refino de cada uma das cenas do espetáculo. Um modo de autoconhecimento e meio para expansão das características dos personagens na composição das cenas. Regina Miranda, analista do movimento (LIMS/NY), também pontuou que fase seria mais orgânica em cada um dos quatro atores. Nessa oficina descobri que eu era uretral e

aprendi a observar essas três fases nos atores/atrizes, bailarinos(as) e estudantes. Principalmente, foi uma dica para pensar no gráfico de intensidade das cenas, um aprendizado que levo desde então comigo.

2. 1 Estado Corpóreo *Geiser*

Geiser é lava de vulcão. Este nome talvez seja o que melhor descreve a cena. O estado corpóreo investigado é fruto da tensão entre as energias *potence* e *radiance* por meio da alternância das sensações de estar presa na lama e de levar choques elétricos. O resultado é uma cena com tônus firme, visível por meio de espasmos vigorosos e pausas na passagem de um estado ao outro. Recorri, na pesquisa de movimento, às ações de esforço de Laban - deslizar, chicotear, espanar, pressionar e socar – essas foram se impondo e se fazendo necessárias nas alternâncias entre *potence* e *radiance*. Para poder transitar entre essas duas energias, eu fui atravessando e deslizando no momento de pausa. Alternei o espanar e o chicotear – próximos do *radiance* – identifiquei o pressionar e o socar correlatos do *Potence*.

A coreografia foi criada numa sequência de movimentos no nível baixo, dançadas em cima de um tampo de mesa de madeira de forma retangular, colocado no chão. Dançar apenas nessa superfície de madeira, por um lado, propositadamente, limitou a criação coreográfica, trazendo uma ideia de confinamento num local reduzido, por outro lado, propiciou o desenrolar dos movimentos concebidos nesse recinto pré-determinado. Na performance *Geiser*, o vídeo não é apenas um suporte técnico, mas está a serviço da ideia estética de tensionar a noção de presença(s). Uma *webcam* presa no teto projeta simultaneamente os movimentos numa tela disposta na boca de cena. O público tem acesso a dois ângulos da coreografia vistos da plateia: de lado (como na Figura 1), e de cima, com a visão de meu corpo projetado na tela no fundo do palco.



Figura 1. *Geiser.*

Fonte: Fotografia de Luciana Menna Barreto. Espetáculo *Estados Corpóreos* (POA/2008)

2. 2 Estado Corpóreo *Cantilena Plâncton*

As pernas de pau são usadas como muletas. O estado corpóreo é o *Plâncton*, o encontro da água com a lama, – um desdobramento das energias *buoyance* e *potence* pesquisadas por Lessac. No espetáculo de dança *Aos pedaços – versão lá em casa* (2004), dirigido por Airton Tomazzoni e apresentado na sala da casa dele, descobri durante os ensaios, o estado corpóreo *plâncton* – organismo imerso e preso no fundo da água. Iniciei a composição coreográfica segundo indicações do Airton e essas me remeteram ao *buoyance*, energia de boiar na água. No desenvolvimento da sequência de movimentos, a ideia de boiar foi se transformando na imagem de afundar, não mais boiar na superfície da água, mas habitar no mais profundo. Tudo começou porque Airton sugeriu apenas um movimento de um dos braços no primeiro ensaio da montagem: a minha escolha foi erguer o braço esquerdo, de forma ondulante, como se estivesse boiando na água. Me descobri *plâncton* o tempo inteiro do espetáculo. Isso exigiu eu manter o peso leve nos braços e nas pernas para dançar a ideia de boiar na água, tive que acionar peso forte no centro, precisamente no abdômen. Fica bem evidente o jogo de oscilações de força e leveza, principalmente nos deslizamentos no chão durante meu solo, na cena final. No meu jeito de compor dança, primeiro vem um estado corpóreo, decorrente dele vão sendo experimentados movimentos com essas sensações.

No fragmento *Cantilena Plâncton*, o canto é fio condutor entre a voz e a emoção. O canto escolhido é *Sanjinarayie*, que abria o espetáculo chamado *Chão*, no qual fiz orientação coreográfica em 2007. Esse cântico de matriz africana de louvação à saúde e à ancestralidade foi pesquisado por BABA Diba de Iyemanjá.

Desde 2000, eu fazia performances de rua e espetáculos dançando em pernas de pau (pernas de alumínio de 55 cm); também as utilizava como recurso cênico em forma de muletas. Essas duas possibilidades das pernas de pau, nas mãos ou nas pernas, geraram várias cenas de dança. Recorrendo aos meus arquivos da época, percebi que em todas as vezes nas quais dancei, seja em perna de pau ou tornando-as muletas, eu sempre cantava alguma música. A criação da cena sempre vinha atrelada a uma música interpretada por mim ao vivo. O nome *Cantilena* foi ideia de Fábio Mentz – músico criador da trilha do espetáculo *Estados Corpóreos* de 2008, dirigido e dançado por mim. Nessa ocasião eu iniciava a dança em pernas de pau e, em cena, retirava-as, mas seguia dançando com elas como se fossem muletas (Figura 2).



