



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília  
*Campus Brasília*  
Curso de Pós-Graduação Lato Sensu de Formação Docente em Práticas  
Somáticas e Dança

CRISTHIAN CANTARINO MEIRELES

**JORNADA DO SOL INTERIOR**

Brasília, DF  
2025

CRISTHIAN CANTARINO MEIRELES

**JORNADA DO SOL INTERIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Pós-Graduação Lato Sensu de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança do Campus Brasília do Instituto Federal de Brasília, como requisito para obtenção do título de Especialista em Práticas Somáticas e Dança.

Brasília, DF  
2025



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília

## TERMO DE APROVAÇÃO

CRISTHIAN CANTARINO MEIRELES

### JORNADA DO SOL INTERIOR

Trabalho apresentado ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança, como Trabalho de Conclusão de Curso - TCC aprovado como requisito parcial para obtenção de titulação de Especialista.

Aprovado em 14 de Fevereiro de 2025.

BANCA AVALIADORA

Profa Dra Suselaine Serejo Martinelli

Presidente da banca

Profa Dra Carla Sabrina Cunha

Avaliadora 1

Documento assinado eletronicamente por:

- **Suselaine Serejo Martinelli**, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 20/02/2025 14:00:21.
- **Carla Sabrina Cunha**, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 20/02/2025 17:30:40.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 20/02/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 600223

Código de Autenticação: 0f134f5149



Campus Brasília  
Via L2 Norte, SGAN 610, Módulo D, E, F e G., None, Asa Norte, BRASÍLIA  
/ DF, CEP 70.830-450  
(61) 2193-8055

## SUMÁRIO

RESUMO .....	4
JORNADA DO SOL INTERIOR – ORIGENS E PROPÓSITOS .....	5
RASTROS E MEMÓRIAS EM TRAVESSIA .....	7
RIOS EM CONFLUÊNCIA: AS FONTES QUE NUTRIRAM A JORNADA .....	12
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	21
ANEXO I – DEPOIMENTOS NO GRUPO DE WHATSAPP .....	23

## RESUMO

O projeto *Jornada do Sol Interior* explora a integração da criação artística, práticas somáticas e estudo de simbologias através do desenvolvimento de ferramentas para o autoconhecimento. O seu objetivo é proporcionar às pessoas participantes uma residência artística para investigar criativamente suas histórias pessoais através de exercícios de meditação, práticas somáticas, dança e criação artística, utilizando-se de simbologias que dialoguem com seus universos íntimos. Realizado em formato de residência, o projeto promove uma abordagem holística, conectando corpo, mente e espírito. A característica extensionista do projeto se manifesta na sua própria estrutura, que visa a participação de um público diversificado, contribuindo para a expansão da consciência individual e coletiva. A relevância para o campo da Dança e da Somática reside na potência de criação de células coreográficas/performances que integrem referências pessoais das participantes, enriquecendo o diálogo entre arte, movimento e autoconhecimento.

Palavras-chave: Práticas Somáticas e Dança; Criação Artística; Espiritualidade; Oráculos e Autoconhecimento.

## 1. JORNADA DO SOL INTERIOR - ORIGENS E PROPÓSITOS

O projeto *Jornada do Sol Interior* surge de uma busca pessoal por um caminho que integra criação artística, práticas corporais e uma profunda reconexão com os aspectos simbólicos que moldam nossa existência como seres humanos. Dentro da minha trajetória artística, desenvolvi o desejo e a necessidade de explorar a relação entre o corpo e dimensões existenciais diversas, trazendo para a minha jornada estudos e práticas que integrassem o autoconhecimento em diferentes esferas. Assim, o conceito de "Sol Interior" se refere ao potencial latente de cada pessoa, à centelha criativa e transformadora que reside em nosso interior, e que nos traz a sensação de um alinhamento com um propósito maior. Esta metáfora alude ao processo de iluminar e aquecer nossos espaços internos mais profundos, de autoconhecimento e crescimento, através do movimento e da introspecção.



**Imagem 1:** logotipo criado para ser usado como identidade visual do projeto *Jornada do Sol Interior*. Para conhecer mais sobre o projeto, acesse: <https://www.instagram.com/jornadasolinterior/>

Ao chamar o projeto de *Jornada do Sol Interior*, busco destacar a viagem interna de cada participante, utilizando práticas somáticas<sup>1</sup>, meditação ativa<sup>2</sup>, improvisação em dança e criação artística em diferentes formatos: desenho, argila e *performance* como ferramentas para o autoconhecimento e, por consequência, ativação desse "Sol" interno. O projeto convida as pessoas participantes a tomarem contato e explorarem simbolismos pessoais<sup>3</sup> como pontes entre o físico e o imaginativo<sup>4</sup>, oferecendo uma vivência propícia para a criação artística que parte do íntimo e pessoal para o compartilhamento coletivo.

No campo da Dança e da Somática, essas práticas possuem relevância porque oferecem uma proposta na qual cria-se um espaço em que a escuta do corpo, através das práticas somáticas, serve como ponto de partida e guia para a criação, unindo as duas áreas por meio de uma abordagem que valoriza a percepção interna, o autoconhecimento e a sensorialidade. Na *Jornada do Sol Interior*, Dança e Somática se entrelaçam, fornecendo uma base para uma criação artística que inclui diferentes nuances, dentre elas o estudo de símbolos pelo movimento e a expansão da consciência corporal, emocional e criativa por distintas práticas.

