



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL
CURSO DE ARTES CÊNICAS – LICENCIATURA

SARA DE MELO SPINASSÉ

CORPO FEMININO: AUTOCONHECIMENTO PARA O EMPODERAMENTO

Campo Grande
2018



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL
CURSO DE ARTES CÊNICAS – LICENCIATURA

SARA DE MELO SPINASSÉ

CORPO FEMININO: AUTOCONHECIMENTO PARA O EMPODERAMENTO

Artigo Científico apresentado ao Colegiado do Curso de Artes Cênicas da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul como requisito parcial para obtenção da nota final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Dora de Andrade Silva

Campo Grande
2018



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL
CURSO DE ARTES CÊNICAS – LICENCIATURA

SARA DE MELO SPINASSÉ

CORPO FEMININO: AUTOCONHECIMENTO PARA O EMPODERAMENTO

Artigo Científico apresentado ao Colegiado do Curso de Artes Cênicas da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul como requisito parcial para obtenção da nota final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Dora de Andrade Silva

Artigo Científico defendido e aprovado em ____/____/____.

Comissão Examinadora

Prof.^a Dr.^a Dora de Andrade Silva - UEMS

Prof.^a Dr.^a Gabriela Di Donato Salvador Santinho - UEMS

Prof.^a Dr.^a Keyla Andrea Santiago Oliveira – UEMS

Campo Grande
2018



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL
CURSO DE ARTES CÊNICAS – LICENCIATURA

CORPO FEMININO: AUTOCONHECIMENTO PARA O EMPODERAMENTO

Sara de Melo Spinassé¹

saraspinasse@gmail.com

Dora de Andrade Silva²

doradeandrade@gmail.com

RESUMO

Este artigo resulta do estudo sobre o corpo feminino na contemporaneidade e como através do autoconhecimento corporal é possível refletir sobre a pauta do pertencimento debatida no feminismo. A partir de vivência prática baseada em conceitos de percepção corporal e pautas feministas realizadas e debatidas com mulheres estudantes da UEMS (Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul), foram elaborados caminhos para o empoderamento. Sou um corpo atravessado pelas questões, assuntos, discursos, debates que emergem da minha existência, pesquisando sobre minha construção até esse momento. As questões abordadas são também levantadas por outros corpos femininos, por isso essa pesquisa não pertence a mim, mas a todas que se identificam com os assuntos abordados. O autoconhecimento das corporeidades que se atravessam por esta pesquisa possibilitou experimentação de caminhos para dialogar com discursos que surgem a partir de nós, do movimento de empoderamento feminino e da sociedade patriarcal.

PALAVRAS-CHAVE: Autoconhecimento Corporal. Corpo Feminino. Empoderamento. Feminismo. Pertencimento.

INTRODUÇÃO

Olhe todas que vieram antes de nós
não há segredo
a potência de ser mulher
atravessa suas veias
Somos fortalezas
(Ryane Leão)

¹ Acadêmica do curso de Artes Cênicas Licenciatura da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. Foi bolsista do Programa de iniciação a docência (PIBID) no período de 2015 a 2017. Bolsista do Programa de Iniciação científica no período de 2017 a 2018.

² Professora adjunta do curso de Artes Cênicas da UEMS.

O presente artigo se configura como um compartilhamento da pesquisa em arte que emerge de questionamentos do corpo feminino, inicialmente surgindo como identificação da relação de poder estabelecida por uma sociedade patriarcal que oprime e rechaça a feminilidade. Diante das estatísticas que nos mostram que no Estado de Mato Grosso do Sul, de acordo com o CNJ (Conselho Nacional de Justiça), é o segundo estado que mais registra casos de violência doméstica no Brasil, é uma necessidade premente dialogar sobre as impossibilidades impostas sobre o corpo feminino e a normatização das violências, macro e micro, cometidas contra esse corpo.

O discurso feminista visa à luta da mulher para se libertar da opressão imposta pela sociedade e traz à tona debates contemporâneos que dizem respeito à apropriação do corpo feminino pelo masculino, condicionando-o à exploração de sua mão-de-obra bem como de sua sexualidade. Além disso, pretende estabelecer a igualdade de direito entre ambos. Para além da oralidade – sob uma perspectiva da linguagem das artes cênicas que percebe o corpo como uma totalidade e que o concebe como integralidade da mente e dos sentidos que compõe nossa corporeidade – emergem indagações sobre como a consciência do pertencimento e empoderamento da mulher pode ser corporificada em seu cotidiano através de um processo de práticas que abordem o autoconhecimento corporal. Neste sentido:

A mulher que hoje proclama: “meu corpo me pertence” pode estar enganada. Não é porque seu corpo não pertence mais ao homem – ao macho opressor – que passa a ser dela. Dizer “meu corpo me pertence”, supõe que através da tomada de consciência do corpo, a mulher chegou a tomar posse dele. Para que o corpo seja dela, é preciso que ela conheça seus desejos e possibilidades, e tenha a coragem de vive-los. Só quando uma mulher (ou um homem) vive, é que pode recusar que os outros “vivam por ela”. Só quando a gente se conhece profundamente, é que se recusa ser “reconhecida” e procura, enfim, conhecer o outro (BERTHERÁT,1977, p.169).

Durante o processo de pesquisa prática, as dores sentidas pela injustiça sob corpos violentados se transformaram em percepções sobre as fortalezas e poderes da feminilidade e questões sobre as energias masculinas e femininas presentes no corpo. Através da utilização da meditação ativa, como uma abordagem de integralização do corpo para as vivências cotidianas, foram construídas possibilidades de caminhos para uma maior consciência e empoderamento do corpo feminino, o que levou a percepção das meditações

como possibilidades metodológicas para a preparação corporal em imersão no estado de criação. Além disso, foi utilizada a ferramenta do diário de bordo no intuito de registrar as investigações realizadas na UEMS, possibilitando assim, realizar uma análise das experiências vivenciadas.

