

M.O.V.E: Escuta, Corpo e Comunidade
Ressonâncias transdisciplinares entre música, gesto e
inclusão

Marise Vitale Cardoso

Trabalho de Projeto do Mestrado em Artes Musicais

Março, 2025

Trabalho de Projeto apresentado para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Artes Musicais realizado sobre Orientação Científica da Professora Carla Montez Fernandes e do professor Andrew Graver Snyder.

A este chão lisboeta, fértil de encontros.
Ao movimento, que nos atravessa e transforma.

AGRADECIMENTOS

*"Somos una especie en viaje, no tenemos pertenencias sino equipaje.
Vamos como el polen en el viento, estamos vivos porque estamos en movimiento..."*

Com os versos do *cantautor* sul-americano Jorge Drexler, reverencio as trilhas que me trouxeram até aqui: movimentos de dentro para fora, em espiral e em rede.

Celebro todas as pessoas com quem cruzei nas geografias mais diversas do planeta, onde cada encontro foi uma partitura viva de troca e aprendizado sobre a vastidão da natureza humana; sobre os corpos e suas musicalidades; sobre os territórios da cultura e, sobretudo, sobre a delicadeza e a urgência de respeitar a diversidade humana.

Aos meus pais, Ivanise e Marison, minha eterna gratidão por uma criação onde a música e a arte foram raízes que moldaram minha forma de sentir, pensar e existir no mundo.

Aos amigos que me incentivaram a regressar ao universo acadêmico depois dos 50, obrigada por acreditarem que este retorno seria transformador para minha carreira, o que de fato o foi.

À Vera, Zé e Alexandre Caetano, obrigada pela presença e generosidade incondicional durante todo o processo de elaboração deste projeto artístico.

Aos professores e mestres, os formais e os da vida, em especial à Carla Fernandes e Andrew Snyder, meus orientadores, agradeço pela escuta atenta, pelas provocações sensíveis e pelo respeito à singularidade do meu percurso.

Aos espaços culturais e corpos dançantes que contribuíram para o desenvolvimento do M.O.V.E, e em especial às queridas participantes das sessões piloto na Universidade Nova de Lisboa: este trabalho reverbera com a presença viva de cada uma e cada um de vocês.

"...es más mío lo que sueño que lo que toco, yo no soy de aquí, pero tú tampoco." (Drexler, 2017)

M.O.V.E: ESCUTA, CORPO E COMUNIDADE
RESSONÂNCIAS TRANSDISCIPLINARES ENTRE MÚSICA, GESTO E INCLUSÃO

MARISE VITALE CARDOSO

RESUMO

Esta Dissertação investiga a performance participativa do M.O.V.E., uma proposta artístico-pedagógica que integra música, movimento e inclusão social. O projeto se concretiza como uma experiência imersiva, estruturada em sessões presenciais de duas horas, nas quais a música atua como fio condutor sensível, capaz de modelar tempo, espaço e qualidades expressivas do corpo, conduzindo os participantes a estados ampliados de percepção e presença. Guiado por uma curadoria sonora intencional que articula fundamentos da musicologia, da neurociência musical, da etnomusicologia e de práticas somáticas ancestrais e contemporâneas, o M.O.V.E. desperta a vitalidade, estimula a criatividade e amplia o senso de pertencimento. A artista-facilitadora assume múltiplos papéis: DJ, guia somática, *sound healer* e “*mover*” — conduzindo em tempo real uma jornada sensorial na qual som e movimento se entrelaçam em uma experiência viva de conexão, liberdade e expressão genuína. A partir de uma abordagem autoetnográfica e cartográfica, o estudo analisa sessões piloto realizadas na Universidade NOVA de Lisboa, cujos resultados indicam efeitos significativos na redução do estresse, na regulação emocional e na ampliação da consciência somática. Ao evidenciar tais impactos, esta investigação reafirma o compromisso de democratizar o M.O.V.E., propondo sua expansão para contextos sociais e culturais diversos. Configura-se, assim, como uma ferramenta orgânica e replicável para a promoção da saúde integral e da coesão comunitária.

Palavras-chave: música; dança; práticas somáticas; performance participativa; inclusão social; bem-estar.

M.O.V.E: LISTENING, BODY, AND COMMUNITY
TRANSDISCIPLINARY RESONANCES BETWEEN MUSIC, GESTURE, AND INCLUSION

MARISE VITALE CARDOSO

ABSTRACT

This Dissertation investigates the participatory performance of **M.O.V.E**, an artistic-pedagogical practice that integrates music, movement, and social inclusion. The project materializes as an immersive experience, structured in two-hour in-person sessions, in which music functions as a sensitive guide, capable of shaping time, space and the expressive qualities of the body, leading participants into expanded states of perception and presence. Guided by an intentional sound curation that weaves principles from musicology, music neuroscience, ethnomusicology, and both ancestral and contemporary somatic practices, M.O.V.E. awakens vitality, stimulates creativity, and fosters a deep sense of belonging. The artist-facilitator assumes multiple roles: DJ, somatic guide, sound healer, and *mover*, conducting in real time a sensory journey in which sound and movement intertwine in a living experience of connection, freedom, and authentic expression.

Through an autoethnographic and cartographic approach, the study analyzes pilot sessions conducted at NOVA University Lisbon, whose results indicate significant effects in reducing stress, regulating emotions, and enhancing somatic awareness. By evidencing these impacts, the research reaffirms its commitment to democratizing access to M.O.V.E. by proposing its expansion into diverse social and cultural contexts. It thus positions itself as an organic and replicable tool for promoting holistic health, emotional well-being, and community cohesion.

Keywords: Music; Dance; Somatic practices; Participatory performance; Social inclusion; Well-being

ÍNDICE

Introdução: Prelúdio de uma Jornada Artística	10
1. M.O.V.E.:Do Sonho ao Gesto.....	12
1.1 Gênese: Uma Jornada de Criação	14
1.2 Influências que Dançam: Raízes e Trajetórias	17
1.3 Hipótese: O Movimento como Resposta	20
1.4 Entre a Prática e o Método: Caminhos de Criação	22
1.4.1 DJ e Artivista: Reflexões de uma Trajetória	23
1.4.2 O Tapete Mágico: Navegando por Geografias Invisíveis	24
1.4.3 Do <i>Turntable</i> ao Remix	25
1.5 Conexões, Diálogos e Inspirações.....	28
1.5.1 Música e Movimento em Diálogo.....	29
1.5.2 Cognição em Movimento	31
1.5.3 Singularidades em Construção	33
1.5.4 Arte como Encontro	34
2. Composição de Novas Trilhas.....	36
2.1 A Alquimia da Ativação.....	36
2.1.1 Terra: Fundamento e Ancoragem	38
2.1.2 Água: Fluxos e Transformações	41
2.1.3 Fogo: Potência e Liberação.....	44
2.1.4 Ar: Liberdade e Leveza.....	46
2.1.5 Éter: Integração e Transcendência	48
2.2 Vôos no Tapete Mágico	52
2.3 Dança que Silencia, Corpo que Escuta.....	53
3. Entre o Fazer e o Refletir: Cartografias da Prática Artística	56
3.1 Tramas Metodológicas: Do Sensível ao Analítico	57
3.2 Experimentações Vivas: Percursos do Sensível	58
3.2.1 Primeira Sessão: Desierarquização: O Encontro como Rito	61
3.2.2 Segunda Sessão: Corpos que Emergem: Coletividade em Fluxo	62
3.2.3 Terceira Sessão: Cartografias da Inclusão: Ressonâncias do Sensível	63
3.2.4 Quarta Sessão: Escutas Invisíveis: Territórios da Presença	65
3.3 Aliu: Dançando nas Frestas do Visível	68
3.4 Ressonâncias do Impacto: Saúde, Emoção e Comunidade em Diálogo	71
3.4.1 Indicadores Físicos e Emocionais: O Corpo como Território de Transformação ...	72

3.4.2 Indicadores de Música e Condução Verbal: A Palavra que faz Dançar	74
3.4.3 Indicadores de Espaço Seguro e Inclusão: Arquiteturas do Acolhimento	76
3.4.4 Indicadores de Comunidade: Laços que ressoam.....	77
4. Considerações Finais: M.O.V.E. em Perspectiva.....	81
4.1 Síntese e Reverberações: M.O.V.E. nas Artes Musicais e na Inclusão	81
4.2 Dançar o Futuro	84
5. Referências bibliográficas.....	86
Apêndice A	90
Apêndice B	91
Apêndice C	92

ÍNDICE DE IMAGENS

Foto 1 – Alquimia da Ativação	37
Quadro 1 – Dimensões do Bloco de Ativação	37
Foto 2 – Integração e Transcendência	54
Quadro 2 – Indicadores Música e Dança	61
Foto 3 – Primeira Sessão	62
Foto 4 – Catarse	64
Foto 5 – Olhos Vendados	66
Foto 6 – Aliu	68
Quadro 3 – Indicadores de Stress e Ansiedade	72

Introdução: Prelúdio de uma Jornada Artística

A presente Dissertação investiga as interfaces entre música, movimento corporal e inclusão social, partindo da reflexão e análise crítica do projeto artístico M.O.V.E., acrônimo para “*Mover Organicamente a sua Energia Vital*”. Este projeto é concebido como uma prática transdisciplinar que interliga curadoria musical, cognição musical, experiência somática¹ e acessibilidade social. É fundamentado teoricamente e empiricamente aplicado com rigor metodológico e sensibilidade artística.

No primeiro capítulo, “**M.O.V.E.: Do Sonho ao Gesto**”, encontra-se delineada a gênese conceitual e prática do projeto, entrelaçando minha trajetória como DJ, pesquisadora somática e artista sonora. Neste território de confluências, observo as raízes multiculturais que nutrem o M.O.V.E., estabelecendo diálogos críticos com linhagens corporais contemporâneas como *Ecstatic Dance*², *5Rhythms*³ e práticas terapêuticas de *sound healing*⁴. A hipótese central da pesquisa surge do seguinte contexto: investigar como uma metodologia somático-musical ancorada na escuta intencional e na acessibilidade pode deslocar as práticas de dança consciente de seus nichos convencionais, inaugurando territórios expandidos de pertencimento para corpos diversos. Tal hipótese será desenvolvida ao longo da Dissertação por meio de uma escuta atenta das práticas e dos corpos que as vivenciam.

No Capítulo 2, intitulado “**Composição de Novas Trilhas**”, detalho o método proposto pelo M.O.V.E., que integra curadoria musical, cognição e metáforas somáticas baseadas nos

¹ Entende-se aqui por experiência somática o processo de escuta e percepção encarnada que envolve a consciência do corpo em movimento, em sua relação com o som, o espaço e os afetos, valorizando o saber que emerge da vivência direta e sensível.

² Prática de dança livre e não verbal, conduzida por DJs ou facilitadores, em que os participantes são convidados a mover-se intuitivamente, sem uso de substâncias, sapatos ou julgamentos, promovendo estados ampliados de consciência corporal e conexão coletiva. <https://ecstaticdance.org>

³ Prática de movimento criada por Gabrielle Roth, estruturada em cinco ritmos que funcionam como mapas para explorar estados corporais, emocionais e criativos através da dança. <https://www.5rhythms.com>

⁴ Conjunto de práticas terapêuticas baseadas na utilização consciente de sons, frequências e vibrações com o objetivo de promover equilíbrio físico, emocional e energético, envolvendo instrumentos como tigelas de cristal, gongo, voz, diapasões e frequências harmônicas.

cinco elementos da natureza: Terra, Água, Fogo, Ar e Éter. Cada elemento representa uma dimensão específica que relaciona regiões corporais, qualidades de movimento, padrões musicais e metáforas imagéticas, configurando um percurso estruturado e integrativo. Esta composição metodológica, denominada "Alquimia da Ativação", é desenvolvida de maneira detalhada, elucidando como música e corpo interagem dinamicamente para promover experiências somáticas profundas e estados emocionais transformadores.

No terceiro capítulo, **"Entre o Fazer e o Refletir: Cartografias da Prática Artística"**, apresento uma análise crítica de quatro sessões-piloto do M.O.V.E. realizadas na Universidade NOVA de Lisboa. Documento detalhadamente as sessões e analiso os impactos quantitativos e qualitativos da prática sobre os participantes, abordando questões relativas à inclusão, acessibilidade e adaptação metodológica. Destaco um caso singular, que iluminou novas dimensões para a prática e confirmou sua vocação inclusiva. Este capítulo reafirma o caráter dinâmico e dialógico do projeto, evidenciando os desafios enfrentados, as transformações vividas pelos participantes e a relevância dos ajustes contínuos na metodologia proposta.

Por fim, no Capítulo 4, **"M.O.V.E. em Perspectiva"**, sintetizo as contribuições deste trabalho para o campo das Artes Musicais e das práticas somáticas inclusivas, discutindo sua aplicabilidade em diferentes contextos sociais e culturais. Aponto também possíveis estratégias de expansão e de continuidade da prática, identificando caminhos futuros para o M.O.V.E. como metodologia artística e inclusiva.

Desta forma, a Dissertação não apenas documenta uma prática artística inovadora, mas posiciona-se como uma reflexão transdisciplinar profunda sobre a potência da música e do movimento na construção de espaços de expressão e interação social inclusivos. Através desta pesquisa, reafirma-se a dança como linguagem universal, acessível e transformadora, que celebra a diversidade e resgata a conexão com o corpo enquanto território vivo de criação e encontro.

1. M.O.V.E.:Do Sonho ao Gesto

Na fronteira onde som e movimento convergem, o projeto M.O.V.E. se apresenta como uma experiência performática que investiga as potencialidades da interação somático-musical como dispositivo passível de incrementar a qualidade de vida a nível individual e coletivo, respondendo à crescente desconexão corpo-mente da contemporaneidade.

Este projeto artístico, fundamentado em um caminho de mais de duas décadas de prática musical e investigação somática, propõe uma metodologia inovadora baseada em uma organização intencional de sequências musicais específicas, destinadas a despertar processos de percepção somática em tempo real para grupos diversos.

O M.O.V.E. materializa-se como um workshop de duas horas que integra diferentes dimensões do domínio expressivo, onde a arquitetura musical atua como espinha dorsal do ritual compartilhado, cuja formulação atua entrelaçando princípios da musicologia, neurociência e práticas somáticas ancestrais e contemporâneas, onde incorporo multifacetadas funções de curadora musical, DJ, guia e *sound healer*.

A proposta do M.O.V.E. surge em um momento histórico marcado pela intensificação do uso de tecnologias digitais, uma dinâmica acentuada pela pandemia de COVID-19, uma vez que transformou radicalmente os hábitos cotidianos e as relações humanas. Neste período, o contato físico foi reelaborado, e a interação presencial substituída por formas virtualizadas de comunicação, intensificando a dependência de dispositivos tecnológicos e desafiando a compreensão do corpo como uma experiência viva e concreta (Oliveira, 2021). Entretanto, a virtualização acelerada revelou uma carência de experiências sensoriais, evidenciando a urgência de práticas que reconectem o ser humano à sua dimensão corporal e coletiva.

Neste cenário, tornou-se fundamental aprofundar a compreensão da saúde para além da dicotomia tradicional entre presença e ausência de enfermidade, reconhecendo-a como uma sinfonia vital onde corpo, mente e emoções dialogam em constante movimento. A musicalidade inerente ao corpo, expressa em seus ritmos biológicos, pulsos e vibrações, revela-se como elemento central para esta concepção expandida de uma prática de bem-estar.

Portanto, o M.O.V.E. responde como um contraponto necessário à crescente desumanização e ao isolamento promovidos pela "embriaguez tecnológica" de nossos dias. Mais do que oferecer uma experiência sensorial, este projeto busca resgatar o corpo como

espaço de potência criativa e expressão autêntica, propondo uma vivência imersiva e presencial. Por meio de uma concepção sonora intencionalmente conduzida e de protocolos transdisciplinares que combinam música, o movimento e a integração entre os participantes, o projeto nasce da urgência em compreender e formalizar um corpo de conhecimento que emergiu das inquietudes de cerca de 25 anos de carreira na indústria do entretenimento, e busca entender como as estruturas sonoras podem potencializar processos de conscientização corporal acessíveis a diversos perfis de participantes.

A lacuna identificada na literatura acadêmica acerca da prática do *Ecstatic Dance* — ritual contemporâneo de dança livre, não estruturada, que se utiliza da música eletrônica para induzir estados alterados de consciência por meio do movimento espontâneo — bem como em práticas correlatas, como o M.O.V.E., revela a necessidade de investigações mais aprofundadas sobre seus impactos socioemocionais, psicológicos e clínicos. Sarreal (2022), ao explorar as dinâmicas efêmeras dessa prática, inspirada em tradições xamânicas e rituais sagrados, enfatiza a ausência de estudos etnográficos detalhados. Forest (2022), por sua vez, complementa ao apontar a insuficiência de investigações quantitativas e a escassez de informações na literatura psicológica. De modo semelhante, Rooke (2014) e Pickering (2009) destacam limitações inerentes às pesquisas antropológicas sobre o tema, reforçando assim a importância de estudos mais robustos capazes de examinar a complexidade e os benefícios das práticas de movimento consciente.

Diante deste panorama, o projeto fundamenta-se em um modelo híbrido que integra música e movimento, configurando-se como uma contribuição inovadora ao domínio das Artes Musicais. Ao ampliar as interações entre cognição musical, expressão corporal e equidade social, o M.O.V.E. busca superar as limitações apontadas pelos autores, expandindo não apenas o escopo das práticas de expressão corporal, mas também oferecendo uma ótica metodológica inclusiva, que visa democratizar o acesso a esta modalidade de vivência somática e, estabelecendo assim, um campo de pesquisa que tangencia as práticas artísticas e os estudos acadêmicos nas áreas da musicologia, da performance, da motricidade e das ciências sociais.

1.1 Gênese: Uma Jornada de Criação

A gênese do M.O.V.E. está intrinsecamente ligada à minha jornada profissional como DJ e artista sonora, um caminho que transcende as habilidades de seleção musical para revelar-se como um profundo estudo etnográfico do movimento humano em resposta ao som. Ao longo de mais de duas décadas de vida imigrante, do ângulo singular da cabine de controle musical do DJ, tive o privilégio de observar uma diversidade de corpos e comportamentos em pistas de dança por todo o mundo, onde meu papel consiste em criar ambiências musicais efêmeras que se convertem em convites à socialização e à celebração. Durante estas longas horas de vigilância atenta e sensível a corpos ávidos por movimento e liberação, testemunhei como determinadas composições musicais possuem características intrínsecas capazes de desencadear, de forma imediata, o fluxo corporal e emocional dos participantes. Minha odisseia profissional instigou-me com inúmeras questões que me conduziram a buscar respostas nas mais diversas áreas do conhecimento, em uma tentativa de lançar luz sobre as situações vivenciadas nestas cabines.

Meu primeiro contato com o universo do bem-estar surgiu da necessidade pessoal de equilibrar uma agenda profissional intensa através da prática de Yoga e Meditação, cujas experiências revelaram rapidamente um potencial transformador na harmonização da minha qualidade de vida. Em 2015, dei início uma série de formações para professores em yoga incluindo especializações para meditação, yoga inclusivo e *sound healing*, realizadas na Índia, nos Estados Unidos e na Costa Rica, acumulando mais de mil horas de treinamento certificado pela Yoga Alliance. Estas oportunidades expandiram significativamente meu entendimento sobre o corpo humano, aprofundando conhecimentos de anatomia, fisiologia e princípios da saúde integral baseados no *Ayurveda*, além de aspectos mentais e de regulação emocional oriundos da meditação.

As abordagens pedagógicas destas formações me possibilitaram algo até então inexplorado nas diversas atividades relacionadas ao universo musical desenvolvidas ao longo do meu percurso: a habilidade de transmitir conhecimento, enraizada na experiência de vida e aprofundada pela expansão da minha própria consciência corporal e equilíbrio da mente e das emoções. O som, instrumento primordial em meu trabalho até então, revelou-se, neste contexto, um aliado poderoso para impulsionar processos terapêuticos.

Foi durante uma das minhas primeiras viagens à Índia que um encontro fortuito com os escritos do músico e místico sufi Hazrat Inayat Khan⁵, despertou uma reflexão profunda. Khan argumenta que o verdadeiro propósito da música transcende o mero entretenimento, e acessa uma dimensão divina capaz de nos reconectar ao essencial. Essa visão reverberou em mim com particular intensidade, levando-me a questionar a forma em que a música que seleciono em ambientes comerciais é capaz de moldar comportamentos, influenciando tanto hábitos de consumo quanto dinâmicas de convivência. Nesse sentido qual seria o potencial transformador dessas músicas reorganizadas intencionalmente para promover saúde e o bem-estar?

Este questionamento encontrou ressonância nos escritos de Gabrielle Roth, bailarina pioneira que explorou o papel da música como catalisadora de experiências de êxtase e cura. Em suas palavras, "a música resulta essencial ao caminho xamânico moderno. É a inspiração, a guia, o chamado. Fala ao espírito de nosso tempo, oferecendo uma volta ao ritmo, ao batimento, ao corpo, ao essencial" (Roth 2000, p. 1). Para Roth, o êxtase comunitário que decorre de encontros musicais, sejam eles rituais contemporâneos de concertos ou práticas somáticas, como é proposto pelo M.O.V.E., se constitui como um convite para ampliar as fronteiras entre o corpo, a mente e o coletivo, conduzindo os participantes a uma condição inerente de unidade.

Outro momento decisivo no âmbito deste trabalho ocorreu quando participei pela primeira vez de uma sessão de *Ecstatic Dance*, em Goa, na Índia, uma experiência que combinava a dimensão espiritual e emocional da música e que se revelou um divisor de águas no meu percurso pessoal e profissional, já que contrastou significativamente com minha atuação em ambientes comerciais de entretenimento, onde a música era utilizada basicamente para estimular o consumo e gerar lucro.

Entretanto, ao longo dos anos de atuação em eventos de *Ecstatic Dance* como DJ e dançarina em diversos países, inclusive em Portugal, me intriguei com a homogeneidade demográfica no perfil dos participantes, com predominância absoluta de jovens e adultos brancos, de classe média e alta, com recursos financeiros e educacionais privilegiados.

⁵ Hazrat Inayat Khan (1882–1927) foi um músico, místico e mestre sufi indiano que difundiu os ensinamentos do sufismo universal no Ocidente. Sua obra propõe a música como ponte entre o humano e o divino, defendendo que o som é a expressão mais elevada do espírito.

Constatou-se que, somada às experiências acumuladas em cabine — onde testemunhei o poder transformador de uma curadoria musical intencional — o desenvolvimento do M.O.V.E. como um método que busca superar marcadores sociais de idade, gênero, raça, condição social e capacidades, e almeja promover espaços acessíveis tanto do ponto de vista financeiro quanto metodológico. A facilitação verbal é projetada para adequar-se às realidades diversas, enquanto a escolha musical valoriza a pluralidade cultural ao evocar sonoridades que ressoam com diferentes experiências e contextos.

Esta inquietação me impulsionou a uma jornada de investigação. Atravessei continentes e culturas, buscando compreender as múltiplas dimensões da relação entre música e consciência corporal, entendidas aqui como dispositivos poderosos para explorar e expandir os limites da percepção humana, capaz de transformar o corpo em um canal de vínculo consigo mesmo e com o coletivo.