Figura 2. *Cantilena Plâncton.*

Fonte: Fotografia de Luciana Menna Barreto. Espetáculo *Estados Corpóreos* (POA/2008)

2.3 Estado Corpóreo *Foideu*

A performance parte da busca pelo início e o fim de cada movimento em dança não codificada. A ruptura da chamada quarta parede responde ao meu apelo de convocar a participação da plateia como constitutiva da performance.

Foideu surgiu em 2005, por um lado, quando pesquisei um processo de criação dirigido por Cibele Sastre no Grupo de Risco. Cibele e seus bailarinos(as)- criadores(as) recorriam à utilização de *Labanotation*; e eu evidenciava, como pesquisadora do movimento, uma absurda precisão nos passos dançados. Por outro lado, eu (e acho que a maioria dos artistas da dança da época) estava lendo o livro *Movimento Total* de José Gil, que comenta que o gesto dançado não está nem no início e nem no fim dos movimentos, mas na transição. A ideia mais presente na criação de *Foideu* foi justamente dançar as transições das energias de Lessac – *buyance*, *potence* e *radiance* – sob o comando (gatilho) conduzido pela plateia. A precisão da dança composta pela criadora Cibele entrou em choque com a ideia de Gil de total imprecisão dos movimentos de dança. Esse

paradoxo me instigou a criar *Foideu* enquanto experimento de dança.

Descrevendo a cena: me coloco frente, ou no meio do público, em uma posição de quem vai trocar uma lâmpada no teto. Como não “danço” nos primeiros minutos, quem está assistindo começa a ficar um pouco inquieto. Aproveito algum ruído da plateia, e aí desfaço minha posição da troca da lâmpada e, com um ar chateado, como se alguma coisa não estivesse dando certo na performance. Me dirijo à plateia e falo: “Gente, eu estou com um problema! Eu não sei quando inicia e quando termina um movimento em dança não codificada. E eu preciso que vocês me ajudem a dançar. Então, quando vocês quiserem que eu me movimente por favor digam: FOI! E quando quiserem que eu pare, digam: DEU!”



Figura 3. *Foideu*.

Fonte: Fotografia de Luciana Menna Barreto. Espetáculo *Estados Corpóreos* (POA/2008)

Tenho muitas lembranças e anotações deste experimento *Foideu*. Quando tinha criança junto, elas me sacaneavam muito, para dar comandos rápidos de início e fim, o que acarretava em desequilíbrios, falta de fôlego, cansaço, correria ou uma pausa inesperada e/ou muito longa. Enfim, sempre que dancei *Foideu* tinha a intenção de me colocar mesmo nas mãos (melhor dito, nas vozes) do público. De *feedback*, muitas pessoas que assistiram falavam que se sentiram com um controle remoto da dança (Figura 3).

3. Conclusões

O texto apresentou a categoria autoral de improvisação, e composição em dança contemporânea, chamada *Estados Corpóreos*, o caminho adotado desde 2004 nas pesquisas em dança que desenvolvo no âmbito acadêmico e artístico. Descrevi a origem da ideia de criação via energias de Arthur Lessac, e as duas demais fontes, *Tantra Yoga* e Caráter de Freud, que em minha pesquisa adensaram meus estudos para poder formular o termo *Estados Corpóreos*. E ainda, o texto descreve três cenas solos de dança como exemplos da aplicação na prática de *Estados Corpóreos*. Com o passar do tempo, experimentando em sala de aula e nos palcos *Estados Corpóreos*, percebi que se trata também de uma ferramenta para autoconhecimento de quem pratica.

Agradecimentos

Agradeço à Mônica Clemente, pesquisadora e parceira de muitas oficinas sobre a relação corpo e mente, quem me forneceu preciosas informações sobre o Tantra Yoga.

Referências

- BARBA, Eugenio. **A arte secreta do ato: Dicionário de Antropologia Teatral**. Campinas: UNICAMP, 1995.
- COCCARO, Luciane Moreau. **Estados Corpóreos: Autoetnografia e criação em dança contemporânea**. Escritos de si: sobre dança e resiliência. Marina Martins (org.). São Paulo: Annablume, 2021.
- CLEMENTE, Mônica. **Yoga e vigor: corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde**. / Tese (Doutorado) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, FIOCRUZ, Rio de Janeiro, 2011.
- GELL, Alfred. A rede de Vogel, armadilhas como obras de arte e obras de arte como armadilhas. In: **Arte e Ensaio – Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes Visuais. Escola de Belas Artes**. UFRJ, ano VIII, nº. 8, 2001, pp. 174 -191.
- KAFKA, Franz. **Um artista da fome e a Metamorfose**. RJ: Ediouro, 1996.
- LESSAC, Arthur. **The use and training of the human voice; a practical approach to speech and voice dynamics**. 2 ed. New York: DBS Publications, 1967.
- MAUSS, Marcel. As técnicas Corporais. In: **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac & Naify, 2003.
- TOMAZZONI, Airton. O cotidiano na criação em dança: explicitações ainda necessárias. In: **Revista da Fundarte**. Vol 1, n. 1. Montenegro: Fundação Municipal de artes de Montenegro,

2001.