Compartilharei mais a frente alguns apontamentos sobre a metodologia utilizada durante as práticas e como isso reverberou em um corpo feminino criativo. Para isso apontarei alguns tópicos onde serão compartilhadas percepções do diário de bordo que ilustrarão sensações dessas vivências experimentadas na sala de dança, temas que foram suscitados e que através das imersões foram se desenrolando bem como reflexões teóricas que dialogam com o assunto em questão. Dentre os tópicos citados: Corpo, Estado de Criação e Escuta Ativa revelarão o percurso da experiência realizada.

1. CORPORIFICAR O DISCURSO

O corpo feminino carrega um histórico de opressão e repressão social que se arrasta até a contemporaneidade. O gênero feminino é percebido como frágil ou que subsiste em relação ao masculino pelo qual sua existência é naturalizada. Existir enquanto ser feminino significa ser antinatural em uma sociedade onde a igualdade entre homens e mulheres ainda não atingiu todas as esferas sociais onde se exerce cidadania. No lar, no trabalho, na comunidade, na escola ainda são percebidas como o ser frágil e limitado. Ainda que a influência do discurso feminista tenha gerado debates profundos acerca do corpo da mulher no que diz respeito ao pertencimento e empoderamento desse corpo, é questionável o quanto o discurso tenha se corporificado no ser feminino e nas relações sociais. Sobre esse corpo feminino antinatural Beauvoir (1980) escreve que

[...] Um homem não começa nunca por se apresentar como um indivíduo de determinado sexo: que seja homem é natural. É de maneira formal, nos registros dos cartórios ou nas declarações de identidade que as rubricas, masculino, feminino, aparecem como simétricas. A relação dos dois sexos não é a das duas eletricidades, dos dois polos. O homem representa a um tempo o positivo e o neutro, a ponto de dizermos “os homens” para designar os seres humanos, tendo-se assimilado ao sentido singular do vocábulo vir o sentido geral da palavra homo. A mulher aparece como o negativo,

de modo, que toda determinação lhe é imputada como limitação, sem reciprocidade [...] (BEAUVOIR, 1980, p.9).

Em muitas culturas a delimitação do corpo feminino ou masculino é estabelecida através da composição biológica da espécie humana. Porém o “papel sexual” e o “gênero” são determinados pelo meio social e a influência cultural de grupos sociais. Há uma compreensão de que esses conceitos são de caráter biológico e que esse fator seja exclusivamente determinante para a sua definição, porém essa compreensão pode ter causado confusão em relação aos papéis que foram cristalizados como exclusivamente de um corpo feminino e de um corpo masculino. Esses corpos femininos e masculinos não necessariamente devem corresponder às concepções definidas pela sociedade em que estão inseridos. Nesta perspectiva a Hanna (1999) afirma que

Enquanto o sexo se refere a fenômenos biológicos, o papel sexual ou gênero denota seus correlatos cultural, psicológico ou social: as normas, as expectativas e o comportamento adequado a ser homem ou mulher dentro de uma determinada sociedade. Um dos primeiros e mais importantes papéis sociais no repertório de uma criança, o papel sexual é atribuído, isto é, não se precisa fazer nada para que seja especificado. Suas expressões públicas e privadas têm seu “texto”. (HANNA, 1999, p.32).

Algumas definições socialmente convencionadas dos papéis sexuais tentam delimitar as funções destinadas ao corpo feminino e ao corpo masculino. Estabelecem-se características, virtudes e até brinquedos e cores que seriam somente de um corpo ou de outro, como por exemplo: a sensibilidade e a passividade são características do corpo feminino enquanto a coragem e a firmeza são características do corpo masculino. Porém essas concepções podem ser vistas como fruto do sexismo que fundamentou a formação ideológica sobre os papéis sexuais em nossa sociedade. Fundamentações muitas vezes baseadas em estereótipos sobre as funções sociais do sexo feminino e masculino que podem ter provocado opressões nos dois sexos.

Mesmo que a opressão atinja a ambos os corpos, a condição do corpo feminino foi construída e galgada como inferior em relação ao corpo masculino. Ao corpo masculino foram permitidos benefícios em diversos aspectos como acesso à educação, liberdade sexual, voz e espaço em áreas do conhecimento e produção humanas. No entanto o corpo feminino sofreu e sofre na

contemporaneidade privações. Quanto ao corpo feminino quando se realiza essa associação se concebe um corpo frágil, passivo e aquele que suporta as pressões do dia-a-dia.

Quando afirmamos “meu corpo, minhas regras” questiona-se até que ponto esse discurso atinge a nossa corporeidade, pois se ainda agimos e jogamos pela lógica do patriarcado, reproduzindo desejos que foram construídos pelos homens, significa que existe um descompasso entre o discurso e a corporeidade. Torna-se necessário se estabelecer relação com o próprio corpo, ter intimidade com sua anatomia, sua biologia, seu sexo, suas fortalezas e suas debilidades, ou seja, corporificar o discurso, atravessar a corporeidade feminina com o empoderamento e pertencimento do próprio corpo. É claro que quando se brada essa máxima, estamos reverberando sentimentos de angústia, revolta, indignação e protesto de como a sociedade insiste em afirmar o corpo da mulher visto como objeto de propriedade dos homens. Nesse sentido, tenho me atravessado com a questão sobre como o discurso feminista de apropriação corporal pode ser catalisado pelas vivências corporais, entendendo-as como libertadoras, principalmente por proporcionar esse debate através do corpo como um atravessamento revolucionário, sobretudo quando esse atravessamento parte da luta através da qual se pode liberar o potencial feminino.