Neste sentido, as reflexões de Gabrielle Roth corroboram a visão de que todos os corpos têm o potencial de se reconectar com sua essência por meio da dança, e afirma:

Eu trabalhei com todo tipo de pessoas: estrelas do rock, sacerdotes, crianças, idosos, esquizofrênicos e intelectuais tensos. Todos descobriram seu dançarino interior à medida que o percurso pelos ritmos liberava seus membros e redescobriam seu corpo. Eu 'ensinei' milhares de pessoas e nunca houve nenhuma que não conseguisse dominar os ritmos. (Roth, 2000, p.35)

Sua visão ressoa com o compromisso do M.O.V.E. em desafiar os modelos excludentes frequentemente associados às práticas de movimento consciente da atualidade, criando condições para que corpos diversos, independentemente de suas características ou limitações, possam participar integralmente da atividade, reafirmando a dança como uma linguagem universal de expressão e pertencimento.

As palavras de Eduardo Galeano (1993), em seu livro *Las palabras andantes*, ilustram em forma poética a perspectiva de honrar a dimensão festiva do corpo a partir da música ao proporcionar espaços inclusivos de expressão, integração e pertencimento, fundamentados na convergência entre a experiência artística, a investigação acadêmica e o compromisso social. Galeano expressa: "A Igreja diz: o corpo é uma culpa. A Ciência diz: o corpo é uma

máquina. A publicidade diz: o corpo é um negócio. E o corpo diz: eu sou uma festa" (Galeano 1993, p.138).

1.2 Influências que Dançam: Raízes e Trajetórias

A trilha histórica das práticas somáticas contemporâneas revela um fascinante entrelaçamento entre movimento corporal e expressão musical, particularmente constatado na segunda metade do século XX por grandes artistas mulheres relevantes no contexto do projeto. Isadora Duncan (1877-1927) e Martha Graham (1894-1991) desempenharam papéis fundamentais na reestruturação da relação entre música e movimento. Duncan rejeitou as convenções do balé clássico, introduzindo a visão de que o corpo dialogava de forma orgânica com a música, enquanto Graham aprofundou esta temática e desenvolveu uma técnica que entrelaçava respiração, movimento e musicalidade em colaborações criativas com compositores. Estas contribuições não apenas revolucionaram a dança moderna, como também proporcionaram o lastro capaz de inspirar artistas e linhagens somáticas posteriores.

A partir da década de 1970, observa-se a proliferação de práticas de "movimento consciente" no ocidente, caracterizadas por procedimentos que promovem a autoconsciência corporal, como uma resposta à crescente mecanização da vida moderna, traduzindo um anseio coletivo por perceber o corpo através de descobertas nas quais integram movimento, percepção sensorial e musicalidade.

Gabrielle Roth surge como uma figura central nesta narrativa, desenvolvendo o método *5 Rhythms* no final dos anos 70 como forma de superar um quadro de depressão oriundo de uma lesão física. Seu professor, Fritz Perls, um dos fundadores da Gestalt-terapia⁶, a incentivou vivamente para que ela criasse sua própria abordagem terapêutica baseada no movimento e na experiência somática. Ao focar o movimento como medicina, meditação e metáfora, os *5 Rhythms* configuram-se como um sistema que se expande para além da dança. O seu enfoque revolucionário integra estímulos musicais cuidadosamente

⁶ A Gestalt-Terapia é uma abordagem psicoterapêutica desenvolvida por Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman a partir da década de 1950, centrada na experiência presente, na autorregulação orgânica e na tomada de consciência (*awareness*) do que se passa no corpo, nos sentimentos e nas relações. Valoriza a integração entre pensamento, emoção e ação, bem como a responsabilidade pelo próprio processo experiencial.

estruturados para conduzir uma travessia de exploração somática representada por cinco padrões assim nomeados: *flowing*, *staccato*, *chaos*, *lyrical* e *stillness*, cada um simboliza aspectos dinâmicos da vivência corpórea humana, que segundo Roth, são o "idioma materno do nosso corpo" e:

Com o passar dos anos, descobri que estes ritmos - fluidez, staccato, caos, lirismo e quietude - constituem a estrutura fluente, o DNA da nossa vida psíquica. [...] A física nos ensina que tudo está em movimento e que a única forma autêntica de compreender a realidade é pensar em termos de movimento: ritmos, vibrações, frequências, linguagens de permanente mudança, fluxo. (Roth, 2000, p.22)

A música desempenha um papel essencial na estratégia dos 5 *Rhythms*, funciona como guia e catalisador para estados de percepção ampliada. Roth utilizava diferentes composições musicais para cada um de seus ritmos, criando uma narrativa sonora que orienta o participante em sua jornada interior. Para ela, o ritmo é uma linguagem universal que desloca barreiras culturais, permitindo que a dança se torne um caminho de cura e reunião com a energia vital contida em cada um de nós. A incansável bailarina foi diretora musical da banda The Mirrors, que produziu mais de 20 álbuns de música especialmente compostas para a prática dos 5 *Rhythms*. Ela colaborou com músicos de diferentes vertentes, como rock, new age e música indiana, o que destaca a diversidade sonora de suas composições enfocadas na prática. Em 2007, Roth funda a organização sem fins lucrativos 5 *Rhythms Reach Out*, responsável por oferecer aulas para grupos diversos com foco na propagação de uma prática mais inclusiva, dedicada a indivíduos que sofrem de demências e outras doenças degenerativas. Roth faleceu em 2012 aos 71 anos, deixando um legado que segue inspirando pessoas a transformar o caos da vida através de ondas de criatividade, como ela própria articulou em seu livro "Ritmos da Alma" (1997):

Encontrei uma linguagem de padrões em que posso confiar para nos levar a verdades universais, verdades mais antigas que o tempo. Estados de ser onde todas as identidades se dissolvem em um fluxo eterno de energia. A energia se move em ondas. As ondas se movem em padrões. Os padrões se movem em ritmos. Um ser humano é apenas isso, energia, ondas, padrões, ritmos. Nada mais. Nada menos. Uma dança. (Roth, 1997, p.26)

A influência do método dos *5 Rhythms* foi essencial para o surgimento e consolidação de práticas como o *Ecstatic Dance*, que se desenvolveu como uma experiência comunitária nos Estados Unidos durante os anos 1990 e posteriormente se espalhou pela Europa. Em 2018, a *Ecstatic Dance Community Foundation* identificava mais de 80 locais ao redor do mundo oferecendo práticas regulares desta modalidade.

Diferente dos *5 Rhythms*, o *Ecstatic Dance* abandona estruturas fixas e valoriza a total liberdade de movimento. A prática é conduzida por trilhas sonoras criteriosamente selecionadas por DJs para criar atmosferas envolventes, sendo caracterizada pela defesa de uma experiência livre do efeito de substâncias modificadoras de consciência. Com isso, incentiva os participantes a deslocarem sua atenção do plano mental para a percepção sensível do corpo, promovendo uma interação fundamentada exclusivamente no movimento espontâneo e na música. Atualmente, suas comunidades encontram-se ativas em diversos países, incluindo várias cidades em Portugal e no Brasil.

Outras linhagens contemporâneas que inspiraram o desenvolvimento do M.O.V.E. incluem o *Trance Dance*, que introduz o uso de vendas nos olhos para favorecer uma jornada mais introspectiva, ao som de paisagens sonoras percussivas com influências de tradições musicais de matriz ancestral, incorporando instrumentos como o *didgeridoo* e tambores cerimoniais, ou a linguagem de movimento Gaga, desenvolvida por Ohad Naharin, que enfatiza uma exploração somática guiada por narrativas que são um convite a experimentar sensações internas e externas ao corpo, abstratas ou reais.

A evolução destas práticas coincide com a popularização da música eletrônica a partir dos anos 90. Gêneros como *techno*, *house* e *trance*, com suas qualidades hipnóticas e texturas sonoras complexas, tornaram-se componentes integrais para criar atmosferas imersivas que conduzem a estados alterados de consciência e percepção ampliada. Além disso, vertentes como o *global beats* e, mais recentemente, o *downtempo* com elementos rítmicos inspirados em tradições musicais de distintas geografias passaram a enriquecer as trilhas sonoras das sessões de *Ecstatic Dance* ao redor do mundo, acentuando seu caráter ritualístico.

O M.O.V.E. situa-se, portanto, na rica interseção entre práticas somáticas contemporâneas e o universo da música eletrônica, apropriando-se da intenção em criar estados de percepção ampliada através da música, honrando o método dos *5 Rhythms*, incorporando elementos do *Ecstatic Dance*, como o cultivo do nobre silêncio e a dançar com os pés descalços. Além disso, busca expandir suas fronteiras, na construção de espaços

seguros e acessíveis para todos os corpos. Assim, responde às demandas contemporâneas de reconexão sensorial, transcendência coletiva e cultivo da saúde integral, resgatando o corpo como território de sabedoria, potência criativa e interação com o mundo e os outros.

1.3 Hipótese: O Movimento como Resposta

Na contemporaneidade, a virtualização das relações humanas alcança patamares sem precedentes. Observa-se um paradoxo fundamental: quanto mais conectados digitalmente nos tornamos, mais pronunciada se torna nosso desligamento da experiência corpórea. Tal dicotomia constitui o cerne da problemática que práticas somáticas contemporâneas, como o M.O.V.E, buscam endereçar, reconhecendo que a progressiva dissociação da unidade corpo-mente, característica da modernidade, provoca implicações profundas inerentes à saúde física, mental e emocional dos indivíduos.

Segundo o documento *Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU*,

Viver com problemas de saúde mental pode ter um impacto significativo na vida diária das pessoas, contribuir para piores resultados educacionais, maiores taxas de desemprego e pior saúde física. [...] Sem tratamento e apoio eficazes, os problemas de saúde mental podem ter um efeito devastador na vida das pessoas e aumentar significativamente o risco de morte por suicídio. (OCDE e Comissão Europeia 2024, p. 97)

Este relatório, uma publicação conjunta da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e da Comissão Europeia, destaca a importância de estratégias que promovam bem-estar físico, emocional e social, o que salienta a relevância de projetos como o M.O.V.E., que buscam atuar diretamente na intersecção entre as artes e a saúde mental.

A fragmentação da relação íntima com o corpo, cada vez mais presente na era digital, inscreve-se em uma longa trajetória de dissociação entre corpo e mente na tradição ocidental, herança de paradigmas filosófico-religiosos que remontam a Platão, ao dualismo cartesiano e a visões cristãs de separação entre matéria e espírito. Hoje, a cisão se manifesta de maneiras múltiplas e interconectadas, agravada por contextos de hiperconectividade. O

corpo, outrora território primordial de descoberta e expressão, passa a ser frequentemente reduzido a uma interface passiva, mediando interações predominantemente virtuais.

A hipótese central desta Dissertação é fruto do desejo de democratizar a experiência do M.O.V.E. Sustenta-se na premissa de que um modelo híbrido, inclusivo e replicável pode transfigurar as práticas de dança consciente em vivências verdadeiramente acessíveis, sensíveis à diversidade de contextos socioculturais. A partir deste horizonte, interroga-se: **como desenvolver uma metodologia somático-musical ancorada na música como fio condutor, capaz de acolher corpos diversos e romper com as barreiras simbólicas, sociais e econômicas que ainda delimitam o acesso às práticas de movimento consciente?** Tal questionamento nasce de uma análise crítica do panorama atual, no qual tais práticas, embora transformadoras, frequentemente permanecem circunscritas a nichos específicos, uma vez que reiteram modelos hegemônicos de corporeidade e de exclusão.

Para materializar esta visão, o projeto estrutura-se em três pilares metodológicos interdependentes: **Experiência Guiada, Democratização do Acesso e Formação de Facilitadores**. Cada um deles reflete o compromisso em alinhar inovação, acessibilidade e replicabilidade, criando um campo de atuação inclusivo e flexível. No entanto, para este estudo, que se inscreve no campo das Artes Musicais e se constitui como um projeto artístico para a obtenção do título de Mestre, apenas o primeiro pilar, Experiência Guiada, será desenvolvido de forma aprofundada. Os outros dois pilares, Democratização do Acesso e Formação de Facilitadores, serão desdobrados em etapas futuras, tomando como base os resultados e aprendizados sistematizados neste percurso investigativo e prático.

A **Experiência Guiada**, foco desta Dissertação, consiste na condução de sessões presenciais, fundamentadas na minha trajetória como DJ, pesquisadora somática e facilitadora de práticas de integração corpo-música. Esta abordagem propõe uma vivência adaptável a diferentes públicos, explorando repertórios sonoros e estratégias metodológicas que ampliam a percepção corporal dos participantes e estimulam a sinergia entre música e movimento como ferramenta de bem-estar e transformação.

Já o segundo pilar, **Democratização do Acesso**, projeta a criação de um Kit M.O.V.E., concebido como um conjunto de ferramentas que possibilitam a prática autônoma e independente da mediação presencial da facilitadora. A curadoria sonora, os guias multilíngues e os roteiros estruturados permitirão expandir o alcance da metodologia para além dos espaços físicos das sessões, dissolvendo barreiras geográficas e socioeconômicas.

Por fim, o terceiro pilar, **Formação de Facilitadores**, visa capacitar uma rede de multiplicadores que possam implementar a ação em diferentes contextos e geografias, assegurando a continuidade, a sustentabilidade e a expansão do impacto da prática. Com uma abordagem transdisciplinar, a formação se articulará em estratégias de mediação cultural que promovem o diálogo entre os campos da arte, da saúde e da educação.

Embora esses dois últimos pilares ainda não sejam objeto direto desta Dissertação, a sua concepção está intrinsecamente ligada ao desenvolvimento da Experiência Guiada, pois é a partir dela que se constroem os alicerces conceituais, metodológicos e práticos que, futuramente, permitirão a disseminação e perpetuação do projeto. Assim, o presente estudo não apenas se propõe investigar e documentar os impactos da Experiência Guiada, mas também lançar as bases para a ampliação do método, consolidando um corpo de conhecimento que poderá servir como referência para futuras iniciativas que visem expandir as práticas somático-musicais em uma perspectiva acessível, equitativa e inovadora.

Em termos específicos, a performance do M.O.V.E. propõe uma arquitetura metodológica que combina uma orquestração de repertório estratégica, facilitação somática experiente e orientações adaptáveis, criando uma prática inclusiva e flexível, facilitando sua implementação em uma ampla variedade de espaços e contextos. Desde festivais abertos ao público geral, onde conexões intergeracionais e culturais são propiciadas, até *happenings* participativos que convidam os presentes a serem coautores de um percurso somático único, evocado nas palavras de Pina Bausch (2009): "Dancemos, dancemos, se não estamos perdidos".

1.4 Entre a Prática e o Método: Caminhos de Criação

Este subcapítulo se propõe a examinar a trajetória que fundamentou a concepção do projeto, estabelecendo pontes entre a prática artística como DJ e o desenvolvimento de uma metodologia própria de facilitação musical. A narrativa auto etnográfica aqui apresentada não se limita a um mero relato cronológico, serve como instrumento de análise das transformações técnicas e conceituais que permearam minha atuação no cenário da música eletrônica nas últimas décadas. Examina a evolução do papel do DJ como agente cultural multifacetado, que assume contornos que extrapolam a curadoria e torna-se mediador de experiências sensoriais, enquanto educador e catalisador de transformações sociais. A análise

contempla o impacto das inovações tecnológicas do século XXI neste ofício e como estas mudanças influenciaram o desenvolvimento e a democratização de abordagens criativas, particularmente a técnica do remix, relevante para este projeto como interface impulsionadora das relações entre música-movimento.

1.4.1 DJ e Artista: Reflexões de uma Trajetória

A atuação do DJ contemporâneo configura-se como uma prática multidimensional que não se reduz a uma atividade de reprodução musical, estabelecendo-se na intersecção entre educação, comunicação e ativismo cultural. Na dimensão educacional, o DJ assume um papel fundamental como mediador informal do conhecimento musical, atuando como um arqueólogo sonoro. Meu percurso pessoal como DJ busca articular sonoridades oriundas do Sul Global com elementos da música eletrônica e urbana, e cada set é uma oportunidade para expandir o repertório cultural do público, estabelecendo pontes sensíveis entre tradições musicais aparentemente díspares e ativando escutas que desestabilizam fronteiras entre o local e o global, o ancestral e o contemporâneo.

A dimensão ativista do meu ofício advém de uma resistência consciente às hierarquias culturais instituídas. Ao incorporar sonoridades não ocidentais, reforço um contraponto deliberado à hegemonia semântica da música pop eletrônica euro-americana. Esta atitude transcende a escolha estética, configurando-se como posicionamento político que questiona as estruturas de poder da indústria musical global. Desse modo, minha atuação torna-se um exercício de resistência cultural que celebra a diversidade, a multiplicidade, e reivindica espaços legítimos para expressões musicais marginalizadas, promovendo, assim, diálogos culturais mais autênticos e equitativos.

A memória opera como elemento inerente a esta prática artística, e atua como dispositivo de ressignificação cultural. Por meio da manipulação de fragmentos sonoros de diferentes épocas e origens, o DJ contemporâneo recontextualiza narrativas históricas, expandindo sintaxes musicais que preservam e atualizam legados culturais, e realiza conexões temporais entre gerações e tradições musicais distintas. No entanto, a prática, especialmente quando realizada por artistas brancos e oriundos de contextos privilegiados, como é o meu caso, carrega também a responsabilidade de reconhecer as camadas éticas e políticas que atravessam o uso de sons oriundos de culturas do Sul Global. O risco de exotização ou

apropriação cultural é real e, muitas vezes, invisibiliza os próprios contextos sociais e históricos de onde se originam os fragmentos sonoros. Ao longo da minha trajetória, a consciência crítica tem se aprofundado e se reflete em curadorias sensíveis, esforço contínuo de cultivar a escuta respeitosa e de construir diálogos que valorizem a origem e a potência destas expressões culturais sem reduzi-las a recursos estéticos ou decorativos.

No contexto específico do M.O.V.E., as dimensões se entrelaçam de forma singular: cada sessão torna-se um exercício de *ativismo* sonoro, em que o DJ é reposicionado como propulsor de experiências coletivas que mobilizam o sensível, despertam estados de presença e promovem vínculos através da música.

A exposição a contextos diversos em que a música assume um papel central, das festas *underground* europeias aos rituais tradicionais asiáticos, dos batuques afro-diaspóricos aos *majlis* do Oriente Médio, revelou, ao longo da minha trajetória, os limites das classificações comerciais baseadas em gêneros e subgêneros. A decisão de privilegiar sonoridades do Sul Global, presente desde os primeiros momentos da minha investigação musical, configura-se como um gesto político-estético: não apenas expressão das minhas vivências como imigrante e viajante, mas também um posicionamento crítico diante das hierarquias culturais que historicamente privilegiaram repertórios musicais anglo-americanos em detrimento de outras tradições sonoras. O som, então, torna-se território de resistência, reimaginação cultural e reencantamento do mundo.

1.4.2 O Tapete Mágico: Navegando por Geografias Invisíveis

O processo de formação de minha identidade artística fundamenta-se em uma cartografia sonora que atravessa territórios do meu Brasil natal à Europa do Sul, do Oriente Médio à África, e do Sul da Ásia à América Latina, uma travessia transcultural que, conforme argumentam Vargas, Carvalho e Perazzo (2018), ancora-se na intertextualidade própria da cultura do remix, passível de entrelaçar memórias musicais individuais e coletivas para gerar novos significados.

A experiência de residir em diferentes continentes possibilitou não apenas uma expansão do meu repertório musical, como fomentou também uma compreensão fenomenológica da dimensão corpórea da experiência musical, que, a partir do ponto de observação privilegiado da cabine do DJ, me permitiu uma análise detalhada das respostas

do corpo a diferentes estímulos sonoros. Essa escuta atenta e situada constituiu uma base empírica que correlaciona cadências rítmicas, texturas sonoras e manifestações cinestésicas, subsidiando diretamente a estruturação metodológica deste projeto.

Como observam Vargas, Carvalho e Perazzo (2018), o uso extensivo do *sampling* e do remix representa uma política criativa que rompe os padrões estabelecidos pela indústria fonográfica e resulta em hibridismos dentro dos quais fragmentos sonoros capturados pela memória – sejam eles provenientes de repertórios individuais ou de acervos midiáticos diversos – são ressignificados com intuito de criar passagens interculturais que ultrapassam barreiras linguísticas e estilísticas previamente estabelecidas.

O convite para o embarque em um "tapete mágico" é entendido simultaneamente como metáfora poética e dispositivo metodológico que dissolve noções temporais entre passado e presente e as fronteiras entre o conhecido e o longínquo, sugerindo narrativas musicais nas quais se entrelaçam memórias coletivas e ancestrais. O impulso da dança, manifestado desde nossos primórdios em celebrações sazonais (como por exemplo, a ideia da "dança da chuva"), em rituais xamânicos ou religiosos; ou em ritos de passagem, assinalam que dançar fomenta situações de coesão social, comunhão e suporte emocional.

O "tapete mágico", portanto, configura-se como o espaço em que a memória coletiva e a imaginação são ativadas. Ao evocar paisagens sonoras familiares, ele convida os participantes a embarcar em uma jornada sensorial por entre ritmos e melodias que, combinados, viabilizam um espaço de pertencimento compartilhado. A dança se afirma como linguagem integradora, enquanto a música remixada impulsiona experiências sensoriais que fortalecem os vínculos comunitários. Nesse contexto, o "tapete mágico" se materializa como um laboratório vivo, onde técnica e poética se entrelaçam, potencializando a experiência do movimento dançado.

1.4.3 Do *Turntable* ao Remix

O percurso artístico aqui analisado reflete as transformações paradigmáticas nos modos de produção, consumo e performance musical vivenciadas em minha trajetória profissional como DJ ao longo do século XXI. O início dessa jornada, marcado pela centralidade do vinil como suporte físico, demandou um investimento significativo na

construção de um acervo fonográfico substancial para a prática performática, além de impor uma série de desafios técnicos.

Nesse contexto, compreender a trajetória do DJ também exige atenção às transformações tecnológicas que moldaram sua prática ao longo do tempo. A passagem do vinil como suporte predominante para a incorporação de novas ferramentas e equipamentos revela não apenas mudanças técnicas, mas uma reconfiguração profunda da atuação performática.

A evolução tecnológica dos equipamentos de DJ, exemplificada pelo Technics SL-1200, representa um ponto de inflexão na história da música eletrônica. Inicialmente projetado para uso doméstico, esse aparelho tornou-se um ícone do *turntablism* na cultura hip-hop e, posteriormente, uma peça central nos clubes de *house* americanos dos anos 1980. Suas inovações, como o controle de *pitch*, possibilitaram o ajuste preciso dos BPMs, viabilizando mixagens mais fluidas e assegurando a continuidade sonora essencial às pistas de dança. Essa revolução técnica reconfigurou o papel do DJ, que deixou de ser apenas um selecionador musical para assumir a posição de criador e intérprete, transformando cada ajuste ou corte rítmico em um gesto artístico e uma demonstração de domínio técnico e sonoro.

O ano 2000 representou um marco transformador em minha trajetória artística, quando, ao emigrar para Barcelona, vivenciei a transição paradigmática do analógico ao digital no universo da música eletrônica. A chegada dos CDJs da Pioneer ao mercado europeu, no final dos anos 1990, trouxe avanços técnicos decisivos, como a definição do ponto de corte (*cue*), que permite marcar e acessar instantaneamente trechos específicos da música, e o recurso de *loop*, que possibilita a repetição contínua de seções da faixa, expandindo significativamente as possibilidades criativas dos DJs.