As práticas somáticas que integram essa proposta têm raízes em algumas matrizes estudadas no decorrer do curso, incluindo o Body-Mind Centering<sup>SM</sup> (BMC<sup>SM</sup>)

---

<sup>1</sup> As **práticas somáticas** são abordagens que buscam integrar corpo e mente, promovendo a consciência corporal e a reeducação do movimento por meio da percepção interna. Elas enfatizam a experiência subjetiva do corpo, visando aprimorar a saúde, a expressão artística e o bem-estar geral. Essas práticas têm sido aplicadas em diversos campos, incluindo a dança, onde contribuem para o fortalecimento da capacidade técnica, ampliação da expressividade e redução de lesões (EDDY, 2019).

<sup>2</sup> A **meditação ativa** proposta no projeto Jornada do Sol Interior não segue um único modelo codificado (como os de Osho, por exemplo), mas sim uma fusão de práticas somáticas com visualização guiada e movimento espontâneo, que caracteriza um tipo de meditação ativa mais introspectiva, imagética e corporalmente expressiva.

<sup>3</sup> Os **simbolismos pessoais** são representações que emergem da experiência subjetiva de cada indivíduo, conectando conteúdos conscientes e inconscientes. Segundo Jung (2002), "o símbolo é o método primário de comunicação do inconsciente", e sua manifestação ocorre de forma única para cada pessoa, ainda que possa dialogar com arquétipos universais. Dessa forma, um simbolismo pessoal pode se originar de imagens internas, sonhos, experiências afetivas ou espirituais, carregando significados que vão além da lógica racional e assumem papel ativo no processo de autoconhecimento.

<sup>4</sup> No contexto da Jornada do Sol Interior, o termo **físico** refere-se às sensações corporais diretas — como peso, toque, respiração e movimento — acessadas por meio da percepção somática. Já o **imaginativo** diz respeito às imagens simbólicas que emergem da experiência interna e subjetiva, como figuras, cores e cenas, frequentemente associadas ao inconsciente. Jung (2002) descreve os símbolos como formas de comunicação entre o inconsciente e o consciente, revelando significados.

<sup>5</sup>, a Eutonia<sup>6</sup> e o *Continuum Movement*<sup>7</sup>. Estas práticas partem da escuta profunda do corpo, permitindo que o movimento surja de maneira orgânica e conectada à experiência interna. A combinação dessas práticas pode proporcionar à pessoa participante um espaço para explorar, expressar e transformar sua experiência, conduzindo a um processo de criação autêntico.

De modo geral, o objetivo da *Jornada do Sol Interior* se desenvolve na oferta de residência artístico-pedagógica, através da integração de práticas somáticas, estudo de simbologias pessoais e criação artística. De modo específico, busca-se facilitar a perspectiva somática e a percepção das sensações físicas e emocionais através de práticas de consciência integral, meditação e improvisação em dança; integrar o estudo de símbolos para a criação de solos de dança; e performar os resultados das criações dos solos para o grupo, com ênfase na apreciação estética e avaliação do processo<sup>8</sup>.

## 2. RASTROS E MEMÓRIAS EM TRAVESSIA

A prática da Dança e da Somática tem sido uma constante em minha trajetória artística, moldando e transformando meu entendimento sobre o corpo e o movimento. Desde o início da minha formação artística, em 2009, tive a oportunidade de mergulhar em diferentes vertentes das artes da cena e, especificamente, do movimento. Foi a abordagem somática que trouxe uma nova dimensão à minha prática.

---

<sup>5</sup> “**O Body-Mind Centering<sup>SM</sup> (BMC<sup>SM</sup>)** é uma abordagem integrada e experiencial que explora a relação entre corpo, mente e consciência. Desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen, o BMC<sup>®</sup> utiliza movimento, toque, voz e consciência para estudar princípios anatômicos, fisiológicos, psicofísicos e de desenvolvimento. Essa prática permite compreender como a mente se expressa através do corpo e vice-versa, promovendo uma integração profunda entre os aspectos físicos e mentais do ser humano”. Livre tradução retirada do site oficial da técnica. Para maiores informações, acesse: <https://www.bodymindcentering.com/about/>

<sup>6</sup> A **Eutonia** é um conceito desenvolvido por Gerda Alexander que se refere ao equilíbrio e à harmonia nas tensões e relaxamentos musculares do corpo. Ela busca uma percepção mais profunda do corpo, promovendo a consciência do movimento e a adaptação ao ambiente, favorecendo um estado de equilíbrio entre a tensão muscular excessiva e a falta de tonicidade. O objetivo da eutonia é permitir que o corpo se organize de forma mais eficiente, promovendo bem-estar físico, mental e emocional (HEMSY DE GAINZA, 1997).

<sup>7</sup> O **Continuum Movement<sup>®</sup>** é uma abordagem terapêutica e educacional que explora a relação entre corpo, mente e consciência por meio de movimentos fluidos, respiração e som. Desenvolvido por Emilie Conrad, o Continuum Movement<sup>®</sup> busca aprofundar a percepção corporal, promovendo a autodescoberta e a expressão criativa (CONRAD-DA'OUUD, 2007).

<sup>8</sup> Assista a um relato feito por uma participante da última edição da *Jornada do Sol Interior*, realizada em janeiro de 2025, que traz um pouco da sua visão sobre a vivência e seus resultados no grupo: <https://www.instagram.com/p/DFf6kgQvuRQ/>



**Imagem 2:** momento de meditação de conexão com a figura interior na edição da *Jornada do Sol Interior* realizada em Brasília (DF). Janeiro/2024. Crédito: Clara Molina

O contato com as práticas oferecidas dentro do curso de formação docente em práticas somáticas e dança ampliou minha percepção sobre o corpo e suas potencialidades, permitindo-me explorar a dança como um caminho para o autoconhecimento e a transformação pessoal.