Venho abordando o discurso feminista sobre empoderamento e pertencimento corporal através das vivências corporais realizadas na Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) em Campo Grande/MS. Além da minha corporeidade outros corpos femininos participaram de encontros propostos pela pesquisa. Mulheres que vivenciam, nas diversas esferas sociais, a desigualdade de gênero no tocante aos espaços universitários, nas relações pessoais, coletivas e familiares. Neste sentido, a prática corporal se desenvolveu perpassando o conceito de consciência corporal, com o objetivo de aproximar a mulher da sua “casa”, como aborda Thérèse Bertherat (1977),

Sem perceber, desde os primeiros meses de vida, você reagiu a pressões familiares, sociais, morais. “Ande assim. Não se mexa. Tire a mão daí. Fique quieto. Faça alguma coisa. Vá depressa. Onde vai você com tanta pressa...?” Atrapalhado, você dobrou-se como pôde. Para conformar-se, você se deformou. Seu corpo de verdade –

harmonioso, dinâmico e feliz por natureza – foi sendo substituído por um corpo estranho que você aceita com dificuldade, que no fundo você rejeita (BÉRTHERAT; BERNSTEIN, 1977, p.11).

A pesquisa se propôs a estender o debate feminista para além do conceito ‘meu corpo, minhas regras!’, incorporar e vivencia-lo para além dos pensamentos ideológicos. Por meio do desenvolvimento de um processo prático sensível corporal, atravessado pelo autoconhecimento, pelos debates feministas e pelas referências de cada mulher, foi possível construir caminhos para refletir sobre o empoderamento, como liberação da potencialidade partindo e enxergando o corpo feminino como um que idealmente deve gozar de liberdade de escolha, igualdade de direitos e liberdade sexual. Compreendendo que o próprio ato de se autoconhecer revela um instrumento empoderador e de luta contra as opressões.

2. APRENDENDO A ESCUTAR A CORPOREIDADE

Gostaria de começar o desenvolvimento dessa escrita, com algumas anotações que tenho registradas em meu “diário de bordo” onde anoto tudo aquilo que sinto vontade de anotar. Quando comecei a colocar os pensamentos em ações, aprendi que minha pesquisa, na verdade, era um projeto que necessitava de uma escuta ativa do corpo. Percebi que o que me move são as questões que surgem da própria corporeidade e que chegar a uma resposta conclusiva e objetiva não me interessa. Interessa-me elaborar as questões, elucubrar sobre, sentir, degustar e criar a partir delas.

O livro Orange (2004) do Osho, que discorre alguns exercícios de meditação ativa³ e que dialoga sobre o estado de meditação, que no meu entendimento, é um estado de escuta aguçada do corpo para aquilo que está acontecendo neste exato momento. Este livro serviu como base para a preparação corporal realizada na sala de dança. Comecei a experimentar alguns exercícios e experimentar esses acionamentos. Acabei utilizando alguns procedimentos como uma iniciação aos trabalhos que realizei na sala de dança. A sala de dança foi o espaço onde fui deixando os pensamentos

³ A meditação Ativa desenvolvida por Osho e utilizada em minha pesquisa tem como base a consciência de que seu corpo não é sua mente. E parte de exercícios que permitem você perceber sua mente mas não se identificar com ela. Utilizando como preparação corporal, o estado meditativo permite que você escute o silêncio. Que é a sua natureza.

tomarem corpo. Além do que li tudo àquilo que me atravessou nesse estado de escuta, elaborei e levava possibilidades criativas para experimentação. Assim,

A concentração é um ato, um ato de vontade. A meditação é um estado de ausência de vontade, um estado de inação. É relaxamento. A pessoa simplesmente se abandona em seu próprio ser, e esse ser é o mesmo de todos. Na concentração, a mente funciona a partir de uma resolução – você está fazendo algo. A concentração vem do passado. Na meditação, não existe uma resolução por trás. Você não está fazendo nada em particular; está simplesmente sendo. Ela não tem passado, não está contaminada pelo passado; não tem futuro, está livre de qualquer futuro. [...] Esse estado – no qual você permite que a vida siga seu próprio curso sem querer direcioná-la, sem querer controlá-la, sem querer manipulá-la, sem lhe impor nenhuma disciplina -, esse estado de pura espontaneidade indisciplinada é meditação (OSHO, 2004, p.9).

No começo das experimentações criava um caminho para as abordagens que seriam utilizadas, porém fui percebendo que, para que os atravessamentos acontecessem, precisava me desprender de traçar formas. Isso não significa dizer que eu desenvolvia qualquer coisa na sala de dança. Bem, às vezes saía qualquer coisa sim. Mas até essa qualquer coisa, me serviu de aprendizado. Ou seja, para estar em estado de criação, é necessário que a escuta do corpo esteja muito ativa para o aqui e agora. Para que haja verdade e atravessamentos. Enfim, comecei essas experimentações com a exploração da matriz do pé que nas danças brasileiras se configura como a matriz que mais se aproxima com a terra e nos conecta com o natural.

Os pés apresentam uma íntima relação com o solo. Penetram a terra como se adquirissem raízes, sugam-na como se recolhessem a seiva; amassam o barro; levantam a poeira; mastigam, devolvem e revolvem a terra através de seus múltiplos apoios (RODRIGUES, 1997, p.46).