Naquele momento, esses equipamentos operavam apenas com CDs originais e exigiam do DJ a mesma percepção rítmica refinada necessária ao *beat matching* manual da era do vinil. Essa limitação técnica, somada ao alto custo das mídias, mantinha elevadas as barreiras econômicas e operacionais para a formação de um repertório consistente e o domínio das habilidades essenciais à prática profissional. No entanto, a tecnologia evoluiu rapidamente para a leitura de mídias gravadas, o que democratizou o acesso a um acervo musical mais amplo, reduzindo substancialmente os custos.

Os novos recursos expandiram exponencialmente as possibilidades criativas, permitindo a extração precisa de *samples on the fly* — ou seja, em tempo real —, além de

viabilizar operações sonoras mais complexas e técnicas de mixagem até então inimagináveis, inaugurando um novo paradigma na arte da discotecagem.

Apesar das vantagens trazidas pelas tecnologias emergentes, mantive até 2014 uma relação híbrida com os suportes musicais, alternando entre vinis e CDs. Essa resistência à completa digitalização estava ancorada na valorização de minha coleção de discos — fruto de mais de uma década de garimpo musical — e na apreciação da dimensão física do fazer sonoro, cultivada ao longo de anos de atuação com mídias analógicas.

A relação com o vinil exige escuta atenta e refinamento sensorial, ao passo que os CDJs, em suas versões mais avançadas, expandiram o escopo performativo por meio de funcionalidades como a sincronização automática de *beats* (*sync*), a visualização gráfica das formas de onda — que permite uma leitura antecipada da estrutura das faixas — e a compatibilidade com arquivos digitais armazenados em dispositivos USB. Essas inovações transformaram o CDJ em uma interface híbrida entre execução e criação, consolidando-se como ferramenta versátil na performance contemporânea.

O ponto de inflexão, contudo, ocorreu quando assumi a posição de DJ residente nos Emirados Árabes, em 2014. A rotina de trabalho intensa, com sessões que frequentemente se estendiam de 6 a 12 horas diárias, exigia um repertório vastíssimo e uma reavaliação pragmática da minha relação com as tecnologias digitais. Esse contexto profissional acelerou minha transição para o formato digital, especialmente com a integração revolucionária de softwares como o DJay e plataformas de streaming, que facilitaram o acesso a extensos catálogos musicais com qualidade de áudio superior.

Esse salto tecnológico não apenas solucionou questões práticas de acesso e organização do repertório, como também expandiu as possibilidades criativas na cabine do DJ, graças aos recursos avançados de mixagem. O ambiente digital democratizou o acesso a um acervo musical global, enquanto as novas ferramentas de manipulação sonora abriram horizontes até então impensáveis para a criação artística em tempo real. Tais funcionalidades permitiram a construção de paisagens sonoras complexas, o uso de múltiplos *decks* e a sobreposição de camadas musicais, transformando cada apresentação em um exercício de composição instantânea, no qual os limites entre reprodução e criação tornaram-se cada vez mais tênues.

Um aspecto particularmente revolucionário dessa evolução tecnológica foi a introdução da ferramenta Mix In Key, que possibilita mixagens harmonicamente coerentes a

partir do conceito do *Circle of Fifths*. Essa funcionalidade identifica e mapeia as tonalidades das faixas, facilitando transições harmônicas naturais e fluídas durante as performances. Para mim, musicista com formação baseada na educação formal em conservatórios, esse recurso tornou-se essencial na construção de narrativas musicais mais sofisticadas. Longe de se restringir à simples sincronização harmônica, o Mix In Key ampliou a experiência estética do público.

Curiosamente, após 25 anos de trajetória e tendo acompanhado de perto a evolução tecnológica, encontro-me hoje em um momento de síntese, em que a versatilidade se tornou minha maior aliada. A familiaridade com os diversos equipamentos e com o repertório presente em cada suporte permite-me transitar com fluidez entre diferentes formatos: das performances digitais com computador e controlador MIDI, passando pela praticidade dos modernos CDJs da Pioneer — nos quais posso carregar um acervo completo em um único *pen drive* — até o retorno aos *sets* exclusivamente em vinil. Estes últimos ganham relevância especial em espaços audiofílicos, equipados com *sound systems* projetados para extrair toda a riqueza das frequências analógicas, permitindo-me explorar ao máximo as qualidades sonoras da minha coleção de discos.

Essa capacidade de transitar entre suportes e tecnologias distintas reflete não apenas uma resiliência técnica, mas também uma maturidade artística que me permite escolher, de forma consciente, as ferramentas mais adequadas a cada contexto performativo — seja priorizando a praticidade digital, seja valorizando a experiência sonora singular proporcionada pelo vinil em sistemas de alta fidelidade.

1.5 Conexões, Diálogos e Inspirações

As experiências relatadas até aqui revelam como a prática do DJ ultrapassa a dimensão técnica e se inscreve como um campo de criação estética, escuta ativa e expressão corporal em tempo real. Essa dimensão sensível e experiencial da performance musical demanda uma abordagem que vá além de categorias fixas ou compartimentalizadas, exigindo um olhar ampliado que contemple as múltiplas camadas que atravessam o fazer artístico.

Este segmento aprofunda os fundamentos teórico-metodológicos que sustentam o M.O.V.E., articulando um diálogo interdisciplinar entre a fenomenologia, a neurociência da música e a etnomusicologia. Mais do que uma revisão conceitual, busca-se traçar um percurso

sensível, que não se limita a domínios isolados, mas que se constrói no entrelaçamento dinâmico desses saberes, formando uma rede viva de investigação e prática.

Ao promover essa escuta recíproca entre diferentes perspectivas, o M.O.V.E. consolida-se como um espaço no qual corpo e som não apenas coexistem, mas evoluem conjuntamente, nutrindo-se de interações que transcendem o campo teórico e se manifestam na experiência vivida.

1.5.1 Música e Movimento em Diálogo

O pilar central da prática investigada reside em uma curadoria musical singular, fundamentada em critérios melódicos, rítmicos, poéticos, expressivos e pedagógicos. Tais critérios não apenas ressoam nas dimensões emocionais dos participantes, mas também evocam reações corporais específicas.

Huron (2006), em *Sweet anticipation: Music and the psychology of expectation*, propõe uma estrutura conceitual essencial para esta investigação por meio do modelo ITPRA — Imaginação, Tensão, Predição, Reação e Avaliação —, que descreve as respostas fisiológicas e emocionais despertadas pela expectativa durante a escuta musical. Essa perspectiva revela-se particularmente relevante na organização minuciosa das sequências sonoras utilizadas, tema a ser aprofundado no Capítulo 3 desta Dissertação.

Dentre os componentes do modelo, destaca-se o conceito de Imaginação, entendido como uma força propulsora que amplia a escuta e intensifica a percepção somática, preparando o corpo para captar nuances e texturas sonoras que transcendem a audição convencional. Por sua vez, a Tensão é mobilizada como recurso estratégico para modular os níveis de atenção e excitação, favorecendo uma conexão profunda entre corpo e som, em antecipação consciente aos estímulos musicais vindouros. Essa preparação estabelece condições ideais para que o movimento se manifeste em sua plenitude expressiva e emocional.

A narrativa sonora proposta é arquitetada como uma jornada progressiva, que transita por estados de estabilidade, fluidez, intensidade, leveza e transcendência. Essa estrutura dialoga diretamente com o pensamento de Rudolf Laban, segundo o qual “cada fase do movimento, cada pequena transferência de peso, cada gesto de qualquer parte do corpo

revela alguma característica de nossa vida interior” (Laban *apud* Barbosa, 2024, [tradução nossa])

Nesse contexto, a organização musical apoia-se em três princípios centrais: (1) a intencionalidade na seleção dos estímulos sonoros, com o objetivo de ativar qualidades específicas de movimento e emoção; (2) a sincronicidade entre os participantes, na qual movimentos individuais se harmonizam em um corpo coletivo; e (3) os encontros efêmeros, momentos únicos e espontâneos que instauram conexões profundas e irrepetíveis — experiências singulares que emergem do diálogo entre percepção individual e consciência grupal.

A presente investigação encontra sustentação nas contribuições de Haga (2008), que ressalta as inter-relações intrínsecas entre música e movimento, ao afirmar que diferentes elementos musicais ativam regiões cerebrais associadas à percepção e à memória motora. Essa perspectiva amplia a compreensão para além do campo simbólico, ao revelar como percepção sonora e corporalidade se retroalimentam.

Esse entendimento dialoga com as proposições de Gatti (2023), professora do Instituto de Artes da Unicamp e coordenadora do projeto *Corpo Sonoro Expandido*. Para a autora, a dança está intrinsecamente vinculada à música, sendo, portanto, “bilíngue, porque se dá na dança e na música, e não só na produção corporal”. Ela enfatiza ainda que “a música não acompanha o movimento: ambos produzem algo junto, expandindo a escuta e a corporeidade numa só ação”.

Essas reflexões reverberam nas estratégias sonoras e metodológicas adotadas, cuja abordagem articula elementos musicais e gestuais de modo a potencializar uma comunicação somático-musical integrada. Nessa interação dinâmica, o movimento configura-se simultaneamente como expressão e como estímulo da experiência musical, aprofundando a conexão sensível e cognitiva dos participantes consigo mesmos e com o grupo.

Tal compreensão fundamenta a construção intencional das paisagens sonoras utilizadas, que conduzem os participantes por diferentes estados e qualidades somáticas, por meio de princípios que conectam gestos corporais à dinâmica e à cinemática musicais. O movimento, nesse contexto, constitui-se como uma forma de comunicação rica em significados, projetada para expandir a dimensão experiencial do método.

Esse entendimento encontra suporte nas investigações de Jourdain (1997) acerca da multidimensionalidade do prazer musical. O autor argumenta que a música se manifesta por

meio de diferentes esferas do sistema nervoso, englobando sensações, ações e processos cognitivos que extrapolam a simples apreciação auditiva.

Levitin aprofunda essa concepção ao afirmar que “quando ouvimos música, estamos na verdade percebendo múltiplos atributos ou ‘dimensões’” (Sacks, 2007, p. 144, [tradução nossa]), tais como tom, altura, timbre, volume, tempo, ritmo e contorno melódico. Entre esses elementos, destaca-se o princípio do *entrainment* — a sincronização espontânea entre os ritmos da música e os ritmos internos do corpo, como os movimentos, a respiração e até os batimentos cardíacos. Levitin (2006) identifica esse fenômeno como central na experiência musical coletiva.

Nesse contexto, o *entrainment* manifesta-se na sincronia progressiva dos participantes com os elementos rítmicos e melódicos, revelando uma escuta corporal que conduz a um estado de integração entre expressão individual e convergência grupal. Esse princípio, amplamente estudado também na musicoterapia, tem aplicações reconhecidas na reabilitação motora e cognitiva, atuando como catalisador de processos neurológicos e emocionais. A manipulação consciente de elementos como o espaço sonoro, a reverberação e a estrutura rítmica, conforme enfatizado por Levitin (2006), fundamenta as escolhas estéticas e técnicas adotadas, intensificando a experiência cinestésica.

1.5.2 Cognição em Movimento

A experiência musical encontra raízes na fenomenologia de Merleau-Ponty. O conceito de *corpo vivido* (*Leib*), desenvolvido pelo filósofo, desloca a perspectiva cartesiana mecanicista ao reconhecer a expressão física como centro da percepção e da experiência (Merleau-Ponty, 2018). Essa abordagem é ampliada por Brian Massumi, cuja teoria do afeto concebe o corpo em constante interação com o ambiente, absorvendo e respondendo a estímulos de maneira dinâmica. Para Massumi (2002), o afeto opera num plano pré-pessoal, como uma força anterior à formação de emoções conscientes.

Mark Johnson aprofunda essa visão em *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason* (1987), ao desenvolver a teoria da cognição incorporada, cujo eixo central é o conceito de **esquemas imagéticos** (*image schemas*): estruturas pré-conceituais tecidas a partir de padrões recorrentes da experiência corporal, que organizam nossa maneira de perceber, compreender e agir no mundo. Funcionando como molduras

somáticas elementares, esses esquemas articulam sensação, percepção e sentido, configurando modos de interação com o espaço e o tempo. Exemplos como *Verticalidade*, *Fonte-Caminho-Destino* e *Contenção* — derivados de experiências como equilíbrio, deslocamento e relação com limites — constituem a base sobre a qual se estruturam tanto gestos cotidianos quanto abstrações simbólicas.

Ao integrar metáforas corporais que conectam elementos da natureza a regiões específicas do corpo, o projeto ativa tais estruturas de forma orgânica, despertando camadas sensoriais profundas e ampliando a consciência do gesto. Inspirada nas contribuições de Johnson (1987), a prática reconhece o corpo como fonte de significação e núcleo dinâmico da experiência perceptiva, consolidando-se como uma abordagem estética e cognitiva enraizada no vivido — e, por isso, dotada de potência transformadora.

Marc Leman (2016), em *Embodied Music Cognition and Mediation Technology*, oferece igualmente um arcabouço teórico fundamental para compreender o M.O.V.E., ao propor o corpo como mediador biológico ativo na construção do significado musical. Em seu modelo, a escuta não se limita ao plano mental, mas inicia-se no nível sensório-motor, onde propriedades acústicas fundamentais — como timbre, frequência, intensidade e ritmo — são codificadas em respostas corporais imediatas, como o impulso de bater o pé ou mover a cabeça. Essas propriedades, denominadas *estruturais sensoriais*, dizem respeito à organização física do som e ao seu impacto direto sobre o sistema perceptivo, funcionando como gatilhos para o surgimento de gestos carregados de intenção e emoção. A esse processo soma-se a emergência de padrões expressivos orientados à ação: uma verdadeira “gramática do movimento” que conecta som, gesto e afetividade.

Na proposta em questão, a curadoria sonora é concebida para estimular esse engajamento sensorial e gestual; contudo, a experiência só adquire plenitude quando o participante é capaz de reconhecer e interpretar as emoções singulares que emergem ao longo do percurso.

A força dessa abordagem é corroborada por estudos comportamentais sobre imitação e por pesquisas neurocientíficas acerca do sistema espelho cerebral, que evidenciam o acoplamento intrínseco entre ação e percepção. Schiavio e Menin (2013) ampliam essa compreensão ao mostrar como tal enfoque reformula fronteiras disciplinares, integrando saberes da psicologia, neurociência, musicologia e ciência cognitiva. Na prática do M.O.V.E.,

essa integração entre corpo e música manifesta-se de forma orgânica, criando um espaço em que teoria e ação se entrelaçam numa dança contínua de descobertas e significações.

1.5.3 Singularidades em Construção

O M.O.V.E. inova ao subverter os códigos tradicionais de fruição da música eletrônica de baile, onde a DJ performa enquanto o público dança. Nessa proposta, a artista sobrepõe papéis: realiza uma curadoria musical minuciosa, manipula o som em tempo real e conduz a jornada somático-musical por meio de indicações verbais. A ocasional quebra da quarta parede teatral — quando a performer se junta aos participantes como *mover* — reforça o conceito de acessibilidade intrínseco ao projeto. A simbiose entre artista e público se intensifica ao longo das sessões, instaurando uma relação efêmera, porém profunda, que convida os presentes à coautoria da experiência e fomenta encontros significativos com o corpo individual e coletivo.

A introdução de elementos lúdicos transforma a lógica da recreação, configurando um paradigma alternativo de inclusão social e expressão corporal. Stuart Brown (2010), em *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*, fundamenta essa abordagem ao demonstrar como o brincar é essencial ao bem-estar e à criatividade. Donald Winnicott (1971) complementa essa perspectiva com o conceito de “espaço potencial”: uma zona intermediária entre realidade e imaginação, onde novas formas de expressão podem surgir livres de julgamento.

Victor Turner (1969), em *O processo ritual: Estrutura e antiestrutura*, desenvolve o conceito de *communitas* como um estado social extraordinário que ocorre quando as estruturas hierárquicas do cotidiano são temporariamente suspensas. Ele identifica três formas principais: a espontânea ou existencial, que se manifesta em celebrações coletivas; a normativa, vinculada a sistemas sociais organizados; e a ideológica, que projeta modelos utópicos baseados na experiência espontânea.

No contexto do M.O.V.E., a *communitas* aparece sobretudo em sua forma espontânea, por meio do que Turner (1969) denomina “liminaridade” — um estado intermediário no qual as distinções sociais habituais se dissolvem, abrindo espaço para novas formas de relação e expressão. Essa vivência é intensificada pela presença do brincar, que impulsiona a transição para esse estado liminar. O autor argumenta que tais momentos são

fundamentais para a renovação social e individual, pois permitem vivenciar formas mais autênticas e igualitárias de conexão humana.

A confluência entre o lúdico e a *communitas* cria um ambiente singular. Os participantes, temporariamente libertos das expectativas e papéis sociais convencionais, exploram novas maneiras de se mover e interagir, resgatando estados de inocência e espontaneidade frequentemente suprimidos na vida adulta. Esse processo não apenas favorece a autorregulação emocional e o bem-estar individual, mas também fortalece os laços comunitários por meio da experiência compartilhada de vulnerabilidade e descoberta.

1.5.4 Arte como Encontro

A dimensão participativa do M.O.V.E. fundamenta-se em um robusto arcabouço teórico sobre práticas artísticas inclusivas e transformação social mediada pela música. As investigações de Alix Sarrouy, desenvolvidas no INET-md, oferecem uma base conceitual relevante para compreender como ações artísticas compartilhadas podem gerar mudanças sociais significativas. Sarrouy (2020) argumenta que, quando estruturada com intencionalidade inclusiva, a arte participativa transcende seu papel estético, tornando-se instrumento de empoderamento comunitário e de reconfiguração das relações sociais.

Turino (2008) aprofunda essa compreensão ao afirmar que o engajamento ativo na prática musical promove um tecido social mais coeso do que sua simples apreciação passiva. Seu conceito de *música participativa* destaca como o fazer musical coletivo cria campos de experiência compartilhada capazes de atravessar barreiras sociais e culturais. No M.O.V.E., essa participação é ativada por meio do convite para que cada indivíduo contribua com sua expressão singular à construção do momento coletivo.

Solomon (2019) amplia essa perspectiva ao investigar como narrativas sociais de gênero, raça e identidade se inscrevem nas manifestações físicas. Sua teoria sobre a corporalidade como portadora de significados culturais oferece ferramentas conceituais para analisar como o movimento no M.O.V.E. pode funcionar como meio de ressignificação de discursos sociais e identitários.

A metáfora “Nossos corpos também são pátria”, retirada da canção *Esquinas* de Dino D’Santiago (2021), sintetiza poeticamente essa dimensão social do movimento encarnado. No contexto da prática, o *entrainment* — sincronização gradual dos gestos, da respiração e

da energia coletiva — delinea um território compartilhado de pertencimento, deslocando fronteiras individuais e sociais. Essa abordagem participativa encontra respaldo em pesquisas contemporâneas em neurociência social e cognição coletiva, que evidenciam como a coordenação motora em grupo pode intensificar a empatia, fortalecer vínculos afetivos e favorecer o bem-estar psicológico.

Ao longo deste capítulo, foram tecidos os fios que sustentam o embasamento teórico do M.O.V.E., não como uma colcha de retalhos conceitual, mas como um campo de convergência entre perspectivas que, embora oriundas de tradições distintas, compartilham a valorização da experiência encarnada, da escuta expandida e da potência transformadora da arte em contextos vivos.

A fenomenologia oferece a base para conceber o corpo como sujeito da percepção e centro do vivido, no qual a consciência se realiza no gesto e na relação com o mundo sensível. A neurociência musical, por sua vez, contribui ao demonstrar como ritmo, melodia e movimento interagem com sistemas sensório-motores e emocionais, provocando efeitos que ultrapassam o estético e alcançam o fisiológico e o afetivo. Já a etnomusicologia, especialmente em sua vertente crítica, permite situar o M.O.V.E. dentro de um movimento de descentralização epistemológica, que reconhece saberes musicais plurais e modos de escuta emergentes de contextos rituais, comunitários e não hegemônicos.

Concluo estas reflexões reafirmando que é no corpo — em sua escuta, em seus gestos, em sua memória sensível — que habita a sabedoria que buscamos. Como recorda Nietzsche (1892), em *Assim falou Zaratustra*, “há mais sabedoria em seu corpo do que em sua filosofia mais profunda”. É a partir desse corpo vivido, vibrátil e coletivo que o M.O.V.E. se inscreve: como prática, como pesquisa e como poética.

2. Composição de Novas Trilhas

Neste capítulo, apresento uma análise aprofundada da inter-relação entre música e movimento no contexto da reformulação da performance participativa proposta pelo M.O.V.E.. A investigação está ancorada nos princípios da cognição e da neurociência musical, sendo enriquecida por reflexões acumuladas ao longo da dinamização do projeto desde 2022, com mais de cinquenta sessões realizadas até o momento desta pesquisa. Em especial, apoio-me na vivência das sessões piloto conduzidas na Universidade Nova de Lisboa, que desempenharam um papel central no processo de reflexão e aprimoramento metodológico. Essas experiências serão analisadas em detalhe no capítulo 3 desta Dissertação.

2.1 A Alquimia da Ativação

O bloco principal do M.O.V.E., denominado *Ativação*, constitui um dos pilares do projeto, operando através de cinco dimensões interconectadas. Cada uma delas está associada a um elemento natural — Terra, Água, Fogo, Ar e Éter — que, além de funcionarem como metáforas para diferentes regiões corporais, compõem uma progressão integrada de estímulos musicais, somáticos e energéticos. O processo não apenas potencializa a percepção sensorial e a consciência corporal dos participantes, como também prepara o organismo para os momentos de dança mais intensos ao longo da sessão.

Com base na teoria dos esquemas imagéticos de Johnson (1987), o bloco *Ativação* traduz padrões de força, equilíbrio e trajetória ao propor movimentos que dialogam com os aspectos emocionais e simbólicos da música que os acompanha. A abordagem evidencia como a cognição musical está profundamente enraizada na experiência corporal, constituindo uma prática simultaneamente artística e terapêutica. A integração dos parâmetros musicais — ritmo, harmonia, melodia e timbre — é realizada de forma intencional para favorecer transformações psicofísicas. O ritmo pulsante, por exemplo, ancorado no elemento Terra, sustenta os movimentos em padrões de estabilidade; melodias fluidas incentivam gestos sinuosos e adaptativos, associados à Água; a intensificação da harmonia e da textura sonora desperta emoções dramáticas (Fogo); enquanto timbres expansivos evocam leveza e transcendência (Ar e Éter). Ao explorar essas relações, o M.O.V.E. não apenas promove uma vivência somática integrada, mas também propõe uma redefinição da relação entre música e movimento como forma de comunicação profunda e transformadora.



Foto 1 Alquimia da Ativação.

A mediação da vivência ocorre em tempo real, guiada por uma escuta sensível da facilitadora, que propõe direções abertas, metáforas e imagens poéticas, acolhidas, interpretadas ou reinventadas livremente pelos participantes. A cada encontro, um campo único se desenha, não apenas porque os corpos são diferentes, mas porque cada

proposta ressoa de forma singular, em um diálogo entre som, gesto e intenção. A música atua aqui como propulsora de uma travessia sensível que convoca audição, impulso e coragem, mobilizando afetos complementares e contrastantes — contração e expansão, fluidez e catarse — que se traduzem em experiências somáticas únicas e intransferíveis.