A Somática ofereceu-me ferramentas para investigar o corpo a partir de uma perspectiva mais profunda, explorando a relação e o entendimento de que mente e corpo são um, promovendo assim uma visão mais sensível do corpo em movimento. Nesse percurso, destaco como fundamentais as abordagens do *Body-Mind Centering®* (Cohen, 2008), que me apresentou ao corpo como território de percepção e linguagem, e da *Eutonia* (Gainza, 1997), que me ensinou a escutar os estados de tonicidade e a qualidade das tensões internas. O *Continuum Movement®* (Conrad-Da'Oud, 2007), com seus movimentos fluidos e práticas respiratórias, ampliou minha escuta interna e trouxe uma dimensão poética à percepção dos fluxos internos. Essas referências teóricas e vivenciais foram fundamentais na minha travessia somática, guiando o modo como compreendo o corpo como fonte de saber, criação e transformação.

No desenvolvimento do projeto *Jornada do Sol Interior*, a integração de práticas somáticas e símbolos<sup>9</sup> tem sido central. Com uma primeira edição realizada em Brasília em janeiro de 2024, a pesquisa e as vivências proporcionadas por este projeto têm permitido uma reflexão mais rica sobre a conexão entre o corpo, a arte e o autoconhecimento. O projeto se desdobra em três dimensões principais: estudo de símbolos a partir de oráculos<sup>10</sup>, vivências corporais e produção de materiais artísticos em diferentes formatos, dentre eles o desenho, a escultura e a *performance*. Cada uma delas oferece uma oportunidade para explorar e compartilhar experiências que convergem para uma compreensão mais profunda do corpo e seu papel na vida pessoal e coletiva.

A primeira edição da vivência - oferecida em janeiro de 2024, foi um marco importante para a pesquisa. Durante essa experiência, foi possível experimentar práticas e possibilidades criativas que, no decorrer do curso e das experiências oferecidas, foram ganhando melhor forma e maturidade, especialmente sobre o entendimento de princípios e pedagogias somáticas<sup>11</sup> que foram desenvolvidos coletivamente no Curso de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança.

A busca por alinhar o trabalho com os objetivos do profissional do movimento somático, conforme discutido por Pizarro (2020), tem sido um guia contínuo. O objetivo de elevar a consciência sensorial, emocional e motora para promover a autorregulação e o autoconhecimento tem direcionado minha prática e o desenvolvimento deste projeto. A *Jornada do Sol Interior* é uma extensão dessa busca, oferecendo um espaço para a exploração e a expansão da consciência através da arte, da Somática e do autoconhecimento.

---

<sup>9</sup> Em *O Homem e Seus Símbolos*, Jung define os símbolos como representações que expressam conteúdos inconscientes, permitindo a comunicação entre o consciente e o inconsciente. Ele afirma que "o símbolo é o método primário de comunicação do inconsciente" (JUNG, 2002)

<sup>10</sup> Um **oráculo** é uma prática ou ferramenta usada para acessar informações do inconsciente, geralmente por meio de métodos simbólicos ou divinatórios. O oráculo pode se manifestar de várias formas, como cartas (no caso do Tarot), runas, búzios, ou até mesmo por meio de sacerdotes de alguma linha espiritual que dialogue com a prática. Para Sutphen são "(...) sistemas de símbolos psíquicos cujo objetivo é permitir que o conhecimento da sua mente supraconsciente - os 90% da mente que você normalmente não usa - penetre em sua mente consciente." (SUTPHEN, 2000)

<sup>11</sup> Foi criada uma lista de princípios e pedagogias somáticas dentro do contexto da residência poético-pedagógica no terceiro módulo do Curso de Especialização em Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança do IFB, no período letivo 2/2024. Os princípios somáticos levantados coletivamente incluem conceitos como "conexão consigo mesma", "integração holística" e "inteligência natural", enquanto as pedagogias somáticas abordam práticas como "comunicação somática efetiva", "vocabulário anatômico adequado" e "cocriação", com ênfase na autonomia responsável e na construção de sentidos no processo de aprendizagem, promovendo um ambiente de aprendizado colaborativo e respeitoso.



**Imagem 3:** esculturas criadas a partir de meditação de conexão com a figura interior. Nesta proposta, cada participante é conduzida através da meditação para acessar uma figura que serve como um guia ou alter-ego que traz respostas sobre o seu processo de autoconhecimento. Deste encontro, surge a criação de uma escultura que representa o universo simbólico acessado durante a meditação. Fotografia tirada durante a edição 2024 da *Jornada do Sol Interior*, realizada em Brasília (DF). Crédito: Clara Molina.

A abordagem da *Prática como Pesquisa (Practice as Research – PaR)*, adotada no projeto, serviu para ampliar a compreensão do corpo e do movimento para a produção de conhecimento. Segundo Fernandes, Scialom e Pizarro (2022), a PaR representa um campo metodológico que permite que a experiência sensorial, a experimentação artística e a reflexão crítica se entrelacem em um processo contínuo. No contexto das práticas somáticas, essa metodologia se mostra especialmente potente, pois reconhece a corporeidade como um campo onde a consciência do movimento, a percepção sensorial e a experiência subjetiva se tornam fontes válidas de conhecimento.

No desenvolvimento da *Jornada do Sol Interior*, a prática se tornou um processo investigativo em si, conduzindo quem participou a descobertas singulares sobre seus próprios corpos e estados de presença. A partir de exercícios fundamentados na improvisação, no estudo de símbolos e na exploração do corpo como potencial criativo, o projeto possibilitou a emergência de novas camadas de conhecimento, que não poderiam ser acessadas apenas por meio da teoria. Assim, a Prática como Pesquisa permitiu não apenas a sistematização das experiências vividas, mas também a validação da criação artística e da experimentação corporal como formas legítimas de investigação acadêmica e produção de saberes.