Essa experimentação me acionou as conexões com a minha ancestralidade feminina e fui entendendo que minha corporeidade é composta também por energias masculinas. Fui descobrindo meu corpo, sentindo o pé como uma corporeidade. Experimentando os dedos, os metatarsos, as bordas externas e internas, o dorso e os calcâneos misturados com a relação da minha mãe e meu pai, com os pés deles. Me atravessei e descobri a história e conexão dos meus pais a partir dos meus próprios pés e descobri minha história também.

A analogia do “corpo como uma casa” serviu como uma abordagem de trabalho, onde pude a partir da experimentação da anatomia dos meus pés e da ligação dessa matriz com o conhecimento sobre chakras⁴, entender o funcionamento do meu corpo e ativar a escuta para os caminhos que ele gostaria de percorrer. Ao desenrolar do processo fui percebendo cada vez mais que essa escuta transcendia a sala de dança. Conseguia escutar meu corpo na sala de aula, no estágio e nas minhas relações pessoais. Essa escuta significa ouvir o corpo no aqui e no agora. Entender o que está acontecendo nesse exato momento. E se colocar a prova em situações que você quer aprender sobre. Como vamos abrir novas questões se paralisarmos com aquilo que queremos descobrir? Para acontecer à experiência é necessário escuta com o corpo inteiro. Neste sentido,

O corpo é sólido, pastoso, gelatinoso, fibroso, gasoso, elétrico, líquido. O corpo acontece em densidades cambiantes. Estamos permanentemente vibrando, uma vibração mínima. O adjetivo “vibrátil” nomeia não apenas essa condição de combinarmos e cambiarmos densidades permanentemente, mas também um tremular contínuo a oscilação entre o ser e não ser, entre vida e morte, entre arbítrio e determinismo que encarnamos. A cena exacerba a condição vibrátil do corpo. Porque hiper-atento, o corpo cênico torna-se radicalmente permeável. Contra a ideia de corpos autônomos, rígidos e acabados, o corpo cênico se (in)define como campo e cambiante. Contra a noção de identidades definidas e definitivas, o corpo-campo é performativo, dialógico, provisório. Contra a certeza das formas inteiras e fechadas, o corpo cênico dá a ver “corpo” como sistema racional em estado de geração permanente. O estado cênico acentua a condição metamórfica que define a participação do corpo no mundo. A cena mostra, amplifica e acelera metamorfose, pois intensifica a fricção entre corpos, entre corpo e mundo, entre mundos (FABIÃO, 2010, p.322).

A partir das experiências que foram me atravessando fui começando a perceber que a percepção sobre meu corpo foi se modificando. O pertencimento sobre minha “casa” me abriu a consciência sobre o pertencimento da minha corporeidade. Entender esse pertencimento me fez enxergar que tudo aquilo me atravessa e que toca meu corpo vai movimentando essa estrutura que, na verdade, não é um espaço, mas sim, um processo, uma construção, um acontecimento.

[...] o sujeito da experiência seria algo como um território de passagem, algo como uma superfície sensível que aquilo que

⁴ Chakras são centros de energias presentes em nosso organismo. A partir do equilíbrio dos chakras é possível atingir uma estabilidade concebendo o corpo como uma integralidade.

acontece afeta de algum modo, produz alguns afetos, inscreve algumas marcas, deixa alguns vestígios, alguns efeitos. [...] o sujeito da experiência é um ponto de chegada, um lugar a que chegam as coisas, como um lugar que recebe o que chega e que, ao receber, lhe dá lugar. [...] o sujeito da experiência é sobretudo um espaço onde têm lugar os acontecimentos. (BONDÍA, 2002, p.24)

Várias mudanças estão ocorrendo neste exato momento e estou presente para perceber aquilo que meu corpo consegue experimentar. Compreendi que estar em processo é estar em constante transformação. Que lidar com a escuta do corpo é lidar também com a desorganização e organização que o movimento gera, bem como é lidar com questões filosóficas sobre a vida e a morte e com os ciclos naturais. Esse processo também é um processo de diálogo com o espaço e com outras corporeidades.

Ser é nascer continuamente. Mas quantos deixam-se morrer pouco a pouco, enquanto vão se integrando perfeitamente às estruturas da vida contemporânea, até perderem a vida pois que se perdem de vista? (BERTHERAT, ANO, p.12).

Ao entrar em contato com outras corporeidades femininas que se agregaram a esse trabalho fomos dialogando sobre como a estrutura machista condiciona nossos corpos à subserviência, muitas vezes tão bem organizada a ponto de não identificarmos que o nosso discurso e comportamento não são os nossos, mas sim reproduções de arquétipos construídos pela sociedade. Pautas sobre liberdade sexual, aborto, culpabilização, objetificação, silenciamento foram trazidas à tona para perceber que nas relações pessoais elas se configuram em micro violências, que acabam por matar nossos corpos socialmente. Assim:

Quando renunciamos à autonomia, abdicamos de nossa soberania individual. Passamos a pertencer aos poderes aos seres que nos recuperaram. Se reivindicamos tanto a liberdade é porque nos sentimos escravos; e os mais lúcidos reconhecem ser escravos-cúmplices. Mas como poderia ser de outro jeito, se não chegamos a ser donos nem da nossa primeira casa, da casa que é o corpo? (BÉRTHERAT; BERNSTEIN, 1977, p.13).