◆ **Diagrama: Dimensões do Bloco Ativação — M.O.V.E.**

Elemento	Região Corporal	Qualidades Musicais	Dinâmica de Movimento	Aspectos Simbólicos
🌍 Terra	Pés, pernas, base	Ritmo pulsante, percussivo	Estabilidade, ancoragem, firmeza	Enraizamento, segurança, presença
💧 Água	Quadris, cintura	Melodias fluídas, legato	Movimentos sinuosos, adaptativos	Flexibilidade, entrega, fluxo
🔥 Fogo	Tórax, centro vital	Harmonia densa, textura intensa	Expansão, explosão, intensidade	Emoção, transformação, coragem
💨 Ar	Ombros, braços	Timbres leves, agudos	Leveza, flutuação, abertura	Liberdade, respiração, clareza
✨ Éter	Cabeça, campo sutil	Sons etéreos, ressonâncias sutis	Suspensão, vibração, transcendência	Intuição, conexão, espiritualidade

Quadro 1 Dimensões do Bloco Ativação - M.O.V.E.

É nesse contexto que se inserem as partituras somáticas. O termo parte da ideia de partitura não como uma instrução rígida, mas como estrutura aberta — inspirada nas artes performativas contemporâneas — em que o corpo é chamado a escutar, interpretar e criar. Em lugar de exercícios fixos ou provocações dirigidas, cada partitura configura-se como um mapa sensível de escuta e ação, articulando estímulos sonoros, qualidades de movimento e

imagens corporais evocadas pelos elementos da natureza. São esboços vivos de percepção e presença, nos quais a vivência não se restringe à execução do gesto, mas convida à leitura íntima das emoções e sensações que dele se desdobram. Mais do que conduzir o corpo, essas partituras ativam dimensões sensoriais, simbólicas e relacionais, abrindo espaço para a integração entre música e movimento como potência de transformação e via de acesso a estados ampliados de consciência corporal.

2.1.1 Terra: Fundamento e Ancoragem

A dimensão Terra estabelece o fundamento do trabalho corporal-musical, focalizando os pés e os membros inferiores como pontos de conexão primordial com o solo. Esta etapa incorpora o esquema imagético de equilíbrio e suporte, elementos essenciais para a construção da experiência somática. A metáfora da Terra evoca raízes profundas, proporcionando uma sensação de segurança e reconexão com o corpo como território sensível, favorecendo o florescimento da presença e da expressividade.

A curadoria musical visa criar uma base sólida para marcar o início do exercício de percepção corporal. A estrutura rítmica se apoia em padrões métricos estáveis (80–95 bpm), alinhados à frequência cardíaca em estado de atenção relaxada. São utilizadas células rítmicas inspiradas em tradições africanas, caracterizadas por ostinatos graves e síncopes sutis, promovendo engajamento neural profundo por meio da sincronização sensório-motora. Os beats repetitivos e hipnóticos geram um campo rítmico que facilita a integração entre movimento e pulso musical. As progressões harmônicas favorecem centros tonais estáveis, evocando sensações de continuidade, memória e profundidade temporal — criando um ambiente sonoro seguro que acolhe a exploração corporal.

O espectro sonoro enfatiza frequências graves (20–200 Hz), que ressoam diretamente com a estrutura óssea, ampliando a escuta tátil e favorecendo uma percepção sensorial mais profunda. A textura se desenvolve por camadas tímbricas que envolvem instrumentos de percussão graves, cordas densas e sintetizadores analógicos, compondo uma base sonora estável e acolhedora.

O trabalho corporal nesta etapa fundamenta-se nos princípios da Análise do Movimento de Rudolf Laban (2004), com ênfase no “Peso Forte” (*Strong Weight*), que intensifica a conexão com a gravidade e o senso de presença física. O “Fluxo Contido” (*Bound*

Flow) estimula o controle consciente do corpo, enquanto o “Tempo Sustentado” promove o refinamento da percepção da superfície dos pés em contato com o solo — estabelecendo uma base firme para o desenvolvimento expressivo ao longo da prática.

A verticalidade é trabalhada como eixo organizador do movimento, criando uma dialética entre peso e suporte que estrutura toda a progressão subsequente. A investigação espacial valoriza planos baixos e uma *kinesfera* reduzida, explorando o espaço pessoal de forma contida. Essa abordagem favorece a atenção à relação entre massa corporal, gravidade e equilíbrio.

Kinesfera, conceito desenvolvido por Laban (2004), refere-se ao espaço ao redor do corpo no qual os movimentos podem ser realizados sem deslocamento. Os padrões espaciais se desenvolvem progressivamente: iniciam com movimentos simples e dirigidos, que evoluem gradualmente para combinações mais complexas, mantendo a conexão essencial com o solo.

Anatomicamente, esta dimensão concentra-se na ativação consciente dos pés e dos membros inferiores. A estimulação das terminações sensoriais na planta dos pés, através do contato atento com o solo, favorece o aprimoramento da propriocepção — especialmente a capacidade de perceber a posição das partes do corpo entre si, sem recorrer à visão. Ativa-se também a cadeia muscular das coxas, tanto quadríceps quanto posteriores, fornecendo o suporte fundamental para a postura e o equilíbrio.

A base anatômica do bloco *Ativação* no M.O.V.E. é enriquecida pela tentativa de integrar o sistema endócrino às cinco regiões corporais trabalhadas. Embora os membros inferiores não possuam glândulas endócrinas, esta etapa propõe uma conexão somática indireta com as glândulas suprarrenais, localizadas acima dos rins, que podem ser mobilizadas através do movimento das pernas. Essas glândulas são cruciais na regulação dos ritmos circadianos e nas respostas ao estresse, por meio da liberação de cortisol. A adrenalina e a noradrenalina, também produzidas pelas suprarrenais, impactam diretamente estados de alerta e prontidão psicofísica.

Ao combinar estímulos músico-corporais com aspectos hormonais, o M.O.V.E. favorece uma regulação dinâmica do sistema nervoso autônomo, promovendo o equilíbrio entre as respostas simpática e parassimpática. Esse estado de harmonia é essencial para alcançar a homeostase — processo pelo qual o corpo regula suas funções internas em

resposta a estímulos externos —, garantindo uma experiência somática plena e contribuindo para a saúde integral.

O trabalho terapêutico e expressivo desta dimensão se baseia no desenvolvimento do enraizamento físico e emocional, alcançado por meio da sincronização entre movimento corporal e estruturas rítmicas estáveis. Essa conexão com o solo favorece naturalmente a estabilidade postural, elemento essencial para o desdobramento das expressões somáticas nas etapas seguintes. Este trabalho inicial estabelece uma base segura para que cada praticante encontre seu próprio modo de habitar o espaço sonoro-corporal.

Além disso, a dimensão Terra dialoga com práticas somáticas contemporâneas integradas de forma orgânica ao método. Ressoa particularmente com os princípios do *5Rhythms*, especialmente em sua primeira fase — *Flowing* —, na qual o contato com o solo e o enraizamento da dinâmica expressiva são explorados como caminhos para despertar a escuta interna, liberar tensões e ativar a presença corporal.

A percepção da força da gravidade guia o corpo em sua entrega ao chão, favorecendo movimentos que preparam a expansão do gesto nas etapas seguintes. Elementos da *Trance Dance* são incorporados por meio de ritmos contínuos e frequências graves, que convidam a uma conexão profunda com o solo. A influência da prática *Gaga* manifesta-se na exploração da relação dinâmica com a gravidade e no aprofundamento da escuta corporal — aspectos que fundamentam todo o trabalho subsequente.

A abordagem pedagógica da condução é marcada por uma progressão meticulosamente estruturada, na qual a complexidade dos movimentos evolui em sincronia com o desenvolvimento das camadas musicais. O processo inicia-se com foco na qualidade do contato com o solo, utilizando a ressonância das frequências graves como guia para refinar a escuta corporal. A integração entre estabilidade postural e mobilidade expressiva é construída gradualmente, permitindo que cada participante encontre seu próprio tempo de adaptação e desenvolvimento dentro da prática.

Partitura Somática: Terra – Enraizamento e Presença

A partitura somática se desdobra como uma progressão sensível que integra estímulos musicais e qualidades de movimento voltadas à ativação consciente da base corporal. Com foco nas regiões inferiores — pés e pernas —, convida o corpo a reconhecer sua relação com

o chão como eixo fundamental de estabilidade, presença, sustentação e força. Essa prática realiza uma conexão direta com a gravidade, despertando sensações de densidade, ancoragem e enraizamento.

As qualidades do gesto, inspiradas nos conceitos de *Strong Weight*, *Bound Flow* e nos planos baixos da *kinesfera*, conforme descritos por Laban (2004), promovem uma mobilidade firme, concentrada e sustentada. Ao som de percussões graves e pulsantes, o participante é conduzido a marcar o ritmo com pisadas conscientes, sincronizadas ao pulso musical, permitindo que a vibração sonora reverbere pelos ossos e tecidos, intensificando a percepção do próprio volume e da força gravitacional.

Com o avanço da sequência, surgem deslocamentos laterais amplos, que estimulam a transferência de peso entre os pés e ampliam o diálogo com o equilíbrio. Flexões e extensões dos joelhos, assim como movimentos circulares dos tornozelos, executados ao som de variações rítmicas sutis, ativam a sensibilização das articulações periféricas, refinando a qualidade do apoio e do contato com o solo.

A Terra se manifesta, assim, como solo e símbolo: sustenta, resiste, acolhe. Na partitura somática, o corpo não apenas percebe a gravidade como força que o ancora ao chão, mas também investiga suas qualidades expressivas mais sutis, reconhecendo-a como aliada do movimento. Com essa força primordial, cada gesto torna-se uma dança consciente, revelando camadas internas de equilíbrio, estabilidade e firmeza. Cada passo, cada transferência de peso, transforma-se em uma exploração sensível e dinâmica, em que o corpo redescobre a gravidade como um diálogo contínuo com o espaço que o circunda — e com o espaço interior que o habita.

2.1.2 Água: Fluxos e Transformações

O elemento Água introduz o princípio da fluidez e da adaptabilidade, tendo como ponto nodal a região pélvica. Trata-se de um movimento ondular que desenvolve o esquema imagético de fluxo e contenção, inerente à continuidade do movimento. A transição da estabilidade terrena para a mobilidade aquática se manifesta também na arquitetura sonora desta seção, marcada por uma transformação gradual das qualidades rítmicas e texturais estabelecidas na dimensão Terra.

Os padrões rítmicos evoluem para estruturas polirrítmicas (90–105 bpm), com células circulares que sugerem movimentos ondulatórios. Essas variações estimulam a adaptabilidade corporal e criam texturas fluidas que convidam ao movimento contínuo. A construção melódica, geralmente de caráter ondulante e circular, incorpora elementos das tradições musicais afrolatinas, especialmente da cumbia, do zouk e do afoxé, produzindo um espectro sonoro que naturalmente induz o movimento da pelve.

A paleta tímbrica concentra-se no registro médio e dialoga com a região pélvica. Texturas aquáticas elaboradas por síntese sonora ou *samplers* são sobrepostas em camadas, e a exploração das frequências médias (200–1000 Hz) cria um campo vibratório que amplia a consciência corporal na região do centro gravitacional inferior.

Inspirada na Análise do Movimento de Laban (2004), esta etapa evolui do enraizamento à mobilidade, privilegiando o “Peso Leve a Médio”, com variações fluídas e fluxo predominantemente livre (*Free Flow*). O “Tempo Sustentado” aparece em sua forma ondulante, compondo uma combinação expressiva que mantém a conexão com o centro estabelecido na dimensão anterior.

A exploração espacial é caracterizada por trajetórias tridimensionais, curvas, espirais e circulares, refletindo a fluidez do elemento. Os deslocamentos percorrem os planos baixo, médio e alto da *kinesfera*, ativando diferentes camadas perceptivas associadas à região pélvica. Ao transitar entre esses níveis, o corpo reorganiza tensões e apoios, aprofundando a escuta somática e revelando sutilezas que, por vezes, permanecem adormecidas sob a rigidez cotidiana.

O espaço pessoal mantém-se como eixo poético e funcional dessa vivência, sustentando qualidades de movimento que permitem transições contínuas entre dentro e fora, centro e periferia, gesto e sensação. No plano endócrino, observa-se a ativação somática das gônadas (ovários/testículos), cuja estimulação sutil influencia os ciclos internos, ajustando os ritmos fisiológicos e afetivos do corpo em movimento.

Ao utilizar a música como facilitadora de transformações psicofísicas, a dimensão Água concentra-se no desenvolvimento emocional e físico. A fluidez muscular e articular é promovida pela interação entre ritmos ondulantes e movimento corporal, enquanto a autorregulação emerge em resposta às variações sonoras. A expressão emocional floresce na combinação de melodias contínuas e movimentos espirais, trazendo à tona camadas profundas da experiência afetiva. O refinamento da percepção corporal através do fluxo

amplia a consciência somática, expandindo as possibilidades expressivas desenvolvidas na dimensão anterior.

Esta seção estabelece conexões significativas com a fase *Staccato* do *5Rhythms*, na qual fluidez e adaptabilidade são exploradas. A influência da *Trance Dance* se manifesta no uso de ritmos circulares e melodias hipnóticas que favorecem a repetição meditativa. Já a linguagem *Gaga* se revela na ativação do imaginário aquático e na experimentação de estados fluidos — variando da leveza escorregadia à viscosidade envolvente em diferentes densidades.

Anatomicamente, o foco recai sobre o complexo pélvico e a região lombar, promovendo a integração dinâmica entre quadris, coluna e órgãos internos. O refinamento da percepção do centro de gravidade resulta do trabalho desenvolvido na seção anterior, ativando as cadeias musculares profundas da pelve.

A abordagem pedagógica baseia-se na escuta atenta às qualidades fluídas do som e sua tradução em movimento. A integração entre improvisação e imagens metafóricas, conduzidas verbalmente, permite que cada praticante explore seu potencial expressivo em um ambiente no qual se sinta seguro. A sensibilidade às nuances sonoras e gestuais conduz a uma progressão gradual na complexidade dos movimentos.

Partitura Somática: Água – Marés do Sensível

Essa sequência sensível convida o corpo a habitar a fluidez. Após o enraizamento da Terra, a Água irrompe como princípio de continuidade e adaptação. Com foco na região pélvica e na base da coluna, a prática evoca ondulações e espirais, dissolvendo rigidez e ampliando a escuta interna.

Os gestos se apoiam no *Free Flow*, no *Sustained Time* e no Peso Médio. Ao som de paisagens sonoras, iniciam-se movimentos circulares da bacia, estimulando a mobilidade da lombar e das articulações sacroilíacas. Essas ondas percorrem toda a coluna vertebral, conectando centro e periferia num fluxo orgânico.

Deslocamentos sinuosos e variações espaciais integram-se à prática, permitindo que o corpo encontre sua própria condução. Movimentos serpenteantes e diagonais evocam a adaptabilidade da Água, e a circularidade predomina na transição entre dentro e fora, forma e dissolução.

A Água não apenas lubrifica articulações e dissolve tensões: ela transmuta. Nessa sequência sensível, o corpo se entrega ao fluxo interno, contorna resistências e desliza por entre as margens do conhecido. Ao escorregar por suas próprias fronteiras, reconhece-se como paisagem móvel — na qual cada gesto é nascente, correnteza e maré.

2.1.3 Fogo: Potência e Liberação

O Fogo representa o ápice energético do bloco *Ativação*, manifestando-se na região torácica como centro irradiador de força expressiva. A metáfora do Fogo simboliza transmutação e renovação, configurando-se como uma progressão natural após a fluidez da Água e a estabilidade da Terra.

A musicalidade intensifica a expressividade com ritmos sincopados e células rítmicas irregulares. Estilos como *dubstep* e *global bass* criam atmosferas épicas e dinâmicas vigorosas (110–120 bpm). A estrutura sonora trabalha com tensão e resolução, enquanto melodias ascendentes conduzem a estados de clímax e excitação energética.

A paleta tímbrica destaca o espectro médio-agudo, em contraponto com graves épicos que ressoam diretamente na região torácica. Camadas compostas por metais, percussões e baixos sintetizados são organizadas de modo a encapsular o princípio transformador do Fogo, estabelecendo um diálogo direto entre música e fisicalidade.

A análise do movimento, baseada nos princípios de Laban (2004), destaca a oscilação entre *Strong Weight* e *Light Weight*, a urgência do *Sudden Time* e a alternância entre *Free Flow* e *Bound Flow*. Essa combinação tensiona e amplia a expressividade artística de cada participante.

O espaço é agora expandido para os planos médios e altos da *kinesfera*, sucedendo organicamente o trabalho realizado nos planos baixos (Terra) e médios (Água). Nesta fase, os movimentos exploram trajetórias ascendentes e diagonais, marcadas pela intensidade, amplificando a relação entre corpo, energia e espaço.

Do ponto de vista anatômico, a seção Fogo mobiliza a musculatura associada à respiração e ativa o centro cardíaco. Sua estimulação favorece o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático, contribuindo para estados de homeostase — conceito fundamental na biologia que descreve a capacidade do organismo de manter a estabilidade

interna diante das variações do meio. Soma-se a isso a ativação da glândula timo, situada atrás do esterno, cuja função se relaciona ao fortalecimento do sistema imunológico.

Na perspectiva biomecânica, o coração é compreendido como um órgão tridimensional. Essa percepção permite a mobilização da porção central da coluna dorsal e do osso esterno, regiões de difícil acesso em muitas práticas somáticas. A investigação anatômica fornece uma base concreta para a liberação de tensões físicas e emocionais, promovendo não apenas expansão e flexibilidade torácica, mas também alinhamento energético com a natureza revitalizante do Fogo.

Do ponto de vista somático, essa dimensão integra práticas contemporâneas como o *Chaos*, do *5Rhythms*, e princípios do *Butoh* — forma de dança-teatro japonesa surgida no pós-guerra, enraizada na urgência de dar corpo ao indizível. No *Butoh*, a intensidade não se expressa apenas no gesto, mas na capacidade de habitar o entre: o grotesco e o sublime, o impulso visceral e o silêncio imóvel. Trata-se de um movimento que nasce por vezes lento, subterrâneo e disforme, trazendo à tona imagens arquetípicas, memórias ancestrais e estados alterados de percepção. Incorporar o *Butoh* é acolher a transformação como potência viva — uma travessia que permite ao corpo dançar suas sombras, desconstruir automatismos e revelar-se em sua crueza, vulnerabilidade e potência criativa.

Partitura Somática: Fogo – Transmutação da Energia Vital

A partitura somática do Fogo marca o ápice energético da fase de *Ativação*. Após a estabilidade da Terra e a fluidez da Água, o corpo é convocado a acender sua centelha interna, ativando a região torácica como território de expansão, intensidade e transmutação. O calor do gesto emerge como impulso que mobiliza emoções, rompe barreiras internas e amplia o campo expressivo.

As qualidades de movimento que orientam essa partitura transitam entre *Strong Weight* e *Sudden Time*, com fluxos variáveis que alternam controle e liberação. A trilha sonora apresenta batidas marcadas, texturas densas e atmosferas dramáticas, projetadas para intensificar a ativação somática e criar um campo propício ao surgimento do gesto pleno, espontâneo e pulsante.

A prática inicia-se com movimentos centrados no esterno: aberturas e fechamentos do peito, expansões costais. Batidas rítmicas com as mãos sobre o tórax podem ser integradas como forma de vibrar e energizar o centro torácico. Aos poucos, surgem deslocamentos mais

amplos, saltos leves e torções que canalizam expressões vigorosas e catárticas. A respiração se torna aliada do gesto, acompanhando o ritmo crescente da música e facilitando o fluxo de liberação.

O Fogo, nesse contexto, não é apenas símbolo de potência, mas veículo de transformação. Há um convite ao corpo para romper contenções e explorar a intensidade com escuta, reconhecendo sua força sem perder o vínculo com a consciência interna. É a dança do coração que pulsa, do gesto que irrompe, do corpo que se autoriza a arder — e, ao fazê-lo, renasce.

2.1.4 Ar: Liberdade e Leveza

O elemento Ar surge como uma progressão natural após a intensidade transformadora do Fogo, manifestando princípios de expansão e leveza através dos membros superiores. Esta dimensão desenvolve o esquema imagético de expansão-contração e alcance, proposto por Johnson (1987), fomentando uma nova qualidade de movimento que privilegia a amplitude espacial. A metáfora do Ar funciona como símbolo dos estados de liberdade.

A estrutura musical da seção Ar caracteriza-se por uma transformação significativa na densidade sonora, criando um campo acústico que convida à leveza, à expansão e a uma maior sutileza nos movimentos. Inspirada em estilos como o *downtempo* e um repertório predominantemente oriundo da América do Sul, a curadoria musical prioriza uma narrativa sonora que favorece a fluidez. Os padrões rítmicos, geralmente entre 115–120 bpm, mantêm uma vitalidade pulsante, mas introduzem métricas flexíveis que incentivam movimentos amplos, contínuos e etéreos. A arquitetura rítmica alterna entre momentos de suspensão e flutuação, promovendo a sensação de leveza.

No desenvolvimento harmônico e melódico, a música explora progressões abertas com intervalos amplos, criando um campo tonal de elevação e ascensão. Melodias delicadas, frequentemente em registros agudos, dialogam com os movimentos expansivos dos braços e mãos, promovendo uma conexão sensível entre corpo e música. Essa abordagem melódica reflete a intenção de abrir espaço interno e externo, configurando uma experiência de expansão consciente.

A paleta tímbrica da seção concentra-se nas frequências agudas (2000–8000 Hz), estimulando a consciência espacial expandida. Timbres leves e arejados — como os de instrumentos de sopro e cordas agudas — combinam-se a texturas sutis, criando um ambiente sonoro transparente e respirável. A distribuição estratégica dos sons permite que o espaço sonoro respire, ampliando a sensação de leveza e abertura e moldando, assim, a qualidade do movimento dos participantes.

A análise do movimento, sob a perspectiva labaniana, privilegia o *Light Weight*, em contraste com a intensidade do Fogo. O tempo alterna entre *Sustained* e *Sudden Time*. As suspensões ampliam a sensação de leveza, enquanto os fluxos predominantemente livres (*Free Flow*) favorecem uma expressividade fluida e expansiva.

A exploração espacial se expande para uma ocupação ampla da *kinesfera*, com ênfase em trajetórias indiretas e multidirecionais que refletem a natureza do elemento Ar. Os níveis médios e altos são priorizados, com momentos de suspensão que criam uma dialética entre peso e leveza, promovendo um diálogo com as estruturas musicais.

Do ponto de vista anatômico, a dança associada ao Ar concentra-se na ativação das cadeias musculares dos membros superiores, com destaque para a integração funcional entre escápula, ombros e braços. Essa base estável sustenta movimentos leves e livres, semelhantes a um voo. Os gestos amplos e tridimensionais, que se estendem dos ombros até as pontas dos dedos, ampliam a percepção proprioceptiva e proporcionam uma conexão sensorial expandida com o ambiente. Além disso, os movimentos favorecem o alívio de tensões crônicas acumuladas no pescoço e ombros — áreas frequentemente afetadas por padrões posturais disfuncionais, intensificados pelo uso excessivo de dispositivos digitais. Com o tempo, a sobrecarga na região cervical tende a restringir a mobilidade e comprometer a fluidez gestual, tornando o trabalho somático não apenas relevante, mas urgente como prática de reeducação postural.

A prática também incorpora a ativação da glândula tireoide, localizada na base do pescoço e responsável pela regulação do metabolismo e dos níveis de energia. Ao combinar alívio de tensões, mobilidade funcional e regulação energética, essa dimensão possibilita uma vivência integrada de movimento, permitindo que os participantes acessem estados de leveza, elevação e conexão profunda com a dimensão aérea do corpo e do espaço.