Durante a sua segunda edição, realizada em janeiro de 2025, as pessoas

participantes puderam explorar a relação entre o movimento, a meditação e os símbolos através de práticas somáticas, oráculos e a criação artística, a partir do que foi experimentado de maneira embrionária na primeira edição da *Jornada*, com a possibilidade de ser amadurecido posteriormente. A interação com os processos somáticos, aliada à vivência de símbolos pessoais, permitiu que elas acessassem dimensões do seu inconsciente e transformassem essas descobertas em criações artísticas concretas. As duas edições da residência *Jornada do Sol Interior* contaram com 15 horas de duração cada e proporcionaram uma experiência que oferecia não apenas um espaço para o desenvolvimento de habilidades artísticas, mas também para o autoconhecimento e a conexão com aspectos mais profundos de si.



**Imagem 4:** performance final de apresentação do processo de criação da figura. Brasília (DF), Janeiro de 2024. Performer: Jun Cascaes. Crédito: Clara Molina.

Os depoimentos<sup>12</sup> de quem participou evidenciam o impacto emocional e criativo que a *Jornada do Sol Interior* causou. Laís Pedrita compartilhou a experiência de uma conexão profunda com a "figura" criada durante as meditações guiadas, afirmando que a interação com essa representação simbólica continuou a

---

<sup>12</sup> Os registros da imersão foram feitos em diferentes formatos — foto, vídeo, escrita, desenho e escultura em argila — que serviram como materiais de análise e reflexão sobre os processos criativos. Ao final do trabalho, é possível acessar um anexo com depoimentos recolhidos no grupo de WhatsApp, onde as pessoas participantes têm desenvolvido sua relação interpessoal e seguido com encontros e discussões conectadas com a proposta oferecida pela residência.

se desdobrar e a falar com ela, gerando um processo contínuo de autodescoberta. Michelline, por sua vez, destacou o ambiente de acolhimento e expressividade, ressaltando como o espaço, livre de virtuosismo, favoreceu a dança com diferentes experiências. Clara também compartilhou a intensidade da vivência, observando a diversidade e as narrativas únicas de cada participante, e agradecendo pela oportunidade de aprender e se conectar de maneira tão profunda. Nayade, com uma linguagem poética e cheia de sensibilidade, descreveu a experiência como uma jornada de imersão no imaterial, onde as manifestações simbólicas emergiram e guiaram a participante para um estado de transcendência e transformação:

Deixo e recebo e do tanto que levo e faço caber em mim, em si, as manifestações de seres que inundam e tocam as inúmeras possibilidades de experimentar e existir. estes seres, jamais vistos, surgem como cores, formas e figuras e assim, nessa iniciação, transporto o imaterial para transcender do vazio ao eterno, as palavras ditas e não ditas, os toques e seus respiros. E se, por um segundo que seja, eu, em forma humana mulher avisto penumbra, deixo que as formas se assentem e me guiem, por mim e por elas, até que nossas presenças se misturem e que reste apenas pó, lama, flor e céu nessa brincadeira de ser deus. Deixo que essas mãos me guiem e guiem meus ouvidos, minha boca e sua saliva até se tatearem às raízes penetrantes. surgindo agora, o inusitado borbulhante, a ponto do silêncio antes ensurdecido, se bastar. Em sinfonia, rompo com o que antes parecia conhecido e hoje, fico com só esse sinal da enunciação, que então, haja luz e vida.

Esses relatos ilustram como a *Jornada do Sol Interior* não apenas propôs uma exploração artística e somática, como também promoveu um espaço terapêutico e criativo onde as pessoas puderam vivenciar um processo de autoconhecimento e expressão genuína. A experiência foi capaz de proporcionar às pessoas participantes uma nova visão sobre si mesmas e sobre o mundo ao seu redor.<sup>13</sup>

### **3. RIOS EM CONFLUÊNCIA: AS FONTES QUE NUTRIRAM A JORNADA**

Durante os quinze anos de estudos e práticas que antecederam esta escrita, vivi uma jornada que, como um rio, se construiu a partir das confluências de mestres, estudos e referências que me atravessaram. A cada encontro, a cada leitura, a cada prática, o meu caminho foi se transformando e se expandindo. A confluência de saberes e experiências não apenas me fortaleceu, mas me ajudou a integrar

---

<sup>13</sup> Durante o processo de realização da segunda edição da *Jornada do Sol Interior*, foi criado um vídeo-registro que traz um pouco de como foi a experiência. Com captação e edição de Thamires Barreto, ele pode ser acessado através do link:

[https://drive.google.com/drive/folders/1eoBIKjoxURbg7LMxsg7PS1gFQK4\\_39qK](https://drive.google.com/drive/folders/1eoBIKjoxURbg7LMxsg7PS1gFQK4_39qK)

diferentes saberes, a reconhecer novas perspectivas e a enriquecer minha própria prática, que reflete diretamente no que vem a ser a proposta da *Jornada do Sol Interior*. Como diz Antônio Bispo dos Santos, "um rio não deixa de ser um rio porque conflui com outro rio, ao contrário, ele passa a ser ele mesmo e outros rios, ele se fortalece" (SANTOS, 2008).

Assim como um rio que, ao confluir com outros, se torna mais amplo e mais potente, eu também me tornei mais completo e mais consciente, unindo as diversas influências que me tocam e que me orientam. Cada mestre, cada autor, cada prática que encontrei ao longo do caminho foi um afluente que contribuiu para essa *Jornada* – uma jornada que é minha, mas também é de todos aqueles que, de alguma forma, tocaram minhas águas. E é no entendimento destas referências e como elas me encontram que eu abro esta sessão de escrita sobre as influências da *Jornada do Sol Interior*.