Se nosso corpo não pertence a nós, pertence aos poderes. Surgiram questões sobre a relação da corporeidade feminina em relação à UEMS: aos professores, aos espaços de diálogos, as articulações políticas, a sala de aula. Impossibilidades e silenciamentos. Questões que desafiam e vão de encontro a

tudo aquilo que a família e as relações de trabalho, religiosas e educacionais tinham nos ensinado até então. A corporeidade feminina em suas diferenças e histórias carrega marcas do machismo e é nessa condição que o sentimento de empatia nos aciona a capacidade de apoio mútuo e força para cada uma buscar seu próprio processo de empoderamento.

Ao entrar em contato com as meditações ativas (respiração, movimentos circulares do sexo) e também com a exploração da parte inferior do meu corpo (pés, articulações dos joelhos, articulações coxo-femorais e bacia), me conectei aos dois primeiros centros energéticos (Chakras) que estão ligados as glândulas suprarrenais e sexuais, que anatomicamente se localizam na base da coluna vertebral e entre a base da coluna até o umbigo. Essas experimentações possibilitaram um equilíbrio do meu corpo e estabilidade, bem como descobertas sobre minha sexualidade e prazer. Tudo isso me fez perceber o quão superficial era meu conhecimento sobre meu próprio sistema reprodutor, bem como o funcionamento da menstruação, e o quanto de sagrado há nesse ciclo natural. Além disso, a percepção do prazer descentralizado dos órgãos sexuais e como a objetificação do corpo feminino e concepção do sexo falocêntrico prejudica e inibe o potencial das sensações do corpo feminino.

Com o processo em andamento, descobri que à medida que nos conhecemos vamos transformando nosso texto corporal. Nosso comportamento e como o nosso corpo atua no mundo, revela tudo aquilo que muitas vezes nosso discurso não dá conta. “Nosso corpo somos nós. Somos o que parecemos ser. Nosso modo de parecer é nosso modo de ser.” (BÉRTHERAT; BERNSTEIN, p.13). Descobri que o caminho para o empoderamento é de inteireza e não de afirmação que antagoniza as energias feminina e masculina presentes no meu corpo. Assim:

Nosso corpo somos nós é nossa única realidade perceptível. Não se opõe a nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro... Pois corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza, representam não a dualidade do ser, mas sua unidade. (BÉRTHERAT; BERNSTEIN, 1977, p.14).

Na consciência da minha inteireza, da minha corporeidade, identifico o corpo e o pertencço porque o conheço. Conheço sua anatomia, seus

pensamentos, sentimentos. Acolho afetos, sensações e consigo controlar a atuação dele no mundo. Recuperando a autonomia do meu corpo, revoluciono sua inteireza e o empodero, pois reconheço toda sua potencialidade. Essa noção é capaz de movimentar a estrutura social. Meu corpo é movimento.

[...] O corpo é a primeira forma de poder com que as pessoas se podem identificar. Ontogenticamente, elas descobrem e dominam seus corpos no tempo, no espaço e em padrões de esforço. Através da visão e do movimento, elas travam relações. O corpo, na vida interior, mantém simbolicamente o poder das pessoas quando estas se arrumam e se enfeitam ou se exercitam, vigiam o que elas comem e, sob outros aspectos, procuram controlar seus corpos (HANNA, 1999, p.40).

Meu corpo é minha casa. Meu corpo é minha história. Meu corpo esconde segredos e revela sobre minha força masculina e feminina. Carrega dores, cicatrizes de violências, mas também a luta e a coragem para enfrentá-las. Meu corpo elabora sensações, Meu corpo sente prazer, meu corpo pensa e meu corpo é atravessado por afetos. Meu corpo se equilibra e desequilibra. Bagunça com questões, respira. Meu corpo é uma descoberta cotidiana. Meu corpo é poético. Meu corpo vivo! Meu corpo na busca por ser inteiro. Meu corpo é lindo! Meu corpo, minhas regras!

3. MEDITAÇÃO ATIVA: ENERGIAS FEMININA E MASCULINA

Um das escolhas feitas pela pesquisa foi a abordagem da meditação como metodologia para preparação corporal. Desde o início foi sentida a necessidade de atividades que concebessem o corpo em sua integralidade e que trabalhassem as questões e assuntos que emergem de mulheres. Foram utilizadas as meditações ativas de OSHO, filósofo e mestre conhecido por desenvolver trabalhos nessa área. Para Osho “meditação é a percepção de que você não é a mente” (OSHO, 2004, p.8). A meditação é um estado onde através dele podemos conectar com a existência e com a organicidade do corpo. É também um caminho que deve ser percorrido por cada um, pois existem diversas práticas para se chegar até esse estado.

A mente não é natural, nunca se torna seu estado natural. Mas a meditação é um estado natural – o qual perdemos. (...) Toda criança vem num estado meditativo, mas tem de ser iniciada nos caminhos

da sociedade – ela precisa que lhe ensinem a pensar, a calcular, a raciocinar, a argumentar, a usar as palavras, linguagem, conceitos. E, muito lentamente, ela perde contato com sua própria inocência. Fica contaminada, poluída pela sociedade; torna-se um mecanismo eficiente e deixa de ser humana. (OSHO, 2004, p.8)

A mente é apenas um dos recursos que nosso corpo possui para apreender esse mundo, mas de certa forma nos levam a acreditar que nosso corpo pode ser compartimentado de tal maneira que suprimimos nossa capacidade de conceber esse mundo em toda sua integralidade. “Nascemos como meditadores e, depois, aprendemos os caminhos da mente” (OSHO, 2004, p.8). Ao iniciar o movimento para encontrar esse estado meditativo o corpo age de maneira responsiva, pois é o movimento natural da existência. Ativando esse estado vamos criando uma percepção mais aguçada, como observadores do que pensamos, aprendemos a não nos identificarmos com esses pensamentos bem como os sentimentos. Esse estado nos permite diferenciar pensamentos e sentimentos que são construídos por uma perspectiva masculina de perceber a realidade, como por exemplo, os estereótipos comportamentais que enquadram as mulheres em nomenclaturas e funções sociais construídas para satisfazer necessidades de corpos masculinos.