A seção Ar dialoga com práticas somáticas contemporâneas como o *Lyrical*, do *5Rhythms*, em que a delicadeza e precisão do gesto são exploradas como qualidades essenciais na ativação somática.

Partitura Somática: Ar – A Expansão do Vôo

A partitura do Ar surge como desdobramento natural após o ápice energético do Fogo, convidando o corpo à expansão e à leveza. Focada nos membros superiores — especialmente ombros, braços e mãos —, esta prática evoca o gesto alado, o espaço que se abre e o movimento que se espalha. O Ar atravessa e envolve, dissolve tensões e restabelece o fluxo, criando um campo de descompressão física e sensorial.

As qualidades do movimento aqui se orientam por *Light Weight*, *Free Flow* e *Sustained Time*, priorizando trajetórias indiretas e suspensões que flertam com o vazio. A música acompanha essa elevação: timbres arejados, melodias ascendentes e texturas etéreas sustentam a atmosfera, abrindo espaço para que o corpo experimente a gravidade não como ancoragem, mas como impulso para o voo.

A prática inicia-se com gestos suaves de mobilização dos ombros e articulações do braço, ativando a escápula como centro de liberdade e amplitude. Os braços se expandem em espirais, arcos e desvios, explorando planos altos da *kinesfera* e criando desenhos no espaço. Pequenas suspensões e deslocamentos leves sugerem uma dança do ar que circula, impulsiona e liberta. A respiração assume papel protagonista, guiando o tempo interno do movimento.

O Ar, enquanto elemento, evoca deslocamento e expansão. Nesta partitura, o corpo já não avança com urgência, mas desliza em escuta, cultivando a delicadeza da presença rarefeita. A leveza aqui não se confunde com fragilidade: é força refinada, potência que se manifesta nos interstícios do gesto — na pausa que respira, no silêncio que sustenta, na liberdade que se insinua entre o movimento e o ar que o envolve.

2.1.5 Éter: Integração e Transcendência

O Éter é o elemento conclusivo do bloco *Ativação*. Ele sintetiza as experiências dançadas nas seções anteriores e constitui o eixo de integração plena entre corpo e consciência expandida. Representando a ausência de peso, o Éter associa-se à região craniana

— centro anatômico ligado à percepção elevada e à expansão mental. Esta fase encapsula a fusão dos demais elementos corpóreos em uma unidade transcendente, dissolvendo as fronteiras entre o individual e o universal, entre o ego e o coletivo. Por meio de movimentos sutis e paisagens sonoras que evocam profundidade e amplitude, o Éter convida os participantes a vivenciar um estado de totalidade consigo mesmos e com o todo.

A base conceitual do Éter dialoga com o esquema imagético de centro-periferia descrito por Johnson (1987), compreendido aqui não como uma descrição literal da espacialidade corporal, mas como estrutura metafórica que orienta processos cognitivos e perceptivos. Nesse contexto, a experiência somática evocada por esta partitura promove uma expansão da atenção — do centro interno à periferia do corpo e, daí, ao espaço que o envolve.

Este enfoque, atravessado pela noção de *communitas* proposta por Turner (1969), amplia-se para além do indivíduo, permitindo que o M.O.V.E. acesse sua dimensão mais inclusiva e ritualística: um campo transitório e potencial no qual as fronteiras entre os “eus” se atenuam, e emerge uma sensação de pertencimento coletivo, vivenciada como sintonia afetiva entre corpos que compartilham tempo, espaço e vibração.

A música na dimensão Éter propõe uma sofisticação introspectiva, que conduz à meditação ativa. Estilos como *electronica*, *ambient house* e *spacy electro* criam atmosferas expansivas, destinadas a amplificar a imagética corporal. O repertório traz influências indianas e orientais, enriquecendo a paisagem sonora com timbres que evocam espiritualidade. Polirritmias sobrepostas (120–130 bpm) geram dinâmicas que oscilam entre pulsação e suspensão, enquanto pausas estratégicas introduzem o silêncio como parte integrante da paisagem sonora. As progressões harmônicas, muitas vezes microtonais, oferecem uma sensação de suspensão e leveza, ao passo que texturas melódicas etéreas em registros agudos abrem espaços sonoros que favorecem a introspecção. O uso de timbres granulares, sintetizadores e sons ambientais contribui para a criação de um campo sonoro imersivo que expande a percepção do ambiente.

Os movimentos na dimensão Éter são fluidos, leves e integrativos. Eles conectam as qualidades exploradas nos elementos anteriores. Sob a perspectiva labaniana, predomina o *Light Weight*, complementado pelo *Free Flow* e pelo *Sustained Time*, que convidam a uma experiência de continuidade e transcendência. Pequenos gestos de inclinação e rotação da cabeça se expandem pelos braços e mãos, criando trajetórias tridimensionais que simbolizam

a dissolução das fronteiras entre corpo e espaço. A *kinesfera* é explorada de forma ampla e indireta, com ênfase na conexão com o espaço superior.

Anatomicamente, essa dimensão concentra-se na integração crânio-sacral e no sistema nervoso central, promovendo uma interação equilibrada entre os aspectos estruturais e funcionais do corpo. Movimentos delicados e conscientes da cabeça e da coluna cervical aprimoram a percepção proprioceptiva, favorecendo o alinhamento postural e ampliando a consciência espacial. A glândula pineal, responsável pela produção de melatonina e associada a estados meditativos e intuitivos, regula os ciclos sono-vigília e contribui para uma percepção mais sutil do tempo. Simultaneamente, a hipófise orquestra o funcionamento de outras glândulas endócrinas, regulando funções essenciais como crescimento e metabolismo. Sua ativação, nesse contexto, mediada por estímulos somáticos e musicais, potencializa estados alterados de consciência, conectando o praticante a uma experiência de êxtase natural — condição frequentemente evocada pelas práticas de *ecstatic dance*.

O alinhamento entre a coluna cervical e o fluxo respiratório é essencial nesta etapa. Ele facilita a liberação de tensões acumuladas e desbloqueia vias energéticas, promovendo uma sensação de leveza estrutural e harmonia entre os sistemas internos do corpo. A região craniana, como ponto focal desta dimensão, atua como uma ponte entre os sistemas nervoso, endócrino, respiratório, circulatório e esquelético, ampliando o estado de presença e promovendo uma integração profunda entre corpo e mente. Esse entrelaçamento cria uma experiência somática que transcende os limites físicos e acessa uma dimensão de totalidade.

Do ponto de vista terapêutico, o Éter oferece um espaço de regeneração e equilíbrio. A combinação entre movimentos sutis e música imersiva facilita a liberação de tensões mentais e emocionais, promovendo estados de relaxamento profundo. A estimulação do sistema nervoso parassimpático, associada ao relaxamento cervical e ao ajuste crânio-sacral, contribui para o alinhamento neuroendócrino, favorecendo a homeostase e a renovação energética.

O Éter ressoa com as palavras de Gabrielle Roth, no livro *Mapas para o êxtase: ensinamentos de uma xamã urbana*, quando afirma:

(...)Para conseguir isso, é preciso viver nos limites, entre as linhas demarcatórias, em algum lugar entre a matéria e o espírito... Como equilibristas, aventuramo-nos sobre

o abismo do desconhecido... Este é o meu trabalho; uma viagem do gueto do ego para as extensões do eu total, para um plano de consciência que impregna a vida cotidiana em energia vital, oferecendo coreografias para dançar no limite... O objetivo é pôr-se em marcha, despertar a nossa dimensão xamânica; soltar o corpo, o coração, a mente, a alma e o espírito para descobrir o ser dançante, cantante, poeta, ator e curador que há em nós. Isto é experiência extática. (Roth, 2011, p. 4)

A abordagem pedagógica nesta etapa propõe uma progressão refinada, que incentiva a escuta do corpo e do ambiente sonoro. Os praticantes são convidados a explorar a relação entre o silêncio, a respiração e os microgestos, aprofundando a consciência corporal e espacial. A integração entre improvisação estruturada e introspecção abre um campo de experimentação sensível, que valoriza tanto a singularidade quanto a escuta coletiva.

Partitura Somática: Éter – Caminhos para o Êxtase

A partitura do Éter encerra a fase de *Ativação* como um campo de síntese e expansão sutil. Após as intensidades precedentes — o enraizamento da Terra, a fluidez da Água, a potência do Fogo e a leveza do Ar —, o Éter convida o corpo a dissolver fronteiras, integrando experiências e acessando estados de presença ampliada. Associada à região da cabeça e da coluna cervical, esta prática evoca escuta interior, espacialidade e quietude dinâmica.

As qualidades de movimento emergem do *Light Weight*, do *Free Flow* e de um *Sustained Time* contemplativo, que favorece gestos mínimos, ressonantes e tridimensionais. A música se faz etérea: camadas sonoras contínuas e sustentadas, entrelaçadas a sons ambientais e texturas espaciais, criam uma atmosfera de suspensão e dilatação do tempo. Aqui, o corpo não se move para fora, mas se expande por dentro, guiado por vibrações sutis e pela respiração silenciosa.

A prática inicia-se com movimentos delicados da cabeça e do pescoço, como inclinações, giros lentos e gestos espiralados que liberam tensões acumuladas na região cervical. Ondulações finas percorrem a coluna vertebral, conectando crânio e sacro como eixo fluido de sustentação. Pequenos gestos com as mãos desenham trajetórias no ar, como se o corpo traçasse imagens do invisível. A atenção se volta para o espaço interno — para os intervalos entre som e silêncio, entre movimento e repouso.

O Éter manifesta-se como elemento de integração e transcendência: une o que estava fragmentado, revela o que antes era imperceptível. Nesta partitura, o corpo já não se impõe no espaço — ele o escuta, o percebe, o habita em silêncio, em uma presença profundamente viva: um estado meditativo em movimento, no qual presença e ausência se confundem. É o instante em que tudo se torna um — música, gesto, espaço, respiração e corpo — afinado com sua própria vibração. Simplesmente é.

2.2 Vôos no Tapete Mágico

O Bloco *Tapete Mágico* constitui um momento singular na estrutura metodológica do M.O.V.E., caracterizado por sua natureza adaptativa e pela intensificação da experiência corporal-musical. Posicionado estrategicamente após o bloco *Ativação*, esse segmento aproveita o estado de prontidão corporal previamente estabelecido para propor uma jornada sonora transcultural, na qual diferentes geografias musicais se entrelaçam para criar uma experiência de movimento vigorosa e transformadora.

A metáfora “Tapete Mágico” remete à capacidade simbólica deste bloco de conduzir os participantes por distintas paisagens sonoras. A curadoria musical privilegia composições naturalmente estimulantes do movimento expressivo, gerando significativa ativação cardiovascular. Para além dos benefícios fisiológicos, essa etapa se configura como um espaço potente de liberação energética e reequilíbrio emocional.

A estrutura adaptativa do bloco fundamenta-se em uma escuta sensível e contínua do estado coletivo, permitindo ajustes na progressão e na intensidade das propostas musicais de acordo com as necessidades emergentes do grupo. Essa flexibilidade metodológica inclui provocações recorrentes, como o “Sismo Interno”, proposta somática que dialoga com práticas meditativas dinâmicas e reconhece o movimento como catalisador de processos internos. Baseia-se na compreensão de que o ritmo intenso pode facilitar a identificação e liberação de tensões físicas e emocionais profundamente enraizadas. A vibração corporal sustentada, em sincronia com estímulos sonoros específicos, cria condições propícias para a autorregulação emocional.

Iniciando com movimentos mais dirigidos, a prática evolui organicamente para momentos de liberdade expressiva ampliada, mantendo como fio condutor a relação íntima

entre música e movimento. A progressão não é linear, mas cíclica e adaptável, permitindo que o corpo percorra diferentes camadas de intensidade, gesto e emoção.

O bloco incorpora também o elemento lúdico como dimensão fundamental, integrando-o organicamente à exploração musical transcultural. Busca-se, com isso, criar intencionalmente um espaço-tempo diferenciado, no qual convenções sociais são temporariamente suspensas em favor de uma expressividade mais autêntica e espontânea.

O aspecto sincrônico do brincar coletivo emerge através de propostas de movimento que se desdobram naturalmente a partir do fluxo musical. Longe de se configurarem como interlúdios recreativos, essas atividades constituem zonas intermediárias entre realidade e imaginação, nas quais novas formas de expressão e relação podem surgir com liberdade.

A incorporação sistemática da ludicidade reconhece o brincar como elemento essencial ao bem-estar, à criatividade e à inclusão. Esse princípio manifesta-se em propostas que convidam os participantes a superar o medo do ridículo e a abrir-se para novas descobertas corporais. A liberação, ainda que momentânea, dos papéis sociais e culturais oferece não apenas alívio psicológico, mas promove transformações profundas na relação com o corpo e com a expressividade individual.

A sincronia que se estabelece nessas experiências vai além do alinhamento físico de movimentos: cria-se um campo de ressonância coletiva no qual cada pessoa, ao se permitir acessar estados de espontaneidade e vulnerabilidade, contribui para a construção de um ambiente de aceitação mútua e descoberta compartilhada.

Essa abordagem integrativa que combina ativação cardiovascular, exploração musical transcultural, práticas somáticas ou dinâmicas coletivas sincronizadas, tem se mostrado particularmente eficaz na construção de vínculos sociais profundos e autênticos. O brincar, nesse contexto, torna-se um veículo potente para a transformação social, permitindo que os participantes redescubram estados de inocência e espontaneidade muitas vezes suprimidos na vida adulta.

2.3 Dança que Silencia, Corpo que Escuta

O bloco final representa o momento culminante da prática do M.O.V.E., no qual a jornada de ativação e transformação atinge seu ponto de equilíbrio e integração. Inspirado por estudos de yoga, meditação e terapia sonora, este segmento é fundamentado em

pesquisas desenvolvidas durante minha participação no *Integral Sound Studies and Practices International Program*, realizado no centro de investigação Svaram, em Auroville, Índia, entre 2020 e 2021. Essa imersão aprofundou minha compreensão sobre a interação entre som, percepção corporal e estados expandidos de consciência, fornecendo ferramentas para a criação de experiências imersivas voltadas à integração psicofísica.

Neste momento da prática, o foco retorna à interocepção, ao estado de percepção interna profunda que marcou o início da sessão do M.O.V.E. Contudo, essa escuta interna agora carrega outra qualidade: o corpo foi atravessado por múltiplas experiências e memórias somáticas e, assim, entrega-se ao descanso com presença renovada.

A música conduz gradativamente os participantes da intensidade dos beats para paisagens sonoras etéreas e imersivas. A progressiva redução da complexidade rítmica e da densidade sonora facilita um mergulho em estados de relaxamento ampliado. O percurso culmina na transição da verticalidade para a horizontalidade, convidando os participantes a deitarem-se em *Savasana*, postura clássica do yoga destinada ao descanso e assimilação da prática.

Para aprofundar esse estado de entrega, utilizo técnicas respiratórias que estimulam o sistema nervoso parassimpático, responsável pela resposta de relaxamento do organismo. A respiração lenta e consciente, com foco na expansão abdominal na inspiração e no relaxamento completo na expiração, modula a frequência cardíaca, reduz tensões musculares e aprofunda a sensação de bem-estar.

Em paralelo, conduzo um escaneamento corporal minucioso, guiando a atenção através de diferentes regiões do corpo favorecendo um estado de presença sensível e integral.

A partir desse relaxamento profundo, inicia-se a imersão sonora do *Sound Bath*, com o uso de diapasões e instrumentos afinados em frequências específicas, que criam um campo vibracional ressonante com os tecidos corporais e expandem a percepção sensorial. Os



Foto 2 Integração e Transcendência.

diapasões C256 e G384 atuam na esfera psicoacústica, influenciando os batimentos cardíacos, a respiração e as ondas cerebrais. Em paralelo, o diapasão ponderado Otto C128 é aplicado diretamente sobre regiões estratégicas do corpo, conduzindo vibrações pela pele e pelos ossos, estimulando o sistema nervoso e promovendo a liberação de tensões profundas.

Este bloco final é o ponto de convergência de toda a experiência vivenciada. A energia mobilizada ao longo da sessão se organiza e se sedimenta. Há, aqui, um renascimento simbólico: os participantes emergem com uma nova qualidade de presença, um corpo mais atento, um sistema nervoso regulado e um senso de totalidade que reverbera além da sessão.

Assim, o M.O.V.E. não se encerra no tempo da prática. Ele se prolonga, vibra na vida cotidiana, transportando seus efeitos para um existir mais consciente, sensível e conectado.

3. Entre o Fazer e o Refletir: Cartografias da Prática Artística

Neste capítulo, apresento uma análise aprofundada da inter-relação entre música e movimento no contexto do projeto M.O.V.E., que constitui o cerne empírico desta investigação. Para isso, examino criticamente as quatro sessões piloto realizadas na Universidade Nova de Lisboa, documentando seu desenvolvimento, implementação e impactos observáveis. Busquei compreender suas implicações no refinamento da metodologia, evidenciando como a prática influenciou a teoria inicialmente proposta. Além disso, analiso as estratégias de adaptação desenvolvidas em resposta às necessidades específicas dos participantes, bem como os desafios enfrentados e as soluções criativas implementadas.

A dinâmica metodológica baseou-se em um design de métodos mistos, combinando dados quantitativos e qualitativos para uma compreensão mais ampla dos impactos somáticos, emocionais e sociais promovidos pela prática do M.O.V.E. ao longo dos quatro encontros realizados semanalmente no Gabinete de Desporto da Universidade Nova de Lisboa, campus de Campolide. Os participantes foram inicialmente recrutados por meio de cartazes e mensagens voltadas à comunidade universitária. Diante da resposta limitada, a participação foi estendida a pessoas externas à instituição. Os métodos de pesquisa incluíram questionários aplicados antes e depois dos encontros, entrevistas, registros das rodas de partilha e gravações audiovisuais, posteriormente submetidas a uma análise qualitativa detalhada.

Um caso singular é o de Aliu: Dançando nas Frestas do Visível, pois revelou a experiência de um participante com deficiência visual, aprofundando as reflexões sobre a universalidade da proposta e destacando a importância de ampliar os dispositivos de acessibilidade da prática. As reflexões pessoais e os feedbacks colhidos ao longo das sessões contribuíram significativamente para o aprimoramento metodológico, orientando os ajustes realizados para o desenvolvimento da performance na temporada 2025/2026. Tais reformulações consolidaram a validação da hipótese inicial e reafirmaram o compromisso do projeto com a inovação e a acessibilidade nas práticas performativas.

3.1 Tramas Metodológicas: Do Sensível ao Analítico

A investigação do M.O.V.E. na Universidade Nova de Lisboa fundamentou-se em uma metodologia que integra perspectivas das artes musicais, da psicologia somática e dos estudos da performance, privilegiando tanto o rigor científico quanto a sensibilidade necessária para captar as nuances da experiência artística proposta.

Como sugere Gregory Bateson, citado por Thomas Turino, as artes possuem uma função integrativa fundamental, unindo não apenas os membros de grupos sociais, mas também conectando os indivíduos a si mesmos e ao ambiente circundante. Segundo Bateson:

(...) a totalidade integrativa dos indivíduos desenvolvida através da experiência artística, o equilíbrio da vida interior conectiva com 'razão, sensibilidade e sentido' é crucial para experimentar conexões profundas com os outros e com o ambiente, o que é crucial para a sobrevivência social e ecológica. (Bateson *apud* Turino, 2008, p. 3)

O caráter autoetnográfico da pesquisa permeou todo o processo investigativo. Atuando como facilitadora, observadora e participante, minha sensibilidade possibilitou uma leitura integrada dos fenômenos estudados, perspectiva que enriqueceu a articulação entre os dados coletados e as dinâmicas experienciais observadas durante as sessões.

A escolha e aplicação dos métodos utilizados dialogaram diretamente com a hipótese central da pesquisa. Cada ferramenta contribuiu para investigar como a música e o movimento podem recontextualizar subjetividades e transformar dinâmicas grupais. Os questionários revelaram transformações perceptíveis nos participantes, com destaque para a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, bem como o aumento da consciência corporal. Os registros audiovisuais capturaram a integração dinâmica entre gesto, musicalidade e expressão emocional, revelando como esses elementos se articulam de maneira orgânica ao longo das sessões. Já as entrevistas aprofundaram as narrativas individuais, oferecendo nuances subjetivas sobre as experiências vividas, as dinâmicas internas percebidas e as interpretações pessoais de cada participante.

Como ressalta Thomas Turino, a música possui um papel essencial na construção da solidariedade social e no fortalecimento dos laços grupais:

Os sinais desta intimidade social são vivenciados diretamente, corpo a corpo, e assim, no momento, são sentidos como verdadeiros. A solidariedade social é algo bom e, na verdade, necessário. Dependemos de grupos sociais, nossa família, nossos amigos, nossa tribo, nossa nação, para sobreviver emocional e economicamente e para pertencer a algo maior do que nós mesmos. Nos casos em que a solidariedade dentro do grupo apoia a desumanização de outros grupos, ou seja, supervalorizando a diferença e subvalorizando a semelhança básica das pessoas, a sobrevivência pode ser novamente ameaçada. (Turino, 2008, p. 3)

3.2 Experimentações Vivas: Percursos do Sensível

As quatro sessões piloto do M.O.V.E., realizadas na Universidade Nova de Lisboa, foram estruturadas em blocos temáticos que serviram como terreno fértil para investigar as interfaces entre corporeidade, musicalidade e acessibilidade. Essas sessões permitiram uma análise aprofundada das respostas somáticas, emocionais e sociais dos participantes.

O estudo que se segue apresenta um entrelaçamento entre dados quantitativos e qualitativos, revelando tanto o perfil demográfico quanto as transformações vividas pelos participantes em suas dimensões física, emocional e social. Ao todo, participaram sete pessoas — um grupo pequeno em número, mas intensamente comprometido com a proposta. Três estudantes acompanharam todo o percurso desde o início, enquanto os demais se integraram a partir da metade do processo, contribuindo com novas percepções complementares.

Os questionários foram utilizados como ferramentas de auto-observação, convidando cada participante a refletir sobre suas experiências corporais e estados internos, ativando camadas sutis de consciência e elaboração subjetiva.

Na análise demográfica das sessões piloto, observou-se uma predominância feminina (75%) entre os participantes, com distribuição etária diversificada. A maioria concentrava-se na faixa de 25 a 34 anos (37,5%), seguida por representações equilibradas nas faixas de 18 a 24 anos e 35 a 44 anos (25% cada).

A composição multicultural do grupo, embora majoritariamente portuguesa (75%), incluiu participantes da Guiné-Bissau e dos Estados Unidos, enriquecendo a experiência com

diferentes perspectivas culturais. O perfil acadêmico revelou-se elevado: todos possuíam formação superior, sendo 62,5% graduados e 37,5% com pós-graduação *stricto sensu*.

Em relação à saúde e ao bem-estar, os participantes apresentaram níveis moderados de satisfação com sua saúde física (média 3,63 numa escala de 1 a 5) e mantinham uma rotina regular de atividades físicas, com 37,5% praticando exercícios diariamente e 62,5% semanalmente. Os índices de estresse e ansiedade (ambos com média de 2,75) estavam relacionados, principalmente, a demandas acadêmicas e profissionais, enquanto o nível de depressão apresentou-se relativamente baixo (média 2,13). A maioria dos participantes (62,5%) relatou dispor de apoio emocional adequado, utilizando estratégias diversas para a manutenção da saúde mental, como terapia, meditação, exercícios físicos e atividades artísticas, incluindo música e dança.