**Imagem 5:** ritual da queima dos papéis, feito após meditação de contato com a figura interior. Nesta proposta, cada participante acessa uma figura, que pode ser um animal, alter-ego, guia ou uma outra versão de si. A partir de um diálogo que se estabelece, esta figura indica quais são os aspectos da vida da pessoa participante que devem ser transmutados a partir do elemento do fogo. Esta prática foi inspirada em meditações oferecidas pela professora Susi Martinelli e rituais com base na magia e no xamanismo. Brasília (DF), 2025. Crédito: Aline Sugai.

A *Jornada* busca explorar a intersecção entre simbologias universais e arquétipos pessoais, além de práticas somáticas e performáticas, apoiando-se em uma ampla gama de referências teóricas que fornecem diferentes perspectivas sobre como utilizar símbolos, oráculos, rituais e práticas artísticas como ferramentas de transformação e autoconhecimento. Essas linhas de pesquisa e referências são o

solo fértil que fortalece a proposta da *Jornada do Sol Interior*. A combinação dessas referências teóricas, práticas somáticas e performáticas ofereceu um amplo panorama de ferramentas e conhecimentos que guiam as pessoas participantes na vivência.

Uma das principais bases teóricas foi fornecida pelos intelectuais franceses Chevalier e Gheerbrant, em *Dicionário dos Símbolos* (1995), que ajudou a compreender símbolos e arquétipos em diferentes culturas e tradições, estabelecendo um alicerce essencial para o projeto. Além disso, o trabalho do psicoterapeuta suíço Jung, em *O Homem e Seus Símbolos* (2002), oferece uma base teórica robusta para compreender como arquétipos e símbolos influenciam a psique humana e o comportamento.

O artista visual brasileiro Nadam Guerra, em *E Se Você For Artista Mago(a)?* (2023), também investiga a intersecção entre arte e magia, fornecendo insights valiosos sobre como os artistas podem utilizar práticas ritualísticas e oraculares como formas de ativação criativa e transformação. Dentre estas práticas, é interessante citar os oráculos como ferramenta principal de abertura para o inconsciente e a criação de figuras que carregam consigo simbolismos pessoais do universo de cada participante.

O uso de ferramentas oraculares é amplamente discutido na obra do multiartista chileno Jodorowsky em *O Caminho do Tarô* (2011), que aprofunda a psicomagia, uma abordagem que utiliza o Tarô como um meio de acessar a psique e promover cura e transformação. A utilização de oráculos também é explorada pela escritora e bruxa estadunidense Ellen Dugan em *Tarô das Bruxas* (2005), que oferece uma leitura simbólica do Tarô.

O antropólogo brasileiro Reginaldo Prandi em *Mitologia dos Orixás* (1999); os pesquisadores de espiritualidade Zolrak (Brasil), com *O Tarô Sagrado dos Orixás* (2018); Steven Krans (EUA), em *Animal Spirit* (2015); Jamie Sams (EUA), em *As Cartas do Caminho Sagrado* (2017) e Cris Maia (Brasil), em *Oráculo da Natureza* (2016) exploram as simbologias afro-ameríndias e arquétipos animais. Estas abordagens enriquecem a proposta da *Jornada do Sol Interior*, pois conectam as pessoas participantes com forças espirituais e arquetípicas, trazendo uma compreensão profunda das energias ancestrais e da natureza como fontes de sabedoria e cura. A obra de Osho, com *O Tarô Zen* (2022), complementa essa abordagem, oferecendo novos caminhos para a interpretação simbólica e a utilização do Tarô como uma prática de conexão espiritual e criação artística.



**Imagem 6:** Momento de prática investigativa a partir de sensações do corpo. Inspirado no BMC®, neste exercício era proposta a visualização da respiração para desenvolvimento da movimentação a partir deste estímulo. Registro feito na segunda edição da vivência, realizada em Brasília (DF), em janeiro de 2025. Crédito: Aline Sugai.

A Eutonia, o *Continuum Movement*® e o *Body-Mind Centering*™ (BMC™), práticas somáticas estudadas durante o curso são abordagens que, embora distintas em suas origens e práticas, compartilham um foco comum na escuta profunda do corpo e na promoção da consciência corporal.

A Eutonia, desenvolvida pela psicóloga alemã Gerda Alexander, e apresentada pela professora Elizabeth Maia, enfatiza a percepção do corpo como um todo, buscando um equilíbrio dinâmico e a suavização do movimento, sem forçar padrões, mas ouvindo as necessidades internas do corpo. O *Continuum Movement*®, criado pela coreógrafa estadunidense Emilie Conrad, e estudado em grupo a partir de provocações da colega de curso Eva Santoro<sup>14</sup>, amplia essa abordagem ao explorar movimentos fluídos e espontâneos que ativam a inteligência do corpo, trazendo a qualidade da água como uma metáfora para a liberdade e fluidez no movimento. Por sua vez, o *Body-Mind Centering*™ (BMC™), criado pela

---

<sup>14</sup> O *Continuum Movement*®, criado pela coreógrafa estadunidense Emilie Conrad, foi estudado no contexto das atividades do primeiro semestre do curso, durante o qual cada grupo de estudantes foi responsável por investigar e apresentar uma abordagem somática específica. No nosso grupo, a proposta foi aprofundar o estudo do *Continuum Movement*®, com ênfase em sua relação com a escuta dos fluidos internos, o uso do som e a improvisação em movimento. As provocações e mediações conduzidas pela colega Eva Santoro foram fundamentais nesse processo, contribuindo para a construção de práticas que mais tarde inspiraram experiências da *Jornada do Sol Interior*.

educadora somática estadunidense Bonnie Bainbridge Cohen, apresentado nas aulas do professor Diego Pizarro, convida os praticantes a se conectarem com as camadas profundas do corpo, promovendo a integração do corpo e da mente. Juntas, essas três práticas serviram de inspiração para a realização de algumas práticas dentro da estrutura da *Jornada*.