É evidente que a desigualdade entre homens e mulheres é percebida em nossas relações sociais e se configuram em relações de poderes em diversas esferas sociais. Esse desequilíbrio e desarmonia que percebemos na sociedade são provenientes da ignorância do homem, onde desde o advento do patriarcado compartimentou nossa natureza e nossas energias femininas e masculinas como energias dicotômicas, e permitiu que a masculina alargasse de tal maneira que é possível identificar os efeitos nocivos desse fenômeno. A competição, a posse, a guerra, a violência são consequências que podemos observar. Por medo do corpo feminino que em sua existência abriga segredos da criação, rejeitamos tudo aquilo que nos aproxima dessa feminilidade, e ao fazer isso rejeitamos a nossa real natureza, pois em nossa constituição biológica estão presentes as duas energias.

O homem procura na mulher o Outro como Natureza e como seu semelhante. Mas conhecemos os sentimentos ambivalentes que a natureza inspira ao homem. Ele a explora, mas ela o esmaga, ele nasce dela e morre nela; é a fonte de seu ser e o reino que ele

submete à sua vontade; é uma ganga material em que alma se encontra presa, e é a realidade suprema; é a contingencia e a ideia, a finidade e a totalidade; é o que se opõe ao Espírito e o próprio espírito. Ora aliada, ora inimiga, apresenta-se como o caos tenebroso de que surge a vida, como essa vida, e como além para o qual tende: a mulher resume a natureza como Mãe, Esposa e Ideia. Essas figuras ora se confundem e ora se opõem, e cada uma delas tem dupla face (BEAUVOIR, 1980, p.184).

É a partir dessas dicotomias que vamos aprendendo a adaptar nosso corpo em meio a essa dualidade percebida, de maneira tão polarizada somos ensinadas a permitir a dominação, a exploração, abusos psicológicos e sexuais. Foi através da meditação da Luz Dourada que essa percepção se ampliou e que as consciências dessas duas energias foram caminhando para um equilíbrio. Essa meditação foi usada como preparação e ambientação das práticas corporais. Consiste em uma atividade de respiração que canaliza imagetivamente as energias masculina e feminina como energias de luz e de água como forças que estão presentes no Universo e também em nossos corpos. Deitada com os olhos fechados, ao inspirar canaliza-se a energia masculina que entra pelo topo da cabeça e sai pelas pontas dos dedos dos pés e ao expirar a energia feminina que realiza o movimento inverso.

À medida que essa conscientização foi sendo construída, os assuntos e questões referentes aos enfrentamentos vivenciados por corpos femininos foram aparecendo como diálogos e possibilidades para a criação. Diante do ponto de similaridade que une os corpos as diferenças emergem em questões experimentadas pelas vivências de cada mulher com o meio social a qual está inserida e pela condição de classe, etnia e orientação sexual. Muitas pautas emergiram no espaço de diálogo para a criação, bem como a percepção de que cada corpo enfrenta ao existir nessa sociedade. O corpo da mulher negra invisibilizado pela sociedade, a criminalização do aborto, a condenação e punição da liberdade sexual feminina, a superproteção e infantilização da mulher branca, as violências que calam a mulher no espaço acadêmico. Assuntos que foram sendo debatidos e compartilhados e que serviram como um grande arcabouço para as imersões realizadas.

Outra dimensão que se tornou presente durante as práticas meditativas foi a construção de um valor bastante defendido pelo movimento feminista: a sororidade, que consiste no sentimento de empatia de uma mulher para com a outra. Esse sentimento combate a competição propagada em nossa sociedade,

e que nos faz acreditar que as mulheres devem competir entre si por causa de um propósito: conquistar o homem. Perceber-nos como irmãs e estar cada vez mais conscientes desses sentimentos nos ajuda a combatê-los, pois quando nos disponibilizamos a acolher e ouvir umas as outras, aprendemos como coloca-lo em prática. Foi perceptível o movimento gerado que se configurou para além do espaço de diálogo e criação para outras esferas da vida. Essa atitude muda à estrutura comportamental da sociedade.

4. CORPO

O empoderamento do corpo feminino é um movimento que nosso corpo realiza na medida em que despertamos para as questões que surgem de nós mesmas. Cada mulher vivencia experiências diferentes de enfrentamento em um mundo que normatiza as violências cometidas contra nós. É preocupante quando chegamos a situações extremas onde a violência se materializa em morte. E a morte como uma violência, configurando-se também nas micros situações de agressões, é contrária a natureza, pois rompe com o ciclo orgânico do nascimento e morte, que são impulsos da existência. A violência nos cala e nos coloca em um estado de medo, e essa sensação é um mecanismo utilizado pela sociedade para continuar a nos matar. Diante disso, surgem sentimentos de revolta, vingança, injustiça e raiva que movem a existência para caminhos de revide a essas violências.

A partir do momento que se torna livre, a mulher não tem outro destino senão aquele que ela cria livremente. A relação entre os dois sexos, é então, uma relação de luta. Tornando-se uma semelhante para o homem, apresenta-se tão temível quanto no tempo em que era para ele Natureza estranha (BEAUVOIR, 1980, p. 236).