A análise do questionário “Música & Movimento” revelou uma profunda relação dos participantes com experiências musicais e corporais. A escuta musical mostrou-se uma prática quase onipresente: 87,5% ouvem música diariamente e 12,5% relataram ouvir música constantemente, com efeitos predominantes de inspiração (62,5%) e relaxamento (37,5%). A maioria expressiva (87,5%) possuía experiência prévia com aulas de música, indicando familiaridade com práticas artísticas. As memórias musicais apresentaram matizes afetivas e culturais variadas, indo desde vivências na infância até conexões com mantras e performances ao vivo.

Quanto à dança, observou-se uma prática heterogênea: 62,5% dançavam ocasionalmente e 25%, diariamente, sendo predominantemente praticada em grupo (62,5%). Os efeitos relatados incluíram sensações de felicidade (50%) e energia (25%).

A totalidade dos participantes (100%) reconheceu o poder transformador da dança para a saúde mental, o bem-estar e o estado emocional. Além disso, 87,5% consideraram-na uma forma legítima de autoexpressão. A familiaridade com práticas de dança consciente, como *Ecstatic Dance*, foi identificada em 62,5% dos participantes, demonstrando uma abertura para abordagens somáticas e expressivas do movimento.

A estrutura metodológica adotada em todas as sessões iniciou-se com a introdução dos chamados sentidos “ocultos” (*interocepção* e *propriocepção*), complementares aos cinco sentidos tradicionais. Eles oferecem uma janela profunda para a compreensão da consciência corporal e seus múltiplos recursos expressivos. A interocepção, entendida como a capacidade de perceber e interpretar sensações internas do corpo, constitui um elemento-chave para a

autorregulação emocional e física. Ela permite aos participantes reconhecerem seus estados internos e mediar a relação entre sensações, emoções e movimento. Já a propriocepção (cinestesia) possibilita a percepção do corpo no espaço, habilitando movimentos conscientes e fluidos, mesmo na ausência de feedback visual.

Em seguida, a prática se desenvolvia através do bloco Ativação, no qual cada parte do corpo (pés, quadril, coração, braços e cabeça) conectava-se simbolicamente a um elemento da natureza: Terra, Água, Fogo, Ar e Éter. Essa correlação criava um mapa sensorial que convidava à exploração integrada das competências individuais e elementares.

O bloco subsequente, intitulado Tapete Mágico — já analisado anteriormente nesta Dissertação —, operava como um dispositivo poético e metodológico central. Funcionando como um portal sensorial, dissipava fronteiras temporais e espaciais. Por meio de sons remixados que entrelaçavam memórias individuais e coletivas, esse espaço simbólico conduzia os participantes por uma jornada na qual ritmos e melodias evocavam paisagens familiares e imaginárias. A dança emergia como linguagem integradora, enquanto a música funcionava como catalisadora de experiências sensoriais que fortaleciam os vínculos comunitários.

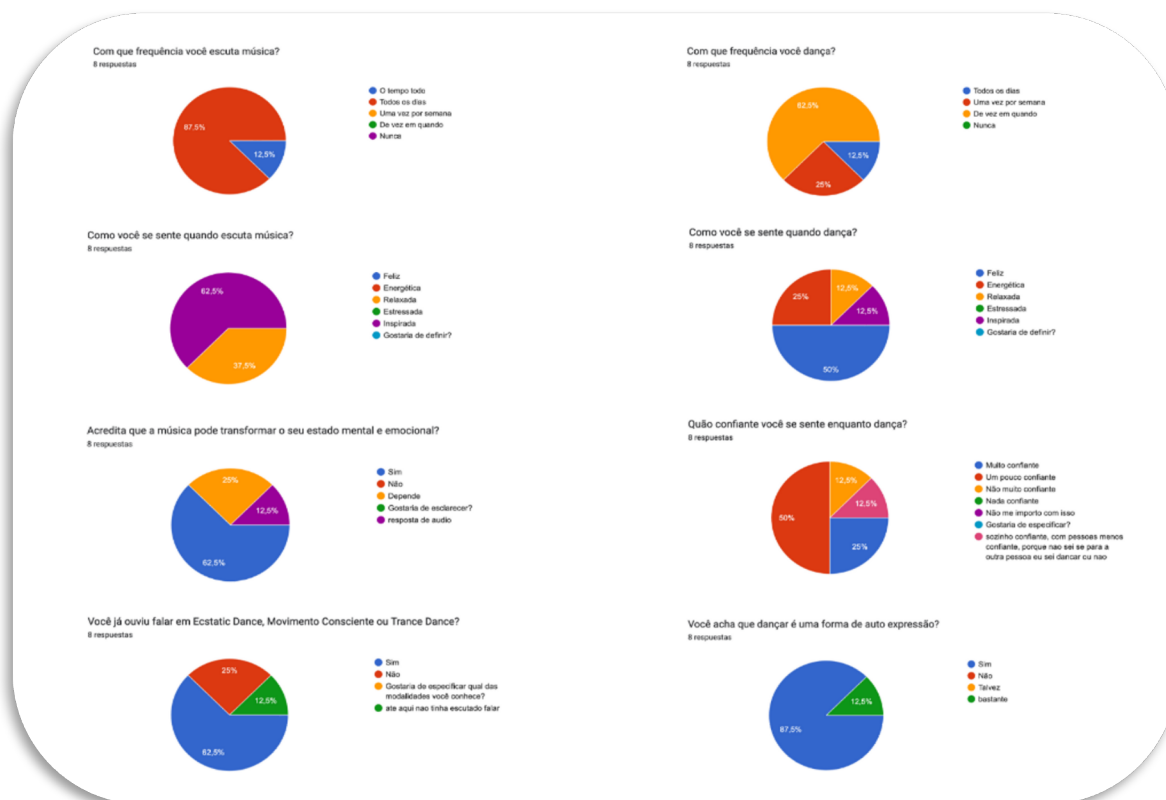
Como sublinha Hallgjerd Aksnes (2002), em *Nosso corpo musical*, o corpo musical transcende a dualidade cartesiana, incorporando modos de cognição auditiva, visual, emocional e cinestésica. Nesse sentido, as sessões do M.O.V.E. entrelaçam técnica e poética, permitindo aos participantes experimentarem estados de coerência neural e momentos de profundo vínculo com o próprio corpo, com os outros e com o ambiente.

O bloco final encerrava a metodologia com um longo relaxamento guiado e práticas de *sound healing*, criando um espaço para assimilação e integração das experiências vividas. O recolhimento corporal, aliado à escuta sensível das frequências sonoras, favorecia uma transição orgânica do movimento à quietude, conduzindo o corpo a um estado de repouso vibrante.

Como poeticamente observou T. S. Eliot, em *Four Quartets* (1943, p.15): “no ponto de imobilidade, é onde a dança acontece”, sugerindo que, mesmo na aparente imobilidade, persiste um movimento essencial: sutil, silencioso e profundo, que continua a operar transformações invisíveis no interior do ser.

Essas sessões piloto, ainda que realizadas em pequena escala, revelaram a potência da escuta encarnada como via de transformação pessoal e relacional. Ao entrelaçar música,

movimento e estados ampliados de presença, o M.O.V.E. mostrou-se capaz de ativar campos de percepção sensorial, fomentar vínculos e cultivar formas renovadas de habitar o corpo e o mundo. De certa maneira, os dados apenas confirmam os efeitos da prática e apontam possibilidades para seu aprofundamento ético, estético e metodológico.



Quadro 2 – indicadores música e dança.

3.2.1 Primeira Sessão: Desierarquização: O Encontro como Rito

A sessão inaugural do M.O.V.E., realizada em 4 de novembro de 2024 na Universidade Nova de Lisboa, possibilitou a criação de um território existencial no qual as fronteiras convencionais entre facilitadora e participantes se dissolveram, originando um espaço de experimentação livre de julgamentos. Os corpos presentes dançaram em uma polifonia de sons provenientes de diversas geografias, e cada gesto traduziu a dissolução de estruturas sociais rígidas ou comparativas, comumente observadas em ambientes de dança.

Neuza, uma das participantes que acompanhou o ciclo completo, jovem estudante de Ciências Musicais, evocou a essência deste momento em sua entrevista: “Sim, de facto, foi muito importante vê-la (a Marise) dançar conosco. Eu acho que seria muito mais

constrangedor se estivesse apenas, por exemplo, a observar-nos [...] não havia julgamento ali.” (Neuza, entrevista, 27 de novembro de 2024)

A estratégia metodológica, que rompe paradigmas tradicionais de investigação, encontra ressonância no conceito de liminaridade desenvolvido por Victor Turner. Na perspectiva turneriana, contextos ritualizados suspendem temporariamente as estruturas sociais cotidianas, permitindo a emergência da *communitas*, um estado de conexão horizontal e direta entre os sujeitos (Turner, 1969), em que cada participante é simultaneamente sujeito e objeto da experiência.



Foto 3 Primeira Sessão.

No laboratório vivo do M.O.V.E., os corpos narram histórias às quais as palavras se somam, tecendo cumplicidades sensíveis que reformulam hierarquias cristalizadas.

3.2.2 Segunda Sessão: Corpos que Emergem: Coletividade em Fluxo

A sessão realizada em 11 de novembro de 2024 desdobrou-se na dissolução das fronteiras entre som, movimento e memória, compondo uma paisagem de experiências multidimensionais. As participantes mergulharam em uma jornada aprofundada de interocepção e propriocepção, na qual cada vibração musical ativava camadas sutis de percepção e despertava corporalidades até então silenciadas ou esquecidas, zonas sensíveis do corpo que, à medida que emergiam, revelavam novas possibilidades de presença e expressão.

Rita, estudante de Direito que também participou do ciclo completo, traduziu essa experiência liminar:

Eu acho que só se consegue (responder intuitivamente com o corpo a expressões de fluidez, ritmo, catarse, graça, leveza, lirismo, calma, meditação), se nós também nos predisusermos a estar soltas e a estar disponíveis. E, portanto, se agora me apetece

estar em pontinhas dos pés, a abanar o corpo, e se isso vem da música, então eu tenho que estar disponível para isso. (Rita, entrevista, 28 de novembro de 2024)

Hallgjerd Aksnes ilumina essa dimensão ao compreender o som como um território existencial, no qual os ritmos corporais fundamentais, como os batimentos cardíacos, dialogam continuamente com as paisagens sonoras (Aksnes, 2002). Os repertórios funcionam como gatilhos de memórias, provocando desbloqueios físicos e reconfigurações emocionais.

No bloco *Tapete Mágico*, as participantes navegaram entre estados de catarse, fluidez e contemplação, dissolvendo as divisões entre o próximo e o distante. Neste território de encontro, a música ativa memórias ancestrais e promove reconexões profundas com dimensões sensíveis frequentemente obliteradas pelo cotidiano. O *sound healing* e a massagem vibracional complementam esse laboratório, no qual cada corpo se converte em instrumento de escuta e expressão.

Outro aspecto explorado nessa seção foi o das atividades síncronas, como o jogar e o brincar, que Johan Huizinga (1938), em seu livro *Homo Ludens*, caracteriza como uma "pausa das normas". Esse conceito se materializa nas práticas por meio da suspensão temporária das convenções sociais — o que ressoa nas palavras de Rita:

É que só o facto das pessoas deixarem o medo do ridículo, só isso, já é uma coisa que faz tão bem à saúde. Sabes? Deixar de pensar. Ah, o que é que a pessoa vai pensar? Só isso já te tira um peso de cima e já liberta a tua energia para outras coisas. Só por isso. Acho que vale imenso a pena. Ou seja, para além de todas as coisas que tu aprendes do teu corpo e para além da saúde física de que estás a mexer. Só o ser confrontado com uma situação em que tem de ser ridículo, porque o ridículo é sempre aos olhos daquilo que nós fazemos num ambiente social. (Rita, entrevista, 28 de novembro de 2024)

3.2.3 Terceira Sessão: Cartografias da Inclusão: Ressonâncias do Sensível

A sessão de 18 de novembro de 2024 despontou como um espaço de metamorfose: as fronteiras sensoriais e culturais se dissolveram em um movimento de celebração da diversidade. A presença de Aliu, participante com deficiência visual originário da Guiné-

Bissau, estudante de Jornalismo e músico de 30 anos, tornou-se um portal de expansão das percepções coletivas.

Acostumado a decodificar paisagens invisíveis, Aliu compartilhou sua jornada de pertencimento: “Me senti bem acolhido... Quando eu cheguei, por exemplo, à minha turma da faculdade, era muito estranho, porque era um ambiente que... sentia que eu era estranho ali. Mas aqui, não sei, de alguma forma, me senti super tranquilo.” (Aliu, entrevista, 15 dezembro 2024)

Daniel Levitin (2006) ilumina essa fala ao compreender a sincronização dos movimentos corporais com elementos rítmicos e melódicos como um fenômeno fundamental da experiência musical coletiva — uma vivência unificada que transcende as individualidades e suscita o pertencimento.



Foto 4- Catarse.

A introdução da percussão ao vivo, conduzida por Alexandre Caetano, transformou o espaço em um organismo sonoro pulsante: cada corpo se manifestava simultaneamente como receptor e emissor de ritmos e vibrações. Essa dinâmica suscitou questionamentos fundamentais sobre a natureza dialógica da relação entre DJ,

músicos e dançarinos. Quem verdadeiramente conduz essa dança? Seriam os que emitem o som, com seus instrumentos e batidas, os artífices do movimento corporal — ou seriam os corpos em movimento, em sua expressão espontânea, que direcionam as escolhas rítmicas e melódicas?

Essa fronteira torna-se ainda mais fluida quando os próprios dançarinos são convidados a empunhar instrumentos de percussão, dissolvendo as barreiras convencionais entre produtor e receptor da experiência musical. Cria-se, assim, um campo de ressonância em que som e movimento se entrelaçam em uma composição coletiva e orgânica.

Rita, em seu processo de descoberta, destacou a complexidade dessa experiência: “Achei muito curiosos os instrumentos, porque é uma coisa que eu não costumo fazer e ter consciência do grupo que faz.” (Rita, entrevista, 28 novembro 2024)

Artur, que participava pela primeira vez do M.O.V.E., compartilhou:

Foi uma experiência catártica. Ou seja, não só a questão da música, mas também da dança. Não é muitas vezes que se encontra um sítio, que não é um clube ou um bar ou algo do tipo, não é? Onde uma pessoa dança e depois se sente à vontade. Eu vim um bocado tenso para aqui. Eu confesso que hoje estava um bocado complicado... e sinto que saí mais leve.” (Roda de Partilha, 18 de novembro de 2024)

Cada corpo presente tornou-se um campo de ebulição sensorial, e a música operou como uma linguagem primordial de integração e pertencimento.

A terceira sessão reafirma, assim, o compromisso do M.O.V.E. com a criação de contextos nos quais a diversidade não é apenas acolhida, mas celebrada como fonte de riqueza e renovação coletiva.

3.2.4 Quarta Sessão: Escutas Invisíveis: Territórios da Presença

A sessão de encerramento do ciclo, realizada em 25 de novembro de 2024, revelou-se como um ritual de reconfiguração sensorial. A ausência do olhar, proposta através de um exercício com os olhos vendados, inspirado nas práticas de *Trance Dance*, transformou-se em portal para dimensões mais profundas da percepção, intensificando os vínculos entre os participantes.

Cláudia, em seu primeiro encontro com o M.O.V.E., capturou a essência dessa experiência liminar: “Estar com os olhos vendados ajuda mais a abstrair-nos. E perceber o tempo que passa. Apesar de não falarmos, é como se já nos conhecêssemos melhor.” (Cláudia, roda de partilha, 25 de novembro de 2024)

Suas palavras tecem a poética desse encontro, em que a invisibilidade se converte em possibilidade de reconhecimento mais radical. Artur complementa a reflexão: “Os olhos vendados tornaram mais natural para mim a ligação dança-corpo-música. Porque não estava a pensar propriamente no que eu estava a fazer com o corpo. Estava mais a deixar-me levar. A música era quase um reflexo.” (Artur, roda de partilha, 25 de novembro de 2024)

Uma inspiração significativa para essa sessão é a linguagem de movimento Gaga, desenvolvida pelo coreógrafo Ohad Naharin. Fundamentada na escuta interna (*interoception*)

e na exploração sensorial, a Gaga deliberadamente se afasta de estruturas coreográficas rígidas e do uso de espelhos, liberando a visão como guia da experiência somática e aguçando outros canais de percepção. Celebra-se, assim, a liberdade expressiva do gesto, criando um diálogo espontâneo e sensível entre o corpo, os estímulos musicais e as imagens evocadas pela condução verbal.



Foto 5- Olhos Vendados.

Essa abordagem encontra ressonância na filosofia de Maurice Merleau-Ponty, que revolucionou a compreensão do corpo ao concebê-lo como território existencial privilegiado de interação com o mundo. Para o autor, a

supressão temporária da visão pode operar como um acesso a geografias sensoriais frequentemente veladas pela hegemonia do visual.

Don Ihde (2002), em sua fenomenologia da experiência corpórea, aprofunda essa ideia ao demonstrar que a ausência da visão, longe de ser limitação, convida à amplificação de outras modalidades sensoriais. O toque torna-se central, a audição assume papel protagonista na orientação espacial e a propriocepção é refinada — permitindo um engajamento mais profundo e consciente com o movimento. Nesse contexto, a música atua como catalisadora de dissoluções: entre sentidos, entre formas conhecidas, entre o individual e o coletivo. Ela abre o corpo a territórios por descobrir e reafirma o compromisso do M.O.V.E. com a criação de espaços onde a vulnerabilidade é acolhida e a presença se fortalece na escuta mútua.

Ao longo das quatro sessões, a prática demonstrou sua vocação para gerar convergência, acolhimento e equidade entre os participantes. A música não apenas orientou os corpos, mas também mediou encontros significativos — consigo, com o outro e com o coletivo —, criando elos profundos entre histórias sensíveis, muitas vezes silenciadas.

Como facilitadora, minha imersão no processo gerou insights sobre a potência do método, permitindo uma leitura expandida dos impactos emocionais e sociais da prática — que ultrapassam os limites de um workshop convencional.

As sessões piloto demonstraram, como afirma Thomas Turino, que:

A performance participativa é um tipo especial de prática artística em que não há distinção entre artista e público, apenas participantes e participantes em potencial desempenhando diferentes papéis. [...] A qualidade da performance é, em última instância, julgada pelo nível de participação alcançado.” (Turino, 2008, p. 26)

Além disso, a experiência ressoa com a noção de encontro como espaço potente de diversidade e reconstrução. Andrew Snyder reflete, a partir do Carnaval de rua do Rio de Janeiro, como a presença de pessoas com deficiência nesse contexto pode ser entendida como: “[...] um encontro poderoso com grande potencial. Não é um ‘encontro perfeito’ — é um que ainda tem muitas questões a serem resolvidas — mas é um encontro com imensas virtudes.” (Snyder, 2022, p. 97)

Por fim, o M.O.V.E. dialoga com a visão de Luis Manuel Garcia-Mispireta, que compreende a pista de dança como um espaço utópico:

“As pistas de dança têm servido como símbolos de um mundo melhor que este. [...] Para os marginalizados, podem ser um lugar onde as injustiças e indignidades da vida cotidiana são não apenas temporariamente aliviadas, mas, até certo ponto, redimidas. [...] Estes espaços funcionam como locais para a visão coletiva de um tipo diferente de 'boa vida'.” (Garcia-Mispireta, 2023, p.5)

Ao longo das sessões, corpo, som e presença entrelaçaram-se em experiências que transcendem a técnica e alcançam o sensível. O que se moveu não foi apenas o corpo, mas formas de escuta, de encontro e de pertencimento. Cada gesto revelou-se como potência de vínculo, cada silêncio como espaço de transformação. No cruzamento entre o íntimo e o coletivo, instaurou-se um modo de estar no mundo que acolhe, escuta e dança.

3.3 Aliu: Dançando nas Frestas do Visível

Nos caminhos sinuosos e reveladores da elaboração deste projeto artístico, um encontro destacou-se como dispositivo analítico fundamental para compreender as múltiplas interfaces entre música, movimento e percepção cinestésica.

Como já mencionado anteriormente, minha trajetória como DJ sempre esteve alicerçada na observação dos corpos em movimento. Cada gesto dos dançarinos conduz o desenrolar da experiência efêmera — e foi neste contexto que conheci Aliu. Nosso primeiro contato ocorreu durante um DJ set que realizei na Casa do Comum, em Lisboa. Aliu dançava com intensidade e entusiasmo, uma presença tão vibrante que se destacava em meio ao caos controlado daquele pequeno *dancefloor* pulsante. Sua gargalhada era uma linha melódica por si só, ressoando com as batidas e preenchendo toda a sala, como se ele reivindicasse o som como território próprio. Observei que Aliu personificava a liberdade em movimento, em uma interação visceral com o som. Foi apenas quando seu amigo se aproximou da minha cabine e começou a descrever, detalhadamente, o ambiente, a mim e a configuração do setup, que percebi algo que havia escapado à minha atenção: Aliu não enxergava. A música era seu guia, o som era seu horizonte, e a ambiência era uma construção experiencial criada pela vibração e pela energia coletiva.

Ao final daquela noite, convidei-o a participar das sessões conclusivas do M.O.V.E. na Universidade Nova de Lisboa, intuindo que, além de benéfico para ele, a oportunidade poderia trazer uma nova perspectiva para compreender aspectos essenciais do projeto: o som como ponte, o movimento como expressão e a música como indutora de um pertencimento universal. Aliu aceitou com curiosidade e coragem, e a partir dali minha jornada — e a nossa — tomou um rumo singular.

A participação de Aliu nas sessões configurou-se, de fato, como um momento de inflexão metodológica, ampliando minha reflexão sobre os princípios de acessibilidade da



Foto 6 - Aliu.

prática. A experiência demonstrou como percepções sensoriais não visuais podem aprofundar a compreensão da musicalidade e da interação corporal com o ambiente. Esta perspectiva é sustentada por Hallgjerd Aksnes que, ao explorar o conceito de *image schemata* proposto por Mark Johnson, afirma que essas estruturas são fundamentadas na experiência vivida, desenvolvendo-se por meio de nossos encontros com o ambiente e envolvendo operações relacionadas à manipulação espacial, orientação e movimento (Aksnes, 2002, nossa tradução)

No caso de Aliu, a habilidade de "ler" o ambiente por meio da reverberação sonora amplia seus "territórios existenciais", ressignificando a noção de propriocepção — a percepção da localização do corpo no espaço e de como mover-se nele — e reforçando o papel das vibrações sonoras como mediadoras essenciais da interação em contextos de acessibilidade.

Nas sessões subsequentes, sua presença provocou uma reconfiguração da estrutura inicialmente imaginada, inclusive na dinâmica grupal. A introdução da percussão coletiva, elemento metodológico até então não explorado, surgiu como estratégia eficaz para promover a sincronização rítmica e emocional entre os participantes. O conceito de *entrainment*, a sincronização de corpos, ritmos e afetos, tornou-se tangível, dissolvendo barreiras físicas, sociais e perceptivas.