Os exercícios com imaginação, sensação, cinestesia e propriocepção, apresentados dentro do curso e conduzidos por práticas oferecidas por Susi Martinelli, Sabrina Cunha, Katu Buiati e Raquel Purper, foram fundamentais para inspirar a criação de exercícios pensados para expandir a percepção sensorial dos participantes, proporcionando novas possibilidades de criação através da imagem e da sensação. Esses trabalhos se entrelaçaram com experiências adquiridas fora do curso, com coreógrafos como Idio Chichava (Moçambique)<sup>15</sup>, Yumiko Yoshioka (Japão<sup>16</sup>), Maura Baiocchi (Brasil) e Wolfgang Pannek (Brasil/Alemanha)<sup>17</sup>, cujas abordagens enriqueceram a estruturação de práticas que exploram a tradução das imagens<sup>18</sup> no corpo.

A proposta era utilizar imagens como recursos para despertar sensações corporais e, por meio de comandos específicos, direcionar a tradução dessas sensações em movimento. Assim, os participantes eram convidados a não apenas

---

<sup>15</sup> “Idio Chichava é um bailarino e coreógrafo moçambicano. Em sua prática, ele desenvolve projetos artísticos multidisciplinares e criativos de colaboração, com o objetivo de oferecer a todos a oportunidade e o espaço para explorar seu próprio universo, enquanto coexistem com os outros. (...) Ele promove intercâmbios e treinamentos gratuitos de dança em diversas comunidades rurais, além de apresentações em espaços públicos em Moçambique.” Livre tradução retirada do site da Prince Claus Fund, organização com sede na Holanda que apoia artistas e profissionais da cultura em contextos onde a liberdade cultural está restrita.

<sup>16</sup> “Yumiko Yoshioka é uma bailarina e coreógrafa japonesa de Butoh, natural de Tóquio. Desde 1988, reside na Alemanha. Yumiko foi membro da Ariadone, a primeira companhia feminina de Butoh, fundada por Ko Murobushi e Carlotta Ikeda em 1974. Em 1978, apresentou-se com Ko e Carlotta em Paris no espetáculo *Le Dernier Eden – Porte de l’Au-Delà*, a primeira performance de Butoh a ser exibida em um teatro público fora do Japão. (...) Yumiko continua a ser uma pioneira em instalações de Butoh e a ensinar seus métodos internacionalmente. Livre tradução retirada do site da artista. Para maiores informações, acesse: <http://www.yumiko-yoshioka.com/>

<sup>17</sup> Diretores da companhia paulista Taanteatro. “O termo **taanteatro** é um neologismo que significa teatro coreográfico de tensões. (...) Visa o desenvolvimento das capacidades comunicativas do ator através de metodologia específica que possibilita a geração de procedimentos e parâmetros para a criação, encenação e análise do espetáculo. Parte do pressuposto que a qualidade e a eficácia do potencial comunicativo do performer estão ligadas à capacidade de estabelecer e operar tensões intra (paisagem interna do corpo), inter (entre corpos de qualquer natureza) e infra-corporais (campo sócio-político-cultural).” Trecho retirado do site da companhia. Para maiores informações, acesse: [https://www.taanteatro.com/teatro\\_de\\_tensoes](https://www.taanteatro.com/teatro_de_tensoes)

<sup>18</sup> Quando utilizo o termo **imagem**, refiro-me não à imagem como representação visual externa, mas como acontecimento sensório-afetivo interno, que pode emergir da memória, da imaginação, de sonhos, de símbolos ou da experiência somática. Essa imagem é percebida no corpo — como uma qualidade, uma temperatura, uma energia ou uma intenção — e não necessariamente como uma forma definida ou ilustrativa. A imagem, nesse contexto, atua como disparador sensorial e poético, mais do que como algo visual a ser representado literalmente.

ver as imagens, mas a "sentir" e "traduzir" essas imagens através de seus corpos, permitindo que a prática se tornasse um canal para a criação espontânea.



**Imagem 7:** Performance final de apresentação do processo de criação da figura. Brasília (DF), janeiro de 2025. Performer: Eva Santoro. Crédito: Aline Sugai.

No campo da performance, Schechner (2002), forneceu uma base para entender como práticas performáticas podem criar experiências imersivas e transformadoras tanto para os participantes quanto para o público, destacando a importância da performance como um rito de passagem, em constante diálogo com o corpo, os símbolos e a criatividade. As obras de Pannek e Baiocchi (2011), e de Quilici (2004)<sup>19</sup>, também se conectam profundamente com a proposta da *Jornada do Sol Interior*, explorando a performance como um rito e a importância de a arte servir como um veículo de transformação e transcendência, utilizando a ritualidade como um espaço sagrado para as investigações do corpo.

Ainda na linguagem da performance, uma forte referência para a criação de figuras através da linguagem visual de símbolos foi o trabalho do artista mexicano Guillermo Gomez-Peña, que lidera um grupo de performance intitulado *La Pocha Nostra*<sup>20</sup>, que traz em sua proposta uma “mistura estética experimental, política ativista, humor Spanglish e participação do público para criar uma “experiência total”<sup>21</sup>. Eu tive contato com este trabalho na época da minha graduação em Interpretação Teatral no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de Brasília, através da professora doutora Simone Reis Mott. Resgatar essa referência trouxe novas camadas cômicas e de encontro à criação das figuras, trazendo um aspecto mais “mundano” e divertido à criação.