A liberdade da mulher é ainda temida pelo homem que a configura como uma inimiga em potencial, porém ao romper os ciclos de violência que nos rodeiam, a mulher pode enfim perceber o mundo pelo seu próprio corpo. A estrutura social é machista e infelizmente ainda somos exploradas. A luta e os enfrentamentos coletivos são necessários para que cada vez mais conquistemos espaços para mudar o quadro social. As mulheres estão se movimentando e atuando em diferentes contextos. O corpo feminino vem sendo visibilizado e percebido pelas próprias mulheres como um corpo potente,

resistente, resiliente, de luta e, sobretudo, sensível e com uma grande capacidade de amar. Estamos construindo um novo olhar sobre as mulheres, porque chegou o momento da sociedade olhar para aquilo que vem resistindo em perceber: nossa feminilidade.

“O modo como um corpo é descrito e analisado não está separado do que ele apresenta como possibilidade de ser quando está em ação no mundo.” (GREINER, 2005, p.16). O corpo feminino é movimento. É impulso criativo. É corpo que cria, corpo intuitivo. É corpo que produz, trabalha, estuda e constrói ideias sobre a realidade. “Torna-se cada vez mais evidente que o próprio exercício de teorizar também é uma experiência corpórea, uma vez que conceituamos com o sistema sensório-motor e não apenas com o cérebro” (GREINER, 2005, p.17). O corpo feminino vive nas produções acadêmicas, nas pesquisas que realiza, nas estatísticas que demonstram a ascendência da mulher se envolvendo na educação formal. “O corpo é o lugar da manifestação das sensações” (DANTAS, 1999, p. 116) O corpo feminino é a própria poética da criação.

5. ESTADO DE CRIAÇÃO

A busca pelo pertencimento do corpo é um caminho pessoal que cada mulher trilha e descobre possibilidades para se conhecer intimamente. O processo da pesquisa possibilitou também a compreensão de que essa busca pode ser realizada coletivamente, onde cada mulher ao percorrer seu próprio caminho contribui para amparar a outra. O espaço das práticas durante a pesquisa visava à liberdade para percorrer esses caminhos com um objetivo de alcançar o pertencimento de seu próprio corpo, sentir confortável consigo mesma, e nesse caminhar encontrar possibilidades criativas. Os experimentos realizados na UEMS aconteceram na maioria das vezes no laboratório de dança, outras vezes em espaços alternativos dentro e fora da UEMS.

Durante o processo, a partir do estado meditativo, a consciência sobre energias masculinas e femininas foram se transformando em pesquisas sobre um corpo ancestral e que, ao conhecer os movimentos desse corpo, revelam movimentos que nos dizem sobre sua história e de seus antepassados. O próprio corpo como um campo de estudo onde se explora os movimentos a

partir do conhecer suas partes e suas possibilidades de mover. A partir desse processo o corpo foi encontrando possibilidades de se pertencer e de se aceitar e naturalmente compreender que o corpo cotidiano é também o mesmo corpo que poetiza, onde acontecem possibilidades artísticas a todo o momento.

O ator-dançarino, ou mais genericamente, o atuante por definição comum, é um artista do corpo. Isso significa, em primeira instância que ele usa como território primeiro do trabalho seu corpo – corpo-físico-celular-nervoso-fisiológico-mental inserido em seu cotidiano, que a partir de agora é chamado corpo cotidiano – em toda sua potencialidade artística transformando-o em suporte estético de sua arte- um corpo artístico que chamarei de corpo subjétil. Criar um corpo subjétil é um artificial artístico e, portanto, inorgânico, possibilitado pelo corpo cotidiano, portanto orgânico. (FERRACINI, p.1, 2003)

Ao descobrir esse potencial corporal uma sensibilidade maior em relação ao mundo como espaço poético emergiram diversas possibilidades no fazer artístico. De um corpo que poetiza com o espaço para além daquele definido como fabricante de artes. O corpo cotidiano: que assiste aula, que trabalha, que pesquisa, que estuda, que anda de bicicleta, entre outros. É o mesmo corpo que poetiza! Essa percepção transformou o corpo em estado criativo dentro do mundo que ele alcança e interage com outros corpos como um grande espaço poético! Logo, se há arte acontecendo no próprio corpo, os desejos que surgem e as questões se metamorfoseiam em acontecimentos artísticos. A arte como uma ação cotidiana, natural.

6. ESCUTA ATIVA

“A meditação está no presente, no puro presente; meditação é imediação. Você não pode meditar, você pode estar em meditação” (OSHO, 2004, p.10). Um corpo feminino traz consigo os pensamentos, sentimentos, marcas, cicatrizes das experiências em relação com o mundo. As diversas esferas e condições sociais atuam sobre esse corpo. Como um corpo que foi enganado, sendo ensinado a não confiar em si mesmo, pode escutá-lo? O machismo nos faz acreditar que o corpo feminino deve ser reprimido, deve ser um corpo obediente, servil e docilizado. Aprendemos a nos comportar de acordo com os interesses do patriarcado, porém aprender a escutar nosso

próprio corpo é uma possibilidade de desobedecer e revolucionar. O estado meditativo nos permite uma percepção mais aguçada sobre pensamentos e desejos que são imposições desse sistema e que muitas vezes não são verdades naturais do nosso corpo.

Através do estado meditativo é possível silenciar a mente, para que a mente não nos domine, pois ela nos faz acreditar que somos mente. Esse estado nos ajuda a perceber a mente fluir, mas sem precisar nos agarrar a ela e assim podemos escutar o silêncio. Esse silêncio tem muito a nos dizer, é uma conversa que a mente não consegue limitar. Ao atingir esse estado meditativo o corpo feminino consegue articular um corpo responsivo imerso socialmente. Esse corpo em estado meditativo e também corpo subjétil sente a necessidade de dialogar com o mundo. O corpo feminino vive! Ele elabora as informações, conversa com outros corpos, sente as opressões nas relações e poetiza no espaço.