A experiência pode ser compreendida à luz do conceito de *vitality affects* apresentado por Hallgjerd Aksnes, que, ao discutir formas de expressão de afeto vital em música e dança, destaca: "Os 'afetos de vitalidade' capturam qualidades básicas de sentimento muitas vezes difíceis de descrever, mais bem compreendidas em termos dinâmicos e cinéticos, como 'crescendo', 'decrecendo', 'explosivo' ou 'uma onda de sentimento evocada pela música'" (Aksnes, 2017, p. 88)

De certa maneira, os relatos de Aliu corroboram essa ideia de vitalidade presente na experiência da prática:

Foi bonito. Muito. Contido no início, mas depois mais solto. Inicialmente não dava para perceber bem o espaço, estava um pouco perdido com o ambiente... muitas zonas vazias. Mas depois, com a ideia dos instrumentos, tornou-se um espaço mais preenchido. Porque sabia onde estava cada corpo através do som... Então, a partir do som, fiquei mais relaxado, menos contido e consegui dançar à vontade. Tendo em

conta que não conhecia muita gente, senti-me livre mesmo. (Aliu, roda de partilha, 18 de novembro de 2024)

Como facilitadora, este foi um marco para a tentativa de reinvenção metodológica. A ausência do referencial visual exigiu uma poética de guiança que mobilizasse, simultaneamente, imaginação, propriocepção e interocepção, transformando cada provocação em convite à exploração de territórios corporais ainda não mapeados. Neste processo, a comunicação com os participantes revelou-se como um campo a ser aprimorado — palavras, sons e imagens mentais entrelaçam-se para criar portais de compreensão sensível.

A presença de Aliu expandiu os horizontes do projeto e desafiou as estratégias de condução da experiência. Ele tornou-se interlocutor fundamental para ressignificar a prática, demonstrando que uma didática verdadeiramente integrativa pode converter-se em instrumento de reconfiguração social. Seus movimentos e sua experiência corporal dialogam diretamente com o conceito de *universal design*, proposto por Ronald Mace e aprofundado por Andrew Snyder (2022), que defende a criação de ambientes acessíveis a todos, independentemente de suas capacidades.

O encontro com Aliu desvelou uma compreensão essencial na evolução do projeto: a inclusão não se configura como elemento periférico, mas como princípio estruturante. Sua participação não apenas reafirmou a vocação de criar um território de confiança para todos os corpos, como também revelou a capacidade de deslocar barreiras sensoriais e expandir os horizontes da prática. Em suas palavras:

Escolhi ser independente. Mas tem gente que quer ser, mas não consegue, porque também falta fundamentalmente muita coisa na sociedade, né? [...] Se cruzarem essa barreira, começarão a encontrar a barreira da sociedade, que é a forma como as pessoas te tratam. Se você estiver na rua, eles acham que você é um coitado, né? [...] Tenho sorte porque consegui. Mas há pessoas que acabam ficando em casa, que não podem sair para ir fazer esse tipo de atividade, por exemplo. (Aliu, entrevista, 15 de dezembro de 2024)

A hipótese central desta dissertação, que vislumbra a prática como um dispositivo de democratização da experiência cinestésica e de acolhimento social, encontrou na participação de Aliu uma validação contundente. Sua presença catalisou adaptações importantes na condução das sessões e alertou para a necessidade de expandir a comunicação para múltiplas formas de entendimento e expressão.

Esse impacto reverberou no grupo. Neuza partilha:

Eu acho que vê-lo a dançar só veio a confirmar que nós todos, de facto, interpretamos o movimento de formas diferentes. Isso fez-me refletir o que é que vem mesmo de dentro de mim ou o que é que não vem das outras pessoas ... (Neuza, entrevista, 27 de novembro de 2024)

Kalee complementa:

Quando tivemos a experiência de cobrir os olhos, veio a sensação também de perceber como é para ele. Também achei uma boa experiência de saber como os corpos reagem sem poder ver e perceber o nosso espaço, ter que escutar mais a música, os outros. (Kalee, entrevista, 27 de novembro de 2024)

A presença de Aliu nas sessões piloto constituiu, assim, um ponto de inflexão paradigmático. Funcionou como um espelho que refletiu os desafios e as potências do método, ao mesmo tempo em que iluminou novos caminhos para sua evolução. Evidenciou a urgência de buscar alternativas aos modelos hegemônicos das práticas artístico-corporais, tradicionalmente concebidas a partir de perspectivas normativas. A experiência revelou que a diversidade não é obstáculo, mas força propulsora para a construção de outras formas de expressão, mais abertas, sensíveis e plurais.

3.4 Ressonâncias do Impacto: Saúde, Emoção e Comunidade em Diálogo

As quatro sessões piloto realizadas na Universidade Nova de Lisboa configuraram-se como uma oportunidade singular para investigar, por meio de uma abordagem mista (qualitativa e quantitativa), os impactos da prática no engajamento dos participantes, na

percepção de conceitos relacionados à equidade e nas transformações subjetivas mediadas pelo movimento e pela música. A análise qualitativa concentrou-se nas dimensões interpretativas e vivenciais da experiência artística, enquanto a abordagem quantitativa permitiu identificar padrões recorrentes e tendências emergentes a partir dos dados coletados nos questionários aplicados antes e após as sessões.



Quadro 3 indicadores de stress e ansiedade

3.4.1 Indicadores Físicos e Emocionais: O Corpo como Território de Transformação

A integração entre música e movimento demonstrou ser um potente catalisador para o aumento da consciência corporal, promovendo tanto a interocepção quanto a propriocepção. Os participantes relataram uma sensação de redescoberta sinestésica, identificando tensões corporais anteriormente não percebidas e vivenciando movimentos que escapavam aos seus padrões habituais.

A experiência subjetiva refletiu esse processo de transformação. Neuza (entrevista, 27 de novembro de 2024) comentou: “Acho que na primeira ou segunda sessão, me senti muito mais segura para explorar e descobrir coisas que eu nem sequer sabia que conseguia fazer.” De forma complementar, Kalee (entrevista, 27 de novembro de 2024) destacou que as

sessões lhe permitiram experimentar aspectos inesperados do corpo: “Tipo a parte dos pés, ou caminhar muito devagarinho, ou sentir os dedos de pé.” Já Rita enfatizou a dimensão tátil da vivência, explicando: “Em vez de estar a dançar para fora, ou a mexer-me, estava a fazer esse movimento em mim.” Segundo ela, esse aspecto da prática contribuiu diretamente para sua regulação emocional:

Eu acho que passei a regular muito bem o meu sistema nervoso, a minha ansiedade, através do toque. De pôr as mãos no peito, ou fazer uma massagem no pescoço, ou na cara. Então foi uma confirmação de que isso é uma ferramenta importante para mim. (Rita, entrevista, 28 de novembro de 2024)

Aliu, por sua vez, descreveu a evolução da sua percepção ao longo das sessões:

No primeiro dia em que cheguei, não sabia para o que ia, e nem sabia realmente o que iria acontecer. (...) Meu corpo, de certa forma, está acostumado ao movimento nesse sentido físico. (...) Mas depois percebi que era mais do que isso. Minha consciência era algo mais, não apenas físico intenso, mas também relacionado à mente, às emoções. (Aliu, entrevista, 15 de dezembro de 2024)

Essas impressões foram corroboradas pelos dados quantitativos. Antes das sessões, entre 50% e 66,7% dos participantes relataram níveis moderados a altos de estresse e ansiedade (escala ≥ 3). Após a prática, esses índices caíram para níveis baixos (escala ≤ 2), indicando um impacto direto e imediato. Da mesma forma, os níveis de tristeza e depressão — inicialmente posicionados entre moderados e altos (escala 2 ou 3) — foram reduzidos ao nível mínimo (escala 1) por 100% dos participantes.

No que diz respeito ao vigor físico, observou-se um aumento expressivo. Antes das sessões, os escores estavam distribuídos entre os níveis 3 e 4; após a prática, 66,7% dos participantes atribuíram à sua energia corporal pontuações iguais ou superiores a 4. Muitos relataram não apenas mais vitalidade, mas também um fortalecimento do sentimento de autoestima.

Todos os participantes (100%) relataram alguma mudança percebida ao fim das sessões, com destaque para o aumento da energia e a sensação geral de bem-estar. A prática revelou-se eficaz não apenas na redução de sintomas negativos como ansiedade e estresse,

mas também na promoção de estados positivos, como calma, compaixão e alegria. Mais do que benefícios físicos, o processo ativou camadas emocionais profundas e ofereceu recursos sensíveis de autorregulação que permaneceram disponíveis para os participantes além da prática em si.

3.4.2 Indicadores de Música e Condução Verbal: A Palavra que faz Dançar

A análise qualitativa e quantitativa destacou também a relevância da experiência sensorial e da musicalidade, bem como o papel da condução verbal na mediação da percepção corporal e na estruturação da vivência.

A diversidade rítmica presente nas sessões favoreceu a escuta dos ritmos naturais do próprio corpo, intensificando a atenção às sensações físicas e emocionais. A curadoria sonora, composta por influências orientais, latinas, árabes e espanholas, despertou uma ampla gama de estados afetivos — da calma à excitação corporal intensa. Kalee (entrevista, 27 de novembro de 2024) observou que “a gaita de foles despertou uma sensação de nostalgia inesperada, como se viajasse no tempo”, evidenciando o poder evocativo da música na ativação de memórias afetivas.

A condução verbal exerceu um papel central na orientação da experiência, oferecendo uma base estruturante para os movimentos e a interação coletiva. O timbre da voz da facilitadora foi descrito como “relaxante e acolhedor”, contribuindo para uma sensação de segurança e presença. Ainda assim, alguns participantes relataram dificuldade em compreender certas instruções devido ao volume da música, apontando para a necessidade de ajustes técnicos que garantam a inteligibilidade da voz sem comprometer a ambiência sonora.

A relação entre música e percepção corporal manifestou-se na capacidade de reorganizar movimentos de forma consciente, promovendo um estado ampliado de autoconhecimento. Um dos relatos enfatizou que “a organização do corpo seguiu a organização da música”, sugerindo que a estrutura rítmica atua como vetor de percepção cinestésica. Além disso, a prática suscitou respostas emocionais espontâneas — sorrisos, recordações afetivas e estados de presença —, reforçando os elos entre som, emoção e corporeidade.

No plano social, o movimento e a dança funcionaram como catalisadores da expressão individual e da coesão coletiva, promovendo a dissolução de barreiras interpessoais. A sincronização rítmica aconteceu de forma espontânea, sem imposições, gerando uma sensação de pertencimento. Uma participante comentou que “a experiência em grupo reforçou a sensação de unidade, permitindo uma liberdade corporal sem julgamentos”.

O fenômeno do *entrainment* — já discutido anteriormente —, refere-se à sintonia rítmica entre participantes e estímulos sonoros, e essa experiência de sincronicidade crescente foi expressa por uma participante nos seguintes termos: “Vou-me sincronizando à medida que sinto a música e as pessoas à minha volta.” (roda de partilha, 11 de novembro de 2024) Outra descreveu a vivência como dividida em dois momentos: “Primeiro, individual, para processar coisas pessoais; depois, uma experiência coletiva, a sentir as energias das outras pessoas e as suas formas de tocar os instrumentos.” (roda de partilha, 18 de novembro de 2024)

Os dados quantitativos confirmam essas percepções qualitativas, revelando uma alta valorização da experiência musical e da condução verbal. Na primeira sessão, as avaliações musicais se distribuíram entre as notas 3, 4 e 5, enquanto na segunda sessão houve aumento na média, com 66,7% das respostas situadas em ≥ 4 . A condução verbal também recebeu avaliações majoritariamente positivas, e um dado particularmente expressivo é que 100% dos participantes afirmaram que recomendariam a prática a outras pessoas, indicando um alto grau de satisfação.

Antes do início das sessões, os participantes já demonstravam uma crença prévia no potencial terapêutico da música e do movimento, com 100% reconhecendo sua eficácia no desbloqueio emocional e na descompressão corporal. Após a experiência, os relatos confirmaram que essas expectativas foram amplamente atendidas, com destaque para sensações de liberação emocional, relaxamento físico e reconexão com o próprio corpo e com o grupo. Na terceira sessão, por exemplo, 60% dos participantes esperavam algum tipo de liberação emocional e 80% buscavam sentir o corpo mais relaxado, expectativas que foram, segundo os próprios relatos, integralmente correspondidas.

É importante, no entanto, considerar o possível impacto do viés de confirmação nesse contexto: os participantes já compartilhavam valores e crenças favoráveis à proposta, o que pode ter influenciado tanto a forma de vivenciar as sessões quanto o modo de relatar seus efeitos. Esse viés, intrínseco a processos de auto-observação, não invalida os dados coletados,

mas delimita seu alcance interpretativo. Por essa razão, os resultados apresentados devem ser compreendidos à luz dessa perspectiva e indicam a importância de estudos futuros com grupos mais heterogêneos, incluindo participantes com diferentes níveis de familiaridade, ou mesmo resistência, às práticas somático-musicais.

3.4.3 Indicadores de Espaço Seguro e Inclusão: Arquiteturas do Acolhimento

No plano qualitativo, constatou-se que a sensação de segurança e acolhimento foi um dos pilares da experiência dos participantes. A totalidade dos respondentes afirmou sentir que a prática proporcionava um espaço seguro e respeitoso para a expressão pessoal. Uma das participantes destacou que a proposta lhe permitiu vivenciar uma comunicação espontânea e não verbal com o grupo, afirmando: “O sentimento de não nos julgarmos, de estarmos cada uma a fazer a sua coisa, ajudou-me a libertar.” (roda de partilha, 4 de novembro de 2024)

A percepção de inclusão também emergiu como aspecto essencial, com todos os participantes relatando ter se sentido acolhidos e respeitados no ambiente da prática. Um dos depoimentos apontou: “Se não nos sentimos confortáveis e seguros, não vamos estar à vontade para nos expressarmos da forma mais autêntica.” (roda de partilha, 11 de novembro de 2024). Essa afirmação reforça a importância de se criar um espaço que sustente a expressão pessoal sem receios.

Além disso, os relatos trouxeram reflexões sobre como marcadores sociais — como gênero e raça — atravessam a percepção do corpo e moldam os modos de se mover. Uma participante refletiu: “Como mulher, sinto que a sociedade espera que os meus movimentos sejam graciosos e, embora goste de praticar tais movimentos, também sinto a necessidade de executar movimentos mais brutos, normalmente associados à masculinidade.” (Kalee, entrevista, 27 novembro de 2024)

A análise quantitativa corroborou os achados qualitativos ao evidenciar uma correlação entre a participação nas sessões e o fortalecimento dos vínculos entre os integrantes do grupo. Os depoimentos pós-prática indicaram uma intensificação do sentimento de pertencimento e de conexão com a coletividade. Durante as sessões, muitos participantes expressaram mudanças na forma como percebiam seus corpos em relação aos demais. Uma delas observou: “Desde a primeira sessão, senti que todos nos movemos de

forma diferente, o que mostra a beleza da nossa diversidade.” (Rita, entrevista, 28 de novembro de 2024)

A prática demonstrou capacidade de transpor barreiras sociais e culturais, oferecendo uma experiência artística que valoriza tanto a singularidade quanto a conexão grupal. Um participante sintetizou essa vivência ao dizer: “O grupo foi constituído por pessoas que são diferentes na sua raiz, o que levou ao crescimento de um tronco comum.” (Kalee, entrevista, 27 de novembro de 2024). Essa metáfora ilustra com eloquência a potência transformadora da arte quando mediada por um ambiente que cultiva a diversidade e a autenticidade.

Ao criar esse tipo de refúgio simbólico, onde todas as expressões são bem-vindas, a prática ultrapassa os contornos de uma atividade artística convencional. Configura-se como um dispositivo de renovação integral, validando sua relevância enquanto ferramenta de impacto tanto coletivo quanto individual.

3.4.4 Indicadores de Comunidade: Laços que ressoam

Na análise qualitativa, a interpretação fenomenológica revela que a sinergia espontânea emergiu especialmente em momentos de proximidade física e interação musical, como a formação em círculo e a execução de sons em conjunto. Os relatos enfatizam uma experiência subjetiva de sinergia, pertencimento e acolhimento, sugerindo que a prática promove um estado de *communitas* — vínculo efêmero e intenso entre os participantes, conforme descrito por Victor Turner (1969). A narrativa de uma participante descreve poeticamente a percepção da energia coletiva como algo distribuído e fluido, ressaltando a ampliação da sensibilidade durante a prática.

Esse fenômeno tornou-se particularmente evidente no uso de instrumentos de percussão coletiva: mesmo sem treinamento prévio, os participantes conseguiram criar um ambiente sonoro coeso e rítmico. A experiência foi descrita como “dançar com o grupo como se fôssemos um único organismo”, refletindo a dissolução temporária das barreiras individuais em favor de um sentimento compartilhado de unidade.

A dimensão social também foi evidenciada com força pelos participantes, especialmente devido à presença de Aliu, cuja experiência inspirou reflexões sobre acessibilidade e empatia. Muitos relataram como sua participação os levou a reconsiderar preconceitos e a valorizar a diversidade como um elemento central para a prática coletiva.

Esses relatos alinham-se à ideia de que práticas artísticas integradoras, como as descritas por Alix Sarrouy, têm o potencial de reconfigurar relações sociais e culturais, promovendo novos modelos de convivência e pertencimento.

O conceito de comunidade, explorado com profundidade na sociologia e antropologia, refere-se a um grupo social caracterizado por laços de coesão, reciprocidade e pertencimento. No contexto das sessões analisadas, o sentimento de pertencimento emergiu como um vínculo subjetivo que unia os participantes, de forma semelhante ao que ocorre em práticas contemporâneas de movimento consciente, como a *ecstatic dance*. Estas experiências podem ser compreendidas como comunidades consentidas efêmeras, inspiradas nos chamados laboratórios sociais de Roberto Freire, que, no contexto da Somaterapia, propunham espaços coletivos de experimentação baseados em princípios libertários e autogestionários.

Os momentos em que os participantes se sentiram mais conectados ocorreram durante práticas de olhos vendados, nas interações musicais e nos tempos de partilha coletiva. A sensação de liberdade e segurança na movimentação, sem julgamentos, foi recorrente nos depoimentos, revelando que a proposta estimula uma percepção expandida do corpo em relação ao espaço e ao grupo.

A convergência entre os dados qualitativos e quantitativos demonstra que a prática possibilita a criação de um espaço sensorial e relacional, em que a interação coletiva fortalece tanto a expressão singular quanto a vivência de comunidade. Trata-se de um dispositivo que reformula o campo social, ampliando horizontes para novas formas de convivência, afeto e pertencimento. O conceito de empoderamento foi reiteradamente mencionado nos questionários aplicados ao final das sessões, revelando o impacto subjetivo da experiência na percepção de autonomia, força e valorização pessoal. Como destacou um participante: “A inclusão leva definitivamente a um empoderamento individual” (Rita, entrevista, 28 de Novembro de 2024)

Outro relato enfatiza a liberdade proporcionada pela vivência: “Porque isto é um lugar em que as pessoas podem trabalhar suas liberdades e suas positivities, digamos assim. Então, isto pode realmente dar poder às pessoas. Poder de liberdade de escolha, de tudo.” (Kalee, entrevista, 27 de Novembro de 2024). O reconhecimento da liberdade como fator essencial para o fortalecimento da confiança pessoal dialoga com perspectivas teóricas que associam a autonomia corporal à construção de uma identidade fortalecida. Além disso, a

percepção de um fluxo coletivo harmonioso fortaleceu a sensação de unidade e suporte mútuo: “Nos momentos em que nos afastávamos e aproximávamos, é empoderador sentir que éramos uma equipa, que estávamos ali para nos apoiar e para nos aceitar.” (Artur, roda de partilha, 18 de novembro de 2024)

Os efeitos sobre a autoestima também foram relatados como relevantes, especialmente na superação de desafios individuais. Neuza, por exemplo, percebeu mudanças em sua relação com o próprio corpo: “Embora tenha sentido que a minha falta de flexibilidade tenha condicionado os primeiros exercícios, eu aceitei o desconforto e superei os meus limites, o que me fez sentir empoderada da minha mente e corpo.” (entrevista, 27 de novembro de 2024). Esses relatos reforçam o papel da proposta como um espaço de aprendizado sensível e transformador, onde desafios físicos e emocionais são acolhidos com escuta e cuidado.

Além da superação de limites, algumas respostas apontaram para a experiência como um processo de libertação e renovação: “Uma espécie de detox, libertação e espaço de enraizamento.” (Claudia, roda de partilha, 25 de novembro de 2024). A dimensão sensorial da prática, especialmente nos momentos de imersão corporal e experimentação tátil, contribuiu significativamente para esse sentimento, como descreve Rita: “Conexão com o meu corpo, tanto na primeira parte em que me senti completamente livre, solta, em paz, sorri muito, num estado meditativo até, como na segunda parte com as vendas, toquei muito mais em mim, senti-me empoderada.” (Rita, entrevista, 27 de novembro de 2024)

A participação ativa, o acolhimento da diversidade e a superação de desafios emergem como elementos fundamentais da experiência, permitindo aos participantes ressignificar suas potências e vínculos sociais. A análise das sessões e das respostas revela uma forte consonância entre as vivências relatadas e os fundamentos teórico-metodológicos apresentados ao longo da pesquisa. Os resultados indicam que a proposta se mostra eficaz como um dispositivo sensível de ampliação da consciência corporal, liberação emocional e fortalecimento de vínculos, mesmo que transitórios.

Contudo, reconhecer essa aderência não significa ignorar as camadas imprevisíveis, e por vezes desafiadoras, que emergem no fazer artístico. Embora os dados confirmem as hipóteses iniciais, trata-se de um organismo vivo, sujeito a variações sutis ou radicais a cada nova sessão. Com grupos mais heterogêneos e participantes não familiarizados com a proposta, torna-se ainda mais claro o quanto é necessário afinar a escuta e a presença da

condução, adaptando-se a diferentes formas de engajamento. Nem todos acessam o estado de entrega corporal com facilidade. Há resistências, distrações, bloqueios e é precisamente nesse território do imprevisto que a prática se aprofunda.

Essas experiências não fragilizam a crença em sua potência, mas reafirmam o compromisso ético e sensível com o ato de facilitar. Conduzir processos que tocam dimensões íntimas exige escuta real, flexibilidade e respeito. Mais do que validar hipóteses, o que estas cartografias revelam é que a prática só se sustenta porque permanece em constante escuta, reagindo, adaptando-se e se reinventando a cada corpo, a cada som, a cada silêncio.

4. Considerações Finais: M.O.V.E. em Perspectiva

O capítulo que se segue propõe um encerramento em movimento, não como ponto final, mas como campo de convergência entre experiências, reflexões e aprendizagens que se acumularam ao longo desta jornada. Mais do que uma conclusão, é aqui que as camadas da prática e da pesquisa se entrelaçam em um tecido vivo e sensível.

A caminhada que aqui deságua é fruto de mais de vinte anos de travessias por diferentes geografias do som e do gesto. Uma trajetória que germinou no corpo e nele reverbera — agora transmutada em prática artística, ferramenta metodológica e gesto de cuidado com o mundo.

4.1 Síntese e Reverberações: M.O.V.E. nas Artes Musicais e na Inclusão

O capítulo final sintetiza os diversos caminhos explorados nesta dissertação, reunindo as reverberações da prática somático-musical e do gesto de escuta expandida que a sustenta. Não se trata apenas de uma conclusão, mas de uma tessitura viva de sentidos, onde teoria e prática se entrelaçam como partes de um mesmo corpo em movimento. A trajetória que culmina neste trabalho origina-se de uma jornada de mais de duas décadas entre pistas de dança, estúdios, templos e salas de aula, uma pesquisa que começou no corpo e a ele retorna, transformada em método, arte e cuidado.