<sup>19</sup> Em *Antonin Artaud, teatro e ritual*, Quilici (2004) propõe uma visão do teatro como espaço ritual, onde o corpo é atravessado por forças simbólicas e inconscientes. Inspirado por Artaud, o autor entende a cena como uma experiência liminar, capaz de provocar estados de presença e transgressão simbólica. Essa perspectiva encontra ressonância na *Jornada do Sol Interior*, na medida em que o corpo performa símbolos e arquétipos em rituais contemporâneos de escuta, transmutação e criação sensível.

<sup>20</sup> Conheça mais sobre o trabalho de Guillermo Gomez-Peña e o *La Pocha Nostra* em: <https://www.guillermogomezpena.com/la-pocha-nostra/>

<sup>21</sup> Trecho retirado do site do artista.



**Imagem 8:** Exercício de criação de figuras a partir do estudo de simbologias e as corporeidades por elas propostas. Nesta prática, as pessoas participantes trouxeram diversos elementos de indumentária extra cotidianos e experimentaram “montar” figuras disruptivas nos colegas. Inspirado no trabalho de Gomez-Peña, este exercício trouxe elementos de comicidade ao estudo de simbolismos e sua aplicação na cena. Brasília (DF), Janeiro/2025. Performers: Marta Ziller, Souza e Olívia Rocha. Crédito: Aline Sugai.

Uma parte essencial do treinamento físico proposto na *Jornada* foi inspirada nas experiências que tive em um curso de *Flow Acrobatics*<sup>22</sup> com Kenan Dinkelmann (Alemanha) e com os estudos da *Pratique Movimento*<sup>23</sup>, dirigida por Rodrigo Salulima (Brasil), escola que difunde os ensinamentos da Cultura do Movimento, criada pelo movimentador e educador somático israelense Ido Portal e da qual fui estudante por dois anos (2023-2025).

A partir destas referências, foram desenvolvidas as "caminhadas dos animais e outras simbologias", exercícios que estimulam as participantes a experimentar novas corporeidades por meio de padrões de deslocamento desafiadores. Esse processo envolvia não apenas a reprodução dos padrões ensinados, mas também a criação de simbologias próprias, conectando o movimento a narrativas e subjetividades pessoais. Em um momento específico do treinamento, as pessoas

<sup>22</sup> **Flow Acrobatics** é uma abordagem de movimento desenvolvida pelo dançarino contemporâneo alemão **Kenan Dinkelmann**. Essa prática integra elementos de acrobacia, dança contemporânea, artes marciais e yoga, enfatizando a fluidez, a leveza e a expressividade nos movimentos corporais. Para conhecer mais sobre a técnica, acesse: <https://www.flowacrobatics.com/>

<sup>23</sup> A **Pratique Movimento** é uma escola dedicada à promoção de uma prática física integrada e diversificada, visando o desenvolvimento completo do corpo e da mente. A escola adota uma abordagem transdisciplinar, incorporando elementos de diversas práticas físicas e filosóficas para proporcionar uma experiência enriquecedora e abrangente, enfatizando aspectos como força, mobilidade, coordenação, equilíbrio e consciência corporal. Para conhecer mais sobre o trabalho da escola, acesse: <https://www.pratiquemovimento.com/>

participantes foram convidadas a criar suas próprias movimentações em deslocamento, tecendo um ambiente de experimentação que dialogava com as simbologias estudadas nos oráculos e nas meditações, ampliando a experiência somática e criativa.



**Imagem 9:** Exercício das caminhadas dos animais e outras simbologias. Fotografia feita na segunda edição da vivência em Brasília (DF). Janeiro/2025. Crédito: Clara Molina.

O percurso aqui descrito abre caminho para o desenvolvimento do conceito que estou desenvolvendo, que permeia o entendimento do *Corpo como Oráculo*, uma perspectiva que compreende o corpo como uma fonte inesgotável de respostas e criação. Através do estudo das simbologias, da meditação por meio de imagens e das práticas somáticas aliadas à improvisação em dança, o corpo se torna um canal sensível de percepção e o corpo se torna um canal sensível de percepção e manifestação de imagens simbólicas, memórias, emoções e saberes intuitivos, que emergem por meio da escuta somática, do movimento improvisado e da relação com os oráculos e símbolos trabalhados nas práticas. O Corpo como Oráculo emerge como um dispositivo de revelação, capaz de trazer à luz questões inconscientes e integrar conhecimento intuitivo e ancestral ao presente. Essa abordagem expande as possibilidades expressivas e investigativas, permitindo que o movimento se transforme em linguagem e que se torne um meio de acessar e decifrar os sinais internos e externos que nos atravessam.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> 18 Durante a realização da segunda edição da Jornada do Sol Interior, foram realizados registros fotográficos, feitos por Clara Molina. O álbum com as fotos pode ser acessado através do link: <https://drive.google.com/drive/folders/1ux3Gz4dx5jvJrhffJZ6oeEhVP8Vf58ne>



**Imagem 10:** foto do grupo reunido após a finalização da residência na sua segunda edição em Brasília (DF). Janeiro/2025. Crédito: Aline Sugai.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### LIVROS E MONOGRAFIAS