A atenção é uma forma de conexão sensorial e perceptiva, uma via de expansão psicofísica sem dispersão, uma forma de conhecimento. A atenção torna-se assim uma pré-condição da ação cênica; uma espécie de estado de alerta distensionado ou tensão relaxada que se experimenta quando os pés estão firmes no chão, enraizados de tal modo que o corpo pode expandir-se ao extremo sem se esvaír (FABIÃO, 2010, p. 322).

A atenção é a forma que se alcança quando preparamos nosso corpo para o trabalho da cena. Um corpo atento nos possibilita uma disponibilidade para criar. O corpo feminino em sua própria configuração biológica é um corpo que gera e que possui uma capacidade criativa superior ao corpo masculino, pois abrange o mistério da existência. Um corpo feminino que aprende a escutar sua corporeidade e está atento ao mundo é um corpo potente, desenvolve a sensibilidade de perceber os detalhes e consegue dilatar o tempo pela própria organicidade inerente ao movimento da existência. Seu ciclo sagrado que se resguarda para escutar, deixar ir embora aquilo que precisa morrer, pra deixar vir aquilo que precisa viver. Assim movimentamos os afetos e aceitamos as transformações que precisam acontecer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitas vezes o corpo cotidiano não consegue ter tempo para sequer se observar. O corpo feminino e o papel sexual que a sociedade determina demanda viver em um ritmo que consome a energia em trabalho, afazeres domésticos, cuidados com os filhos e obrigações sexuais com as parceiras ou parceiros. Cumprir as obrigações sociais consome tempo e energia e grande parte das mulheres vivem aprisionadas em seus próprios corpos, porque não conseguem se conhecer, entender seus desejos e suas possibilidades e capacidades. Diante disto enxergamos a vivência prática através do autoconhecimento e percepção corporal como uma oportunidade de consciência e apropriação do corpo e entendimento do corpo enquanto espaço político.

O processo de autoconhecimento corporal é um caminho de profunda conexão com seu próprio corpo e tão orgânico quanto o próprio Universo. A medida que vamos nos conhecendo, conhecemos também o mundo e nos sentimos integradas, pois compreendemos que somos o próprio Universo. Para conhecê-lo, temos que conhecer a nós mesmas. Se pertencer é conhecer nossos limites, nossas capacidades. Compreender que as questões nos movem, mas também que a resignação é a confiança de que o nosso corpo dá conta daquilo que não conseguimos responder. Nessa dinâmica vamos descobrindo nossa forma de atuar no mundo, de corporificar aquilo que acreditamos. Cada corpo se move no espaço e vai materializando sua poética no mundo.

Trabalhar com o empoderamento do corpo feminino é se abrir para a escuta de outros corpos e compreender que, apesar da anatomia do corpo feminino ser um ponto de similaridade, as diferenças a partir da cultura que engloba a orientação sexual, a cor da pele, a classe social, seu lugar de nascimento, as suas crenças, aspectos da sua fisionomia nos faz ter distintas experiências em relação ao machismo e a sociedade patriarcal. Além disso, apesar da afirmação do corpo feminino e sua potencialidade, sabemos que a violência nos afeta e que o cuidado e respeito com as dores de cada uma é um dos princípios para o desenvolvimento dessa vivência.

A meditação ativa, a exploração das matrizes corporais, o conhecimento sobre centros energéticos foram algumas das escolhas para a realização do processo de autoconhecimento desta pesquisa. No processo de busca por

pertencimento para o empoderamento encontramos outras diferentes possibilidades de acessar a busca pelo autoconhecimento corporal. Esta pesquisa assim se amplia para dialogar com outras corporeidades e outros processos de empoderamento do corpo feminino. É a partir dessa observação que compreendemos que o corpo ao se questionar, se movimenta e o mover nos abre para novas questões.

REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. **O segundo sexo**. 3. ed. RJ: Nova Fronteira, 1980.

BERTHERAT; BERNSTEIN, Therése; Carol. **O corpo tem suas razões antiginástica e consciência de si**. 19. ed. SP: Martins Fontes, 1977.

BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Revista Brasileira de Educação, Jan/fev/Mar/Abr, 20012, nº19.

DANTAS, Mônica. **Movimento: Visibilidade do Sentido em Dança/ Dança: O Enigma do Movimento no Corpo**. PortoAlegre/RS: Universidade/UFRGS, 1999.

FABIÃO, Eleonora. **Corpo Cênico, Estado Cênico**. Revista Contrapontos, Vol 10 – n. 3 – p.321-326/ set-dez 2010.

FERRACINI, Renato. O Corpo Cotidiano e o Corpo Subjétil: relações. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE PESQUISA E PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS**. 2003.

GREINER, Christine. **O corpo pistas para estudos indisciplinares**. São Paulo: Annablume, 2005.

LEÃO, Ryane. **Tudo nela queima e brilha**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2017.

LYNNE HANNA, Judith. **Dança, sexo e gênero signos de identidade, dominação, desafio e desejo**. RJ: Rocco, 1999.

OSHO. **O Livro Orange Meditações de Osho**. São Paulo: Cultrix, 2004.

RODRIGUES, Graziela. Balarina, Pesquisadora, Intérprete: processo de criação. Rio de janeiro; Editora Funarte, 1997.