A proposta reafirma-se como um dispositivo transdisciplinar que atravessa as artes musicais, performativas e os territórios da inclusão social, em que, por meio da escuta ativa e do movimento, cada sessão se configura como um portal para a regeneração sensível do cotidiano. Em tempos de crise de saúde mental, medicalização excessiva e aceleração tecnológica vertiginosa, práticas como esta surgem como resposta ética e poética, ancoradas na simplicidade do gesto, na potência do coletivo e na profundidade da presença.

As sessões piloto realizadas na Universidade NOVA de Lisboa, assim como os encontros regulares conduzidos em Portugal, Brasil e outros países desde 2022, evidenciam impactos significativos na redução de sintomas como ansiedade e estresse, no fortalecimento da autoestima e na criação de vínculos afetivos e comunitários. O que se dança, aqui, é também o pertencimento, ainda que efêmero, a uma coletividade que acolhe a diversidade como força criativa. Brincar, rir, escutar, suar, tocar, saltar, sentir: ações simples que, em ambientes seguros e intencionais, despertam zonas adormecidas da nossa humanidade.

Enquanto prática de baixo custo operacional e elevada adaptabilidade, o MOVE destaca-se como uma forma de medicina preventiva natural. Sua aplicação em ambientes educacionais, centros de saúde mental, contextos corporativos ou comunitários revela um campo fértil para parcerias intersetoriais, nas quais música e movimento são cultivados como tecnologias de cuidado e transformação.

Contudo, para que essa metodologia possa expandir-se com consistência, torna-se fundamental desenhar estratégias de continuidade e replicação. Quatro vetores interdependentes estruturam este horizonte de crescimento:

O primeiro vetor refere-se à mediação e formação de facilitadores, transmissores da técnica e agentes de mediação cultural enraizada. Esta proposta, de caráter híbrido e modular, articulará fundamentos da escuta somática, anatomia funcional, curadoria sonora e condução verbal sensível, em diálogo com os princípios de equidade, acessibilidade e participação. Inspirada por políticas de cultura-educação em Portugal e por práticas de mediação desenvolvidas em instituições culturais de referência, a formação estimulará o pensamento crítico e a criação de experiências significativas. O facilitador será uma antena vibrátil entre mundos, capaz de traduzir sensibilidades, respeitar alteridades e "indisciplinar" modelos hegemônicos de corpo e cultura.

O segundo vetor concentra-se na avaliação sistemática dos impactos sociais e somáticos. Propõe-se a criação de oportunidades para a aplicação recorrente de instrumentos capazes de mensurar indicadores qualitativos e quantitativos, como variações nos níveis de estresse, estados de consciência corporal, sensação de pertencimento e qualidade da interação grupal. A ampliação desses contextos de aplicação permitirá não apenas legitimar a proposta junto a instituições culturais, educativas e de saúde, mas também retroalimentar continuamente seu processo criativo e metodológico, garantindo sua evolução em sintonia com os corpos que a vivenciam.

O terceiro vetor contempla o mapeamento de redes e contextos para implementação. Visualizar onde e como ações podem ocorrer com pertinência e impacto é essencial. Parcerias já em curso, como com o setor de Desporto da SASNOVA, o grupo de Futsal Down em Pouso Alegre (MG) e a Prosa Cultural em Lisboa — voltada ao bem-estar de mulheres na menopausa — serão ampliadas por meio de articulação estratégica e mediação cultural entre escolas públicas, centros comunitários, projetos de saúde mental e iniciativas culturais periféricas.

Essa rede em expansão pretende alcançar também os países africanos de língua portuguesa (PALOP), onde a partilha linguística e as ancestralidades musicais traçam caminhos férteis para futuros intercâmbios poéticos, somáticos e pedagógicos. Levar o M.O.V.E. a esses territórios é mais que uma possibilidade: é um sonho em construção, movido pelo desejo de fazer da arte um elo vivo entre culturas irmãs.

O quarto vetor propõe a criação do protótipo digital do Kit M.O.V.E., concebido como uma plataforma interativa multilíngue, reunindo trilhas sonoras temáticas, roteiros metodológicos adaptáveis, partituras somáticas, vídeos explicativos e uma área de acesso para facilitadores em formação. Este ambiente digital oferecerá uma base concreta para a replicação da metodologia, preservando sua dimensão sensível, estética e inclusiva.

No entanto, para que esses caminhos possam florescer de forma contínua e justa, será essencial garantir mecanismos de financiamento sustentado e o apoio de instituições culturais, fundações e políticas públicas comprometidas com a transformação social. Esta prática nasce de um impulso poético e é sustentada por uma visão transdisciplinar ousada, uma expertise profissional cultivada ao longo de décadas e uma paixão visceral pela arte como força de cuidado, escuta e reinvenção do comum. Investir em sua continuidade é apostar na arte como lugar de encontro, pedagogia da presença e política do sensível.

Neste sentido, o projeto alinha-se aos princípios do Plano Nacional das Artes (PNA) e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, contribuindo diretamente para metas como Saúde e Bem-Estar (ODS 3), Educação de Qualidade (ODS 4), Igualdade de Gênero (ODS 5) e Redução das Desigualdades (ODS 10). Ao promover o acesso equitativo a experiências artísticas significativas, reafirma-se a cultura como bem comum e instrumento de regeneração social.

Esses quatro vetores, ora delineados, não encerram a proposta, mas a lançam em direção a um futuro em espiral, em que o gesto dançado se converte em método, e a escuta se transmuta em ação. Porque, em sua essência, este trabalho não busca apenas transformar corpos: deseja tornar-se território fértil para o florescimento de novas formas de estar, sentir e criar juntos.

4.2 Dançar o Futuro

Ao longo desta Dissertação, investigou-se a potência do corpo em movimento como mediador de experiências sensíveis, relacionais e transformadoras. Com base em uma abordagem transdisciplinar, aliando práticas somáticas, música, performance e escuta ativa, demonstrou-se como o gesto dançado pode tornar-se um vetor de cuidado, pertencimento e reinvenção coletiva. Os dados empíricos, reunidos em sessões piloto e experiências compartilhadas, revelaram impactos significativos na saúde emocional, no fortalecimento de vínculos e na expansão da consciência corporal dos participantes. Assim, o trabalho reafirma o valor das práticas artísticas como dispositivos éticos e políticos, capazes de resgatar a dimensão sensível da existência e de contribuir para uma cultura de presença em contextos marcados pela fragmentação e pela aceleração.

Dançar o futuro é, antes de tudo, imaginar o corpo como território de criação coletiva e cuidado radical. Proponho aqui não apenas a continuidade da proposta desenvolvida, mas sua expansão como metodologia replicável e inspiradora de novas formas de estar no mundo. A missão que pulsa por trás do projeto é simples e profunda: ajudar as pessoas a viverem com mais harmonia, alegria e presença, em tempos nos quais a atenção se fragmenta e o corpo é constantemente negligenciado.

A prática convida ao cultivo de pequenos momentos de felicidade, aqueles que duram segundos, mas deixam marcas duradouras na memória afetiva. Cada vivência transforma-se em uma semente de bem-estar, somando-se a um arsenal interno de lembranças luminosas. É nesse acúmulo de microêxtases que reside sua força terapêutica: em cultivar o agora, em devolver ao corpo seu caráter festivo e celebratório.

Num tempo em que as atenções se voltam para realidades virtuais e inteligências artificiais, escolhemos retornar ao corpo. À luz das ideias de Merleau-Ponty, Johnson, Leman, Roth e tantas outras autoras e autores que sustentam esta Dissertação, reafirmamos o corpo e os sentidos como fonte da nossa humanidade e, por meio dele, potencializamos a nossa inteligência natural. A música, o gesto, o toque, o ritmo interior, a brincadeira, o sorriso: é nesta escuta encarnada que habitamos o presente e resgatamos a inteireza perdida. Talvez voltemos ao tempo em que a música será escrita em partituras que poucos saberão ler e interpretar, mas será também quando o valor da experiência plena se reafirmará.

Nas sessões regulares, os participantes são convidados a deixar seus dispositivos móveis fora da sala. Eles são convidados a um mergulho no aqui e agora. Por isso há tão poucos registros audiovisuais: porque o que se propõe não é uma fuga do mundo, mas um retorno sensível a ele, no qual corpo e música nos reconectam ao essencial.

A experiência com Aliu, os depoimentos dos participantes, os olhares compartilhados, os risos dos momentos lúdicos, os silêncios e as lágrimas, tudo isso confirma que não se trata apenas de um método, mas de uma forma de escuta, uma atitude diante da vida, um espaço de resistência ao automatismo e ao desencanto. É também uma convocação: lembrar que todos os corpos têm direito à alegria, à expressão e ao pertencimento.

Dançar o futuro é, portanto, formar facilitadores, criar kits acessíveis, multiplicar encontros. É sonhar com essa prática em escolas, praças, aldeias, centros culturais, empresas, hospitais, festivais. É assumir a cultura como política pública de bem-estar, como direito e como ponte. É semear uma pedagogia da presença, em que a arte não está separada da vida, mas pulsa como sua tradução mais sensível.

Se todo o meu percurso profissional e pessoal me trouxe até aqui, é porque esta proposta não é apenas um projeto: é a síntese de uma vida. É o lugar em que a música reencontra o corpo, o corpo reencontra o outro, e o outro se reconhece parte de algo maior. Dançar o futuro é, talvez, recordar, em cada passo, em cada gesto, que estamos vivos e que, enquanto pudermos dançar, ainda haverá esperança.

5. Referências bibliográficas

5Rhythms. (n.d.). *5Rhythms Global*. Disponível em <https://www.5rhythms.com>

Aksnes, H. (2002). *Nosso corpo musical: Correspondências entre música e movimento*. Universidade de Oslo.

Almeida, P. (2019). Merleau-Ponty: Percepção e música. *Simbiótica*, 5(2), 128–147. <https://doi.org/10.47456/simbitica.v5i2.23149>

Brown, S., & Vaughan, C. (2010). *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Avery.

Camargo-Nhur, A. (2020). Do movimento ao som, do som ao movimento: Relações bioculturais entre dança e música. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 10(3), 1–24.

Cicarelli, R. (2022). Performance musicale: O corpo como um constructo social. *Revista Claves*, 1, 51–63.

Drexler, J. (2017). *Movimiento* [Canção]. Em *Salvavidas de hielo*. Warner Music Spain.

D’Santiago, D. (2021). *Esquinas* [Canção]. Em Badiu. Sony Music Entertainment Portugal.

Ecstatic Dance Community Foundation. (2024). *Ecstatic dance*. <https://ecstaticdance.org/>

Eliot, T. S. (1943). *Four quartets*. Harcourt, Brace and Company.

Fernandez, C; Evola, V & Skubisz. (2019) A Cognitive Semiotic Analysis of Eye Gaze and other Body Movements in a Contemporary Dance Improvisation. In: Recent Perspectives on Gesture and Multimodality (pp.121-135)Publisher: Cambridge Scholars Publishing.

Fernandez, C; Evola, V & Skubisz. (2022). What makes dancers extraordinary? Insights from a cognitive science perspective. In: Dance Data, Cognition, and Multimodal Communication (pp.244-273)Edition: 1st editionChapter: 15Publisher: Routledge

Forest, K. M. (2022). *Effects of ecstatic dance on interoception, affective style, subjective wellbeing, self-compassion, & belonging* [Tese de doutorado, The Wright Institute Graduate School of Psychology].

Freire, R. (1988). *Soma: Uma terapia anarquista* (Vol. 1, 3ª ed.). Editora Guanabara.

Galeano, E. (2007). *Las palabras andantes* (4ª ed.). Imprenta Rosgal.

Garcia-Mispireta, L. M. (2023). *Together, somehow: Music, affect, and intimacy on the dancefloor*. Duke University Press.

GATTI, D. (2024) Sound Body as Embodied Poetic Interaction. Lecture Notes of the Institute for Computer Sciences, Social Informatics and Telecommunications Engineering. 1ed.: Springer Nature Switzerland, p. 57-72.

Goldman, J. (2002). *Healing sounds: The power of harmonics*. Inner Traditions.

Hazrat Inayat Khan. (1996). *The mysticism of sound and music: The Sufi teaching of Hazrat Inayat Khan*. Shambhala Publications.

Haga, E. (2008). Correspondences between music and body movement. Em *Proceedings of the 10th International Conference on Music Perception and Cognition (ICMPC10)* (pp. 166–171). Sapporo, Japão.

Huizinga, J. (2004). *Homo Ludens: O jogo como elemento da cultura* (J. V. de Pina Martins, Trad.). São Paulo: Perspectiva.

Huron, D. (2006). *Sweet anticipation: Music and the psychology of expectation*. MIT Press.

Ihde, D. (2002). *Bodies in technology*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Johnson, M. (1987). *The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination, and reason*. University of Chicago Press.

Jourdain, R. (1997). *Música, cérebro e êxtase: Como a música capta nossa imaginação*. Editora Objetiva.

Katan-Schmid, E. (2016). *Embodied philosophy in dance: Gaga and Ohad Naharin's movement research*. Palgrave Macmillan.

Levitin, D. J. (2006). *This is your brain on music: The science of a human obsession*. Dutton/Penguin.

Leman, M. (2007). *Embodied music cognition and mediation technology*. MIT Press.

Merleau-Ponty, M. (2018). *Fenomenologia da percepção* (C. A. Ribeiro, Trad.). Editora Martins Fontes.

Mix in Key. (2024). *Harmonic mixing software*. <https://mixedinkey.com/>

Neuvonen, M. H. (2023). *Embodied rhythm: The art and influence of live musicianship in ecstatic dance* [Dissertação de mestrado, Sibelius Academy, University of the Arts, Helsinki].

Nietzsche, F. (2006). *Assim falou Zaratustra* (R. V. Nogueira, Trad.). São Paulo: Companhia das Letras.

Oliveira, I. C. C. de. (2021). Fenomenologia da técnica e corpo próprio: Os desafios da pandemia e a necessidade de uma técnica ética. *AEkstasis: Revista de Hermenêutica e Fenomenologia*, 10(1), 320–337.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024). *Health at a glance: Europe 2024*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b3704e14-en>

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia: Excitação e crescimento da personalidade humana* (6ª ed.). São Paulo: Summus.

Rooke, J. (2014). *The restorative effects of ecstatic dance: A qualitative study* [Monografia de bacharelado, DBS School of Arts, Dublin].

Rosa, T., & Fernandes, C. (2021). Lab Brazil: *Parquear Bando* digital annotation: on digital scores for collective performance interventions in public spaces. *International Journal of Performance Arts and Digital Media*, 17(1), 56–68. <https://doi.org/10.1080/14794713.2021.1885191>

Roth, G. (2000). *Os ritmos da alma: O Movimento como Prática Espiritual*. Cultrix.

Roth, G. (2008, 15 de janeiro). *The wave dance* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8cYYzcTzm6Y>

Roth, G., & Loudon, J. (2011). *Enseñanzas de una chamán urbana: La curación por el movimiento*. Planeta.

Sacks, O. (2007). *Musicophilia: Tales of music and the brain*. Pan Macmillan.

Sarreal, J. T. (2022). *Falling inward: Ecstatic dance & recording the ephemeral* [Dissertação de mestrado, Oregon State University].

Sarrouy, A.D.; Cibeá, A.; Talellis, V. (eds.) (2020) "Prácticas Artísticas Colectivas y sus Potenciales Socio-Políticos", in *Cadernos de Arte e Antropologia*, Vol. 9, No 1 | Pp. 3-11. <https://doi.org/10.4000/cadernosaa.2554>

Schiavio, A., & Menin, D. (2013). Embodied music cognition and mediation technology: A critical review. *Psychology of Music*, 41(6), 804–814.

Ser Super Sônico – Vol 1 (English). (2021). *Integral sound healing training – Svaram, India* [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/y0rphqm-Fpo>

Solomon, T. (2019). *Music and the body: From cognition to performance*. Routledge.

Snyder, A. (2022). Carnaval de rua e inclusão. *Cultural Anthropology Review*, 34(3), 97–115.

Serralha, C. A. (2019). O espaço potencial: Da origem à evolução. *Estilos da Clínica*, 24(1).

Trance Dance Community. (2024). *Trance dance: The dance of life*. <https://trancedance.com/>

Turino, T. (2008). *Music as social life: The politics of participation*. University of Chicago Press.

Turner, V. (1969). *O processo ritual: Estrutura e antiestrutura*. Routledge.

Vargas, H., Carvalho, N. F. de, & Perazzo, P. F. (2018). Remix e sampling: Identidades e memória dos DJs na música eletrônica. *Revista Famecos*, 25(2), 1–18. <https://doi.org/10.15448/1980-3729>.

Velardi, M. (2018) Questionamentos e propostas sobre corpos de emergência: reflexões sobre investigação artística radicalmente qualitativa. In: *Moringa*, 10.22478/ufpb.2177-8841.2018v9n1.40646. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/moringa/article/view/40646/20300>

Apêndice A

Vídeo Documental da Performance M.O.V.E

Com duração de uma hora, este vídeo constitui o objeto artístico que se integra de forma indissociável à componente escrita da dissertação. Não se trata de um mero registro, mas de uma tentativa sensível de materializar visualmente a performance participativa do M.O.V.E, cujos fundamentos metodológicos, poéticos e somáticos são amplamente desenvolvidos ao longo do trabalho.

É fundamental que a banca examinadora o assista com atenção, preferencialmente após a leitura integral do texto, a fim de apreender a complexidade experiencial proposta pela obra.

O material audiovisual busca traduzir, por meio da imagem em movimento, a atmosfera ritual, a escuta expandida e os processos de transfiguração corporal que caracterizam essa prática. Gravado em 16 de Março de 2025, na Sala de Ensaio dos Jardins do Bombarda, em Lisboa, o vídeo capta momentos de espontaneidade, presença plena e entrega coletiva, revelando a força sensorial e inclusiva da proposta.

Participaram da sessão nove bailarinas e bailarinos de diferentes nacionalidades e trajetórias. Seus corpos diversos e escutas singulares refletem o compromisso ético e estético do M.O.V.E com a pluralidade.

A captação foi realizada com três dispositivos, operados em parceria com o artista e técnico Alexandre Caetano. A edição — conduzida por mim, mesmo sem experiência prévia na área — foi concebida como um gesto poético de tradução. Guiada pela memória corporal, pelos ritmos internos do grupo e pelas intensidades afetivas emergentes no espaço, a montagem se estruturou como escuta visual: uma tentativa de compor uma partitura somática em linguagem audiovisual, conduzida pelo ritmo dos cortes e das sobreposições de planos.

Mais do que um registro documental, o vídeo é uma extensão viva da prática coletiva. Sua visualização permite acessar, por outra via, o território sensível do M.O.V.E, ampliando a compreensão da pesquisa e corporificando as vibrações que atravessam este gesto artístico.

Link para visualização: <https://www.youtube.com/watch?v=OJyqCKC-YtA>

Apêndice B

Relatório Conceitual e Técnico do Projeto Artístico

Este relatório detalha os fundamentos estéticos, musicais, curatoriais e técnicos que estruturam a performance M.O.V.E. enquanto prática transdisciplinar e criação expandida da pesquisa. O documento descreve em profundidade a metodologia criativa adotada, os processos de remix e manipulação sonora ao vivo, a arquitetura técnica do setup e os bastidores de sua concepção.

Um dos seus eixos centrais é a curadoria musical, cuja seleção sonora não obedece a uma lógica meramente estética, mas a afinidades afetivas, geografias emocionais e camadas de memória. O relatório apresenta uma lista comentada de todas as faixas e *samplers* utilizados na performance de 16 de Março de 2025, realizada nos Jardins do Bombarda, em Lisboa, acompanhada de breves justificativas curatoriais.

Ao sistematizar processos criativos, técnicos e curatoriais, este apêndice oferece ao leitor uma visão expandida da concepção artística do M.O.V.E., valorizando a música como linguagem estruturante e a performance como um gesto vivo de escuta e presença. Em especial, destaca-se o papel da curadoria musical como ato compositivo expandido, no qual as escolhas sonoras não apenas definem a identidade estética da obra, mas também modulam a experiência somática dos participantes em tempo real. Associada a uma arquitetura tecnológica híbrida e responsiva, que integra softwares como “Algoriddim Djay Pro” e “Ableton Live” a dispositivos vibracionais, a performance revela-se como um ecossistema de experimentação audiovisual no qual som, gesto e corpo coevoluem. Assim, o M.O.V.E. afirma-se como uma proposta artística profundamente enraizada na pesquisa em música, mas atravessada pela escuta sensível das tecnologias — digitais, afetivas e relacionais — que expandem os modos de criação e presença no contexto contemporâneo das Artes Musicais.

Acesse o relatório completo:

<https://drive.google.com/file/d/1x5arfyuQnledhPeMOCEz4yPX-btuWwGK/view?usp=sharing>

Apêndice C

Materiais das Sessões Piloto na NOVA (2024)

Este apêndice reúne o conjunto de materiais produzidos durante as quatro sessões-piloto do M.O.V.E, realizadas em Novembro de 2024 nas instalações da SASNOVA – Campus de Campolide, como parte integrante desta pesquisa de mestrado em Artes Musicais. As sessões tiveram como propósito testar a aplicabilidade da prática e aprofundar a investigação sobre suas repercussões somáticas, expressivas e relacionais, a partir da escuta do corpo, do movimento e da experiência estética compartilhada.

O material aqui disponibilizado reflete a dimensão processual, participativa e investigativa do projeto, evidenciando sua natureza prática e transdisciplinar. Os conteúdos incluem:

1. Questionário de caracterização dos participantes, aplicado antes do início do ciclo, com o intuito de mapear o perfil demográfico e aspectos relacionados à saúde e bem-estar;
2. Questionário de percepção Música & Movimento, também aplicado no início do ciclo, elaborado para compreender a presença da música e do movimento no cotidiano dos participantes e seus possíveis efeitos subjetivos;
3. Roteiros das quatro sessões, contendo a estrutura de cada encontro, a composição do grupo, os elementos curatoriais utilizados e os resultados dos questionários aplicados antes e depois de cada vivência;
4. Quatro rodas de partilha, conduzidas ao final de cada sessão, nas quais os participantes expressaram verbalmente, de forma espontânea, suas impressões, sensações, memórias ativadas e estados corporais emergentes;
5. Entrevistas individuais com quatro participantes (Neuza, Kalee, Rita e Aliu), realizadas após o encerramento do ciclo, que revelam depoimentos profundos sobre o impacto subjetivo da prática, suas ressonâncias emocionais e a escuta de si mobilizada ao longo do percurso;
6. Registros audiovisuais brutos (fotografias e vídeos das sessões 3 e 4), que documentam de forma sensível a prática em sua dimensão viva, fluida e relacional.

Os materiais aqui apresentados configuram a base empírica para a análise qualitativa desenvolvida no Capítulo 3, oferecendo uma perspectiva concreta sobre os efeitos da metodologia proposta. Ao mesmo tempo, evidenciam a potência do M.O.V.E como ferramenta de escuta expandida, presença coletiva e transformação subjetiva em contextos diversos, contribuindo para o debate contemporâneo sobre arte, corpo, saúde e inclusão.

Acesse o material completo:

<https://drive.google.com/drive/folders/1i2g7rc56JxLdRzZ6fmMADYX6kv7kZeTG?usp=sharing>