### LIVROS E MONOGRAFIAS

- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário Dos Símbolos**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- CONRAD-DA'OUUD, Emilie. **Life On Land: the story of continuum, the world-renowned self-discovery and movement method**. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2007.
- DUGAN, Ellen. **Tarô Das Bruxas**. São Paulo: Devir, 2005.
- FERNANDES, Ciane; SCIALOM, Melina; PIZARRO, Diego. Somática e prática como pesquisa em dança. *Revista Brasileira de Estudos em Dança*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 200–223, 2022.
- GAIANZA, Violeta Hemsy de. **Conversas Com Gerda Alexander: vida e pensamento da criadora da Eutonia**. São Paulo: Summus, 1997.
- GUERRA, Nadam (DAMASCENO, José Carlos Guerra). **E Se Você For Artista Mago(a)?** *Revista O Mosaico*, Curitiba, v. 16, n. 1, p. [sem página], jan.–jul. 2023.
- JODOROWSKY, Alejandro. **O Caminho Do Tarô**. São Paulo: Devir, 2011.
- JUNG, Carl Gustav et al. **O Homem E Seus Símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.
- KRANS, Kim. **Animal Spirit**. [S.l.]: The Wild Unknown, 2015.
- KRYDER, Rowena Pattee. **Cura Vibracional Prática**. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2022.
- MAIA, Cris. **Oráculo Da Natureza**. São Paulo: Ateliê Preguiça, 2016.
- OSHO. **O Tarô Zen De Osho: o jogo transcendental do zen**. 2. ed. São Paulo: Cultrix, 2022.
- PANNEK, Wolfgang; BAIOCCHI, Maura. **Taanteatro: rito de passagem**. São Paulo: Transcultura, 2011.
- PRANDI, Reginaldo. **Mitologia Dos Orixás**. São Paulo: Edições Paulinas, 1999.
- QUILICI, Cassiano Sydow. **Antonin Artaud, Teatro E Ritual**. São Paulo: Annablume; Fapesp, 2004.
- SAMS, Jamie. **As Cartas Do Caminho Sagrado: a descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos**. 6. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2017.
- SANTOS, Antonio Bispo dos. **A Terra Dá, A Terra Quer**. São Paulo: Jandaíra, 2021.
- SUTPHEN, Dick. **O Oráculo Interior**. 6. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2000.
- ZOLRAK. **O Tarô Sagrado Dos Orixás**. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2018.

### ARTIGOS EM PERIÓDICOS

- EDDY, Martha. **Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança**. *Revista Repertório*, Salvador, n. 32, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/28997>. Acesso em: 4 fev. 2025.
- PIZARRO, Diego; CHICHAVA, Idio. **Energia em dança movendo voz: uma conversa com o coreógrafo moçambicano Idio Chichava**. *Revista Voz e Cena*, Brasília, v. 5, n. 2, p. 415–436, jul.–dez. 2024.

### SITES

- BODY MIND CENTERING**. About. Disponível em: <https://www.bodymindcentering.com/about/>. Acesso em: 4 fev. 2025.
- FLOW ACROBATICS**. Home. Disponível em: <https://www.flowacrobatics.com/>. Acesso em: 5 fev. 2025.
- GÓMEZ-PEÑA, Guillermo. **La Pocha Nostra**. Disponível em: <https://www.guillermogomezpena.com/la-pocha-nostra/>. Acesso em: 5 fev. 2025.
- PRATIQUE MOVIMENTO**. Home. Disponível em: <https://www.pratiquemovimento.com/>. Acesso em: 5 fev. 2025.
- PRINCE CLAUD FUND. Awardees – **Idio Chichava**. Disponível em:

<https://princeclausfund.nl/awardees/idio-chichava#content>. Acesso em: 10 fev. 2025.

**TAANTEATRO. Teatro de Tensões.** Disponível em: [https://www.taanteatro.com/teatro\\_de\\_tensoes](https://www.taanteatro.com/teatro_de_tensoes). Acesso em: 10 fev. 2025.

**YOSHIOKA, Yumiko.** Home. Disponível em: <http://www.yumiko-yoshioka.com/>. Acesso em: 10 fev. 2025.

---

## VÍDEOS E FILMES

CONTINUUM MOVEMENT. **Continuum Movement® Overview.** [S.l.]: YouTube, 16 nov. 2016. 1 vídeo (3min06s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hBVbbFyZli8>. Acesso em: 5 fev. 2025.

DEL FIOLE, Marco. **Espaço Além – Marina Abramović E O Brasil.** Brasil, 2016. 1 vídeo (86 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nZaVgXEBUM0>. Acesso em: 5 fev. 2025.

JODOROWSKY, Alejandro. **Psicomagia: Uma Arte Que Cura.** Chile, 2019. 1 vídeo (1h25min). Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=dsx3Cwl\\_vwQ](https://www.youtube.com/watch?v=dsx3Cwl_vwQ). Acesso em: 5 fev. 2025.

## ANEXO I

### DEPOIMENTOS NO GRUPO DE WHATSAPP

“Gente, bom dia! Gostaria de compartilhar que o processo da figura foi muito importante e tocou em algum lugar muito profundo em mim. Tem só um vídeo do meu solo lá no drive, o da primeira metade. E eu simplesmente estou vendo em looping desde ontem. Parece que a figura continua falando comigo. Não dá pra explicar, mas realmente teve uma conexão. E da vontade de ver mais do que ela tem a trazer a dizer, ver as outras facetas...”

LAÍS PEDRITA

“Obrigada, gente! É mt bom estar em um ambiente tão amoroso e, por consequência, fértil. E, mais uma vez, ao Cris e a cada um, agradeço por esse espaço cheio de expressividade e despido de virtuosismo. Todo soma dança!”

MICHELLINE MEDEIROS

“Nossa, gente 🍷 quanta referência pra mim junta num lugar só 🍷🍷🍷🍷 as que já conhecia antes @Cris Cantarino @Aline Sugai @Marina Moraes @Clara Molina @Laura Machado Tameirão @Lais Pedrita (já era fã antes de saber sua carahhhh pois os designs FALAM por si) e as que conheci nos últimos dias. Muito legal ver quanta coisa incrível acontece por aqui e quanta gente FODA Brasília tem. Cris, eu não tenho nem palavras kkkkkkkkk e olha que é difícil eu ficar sem. Acho que agradecer dá conta. vc é MUITO especial! Parabéns pela conclusão da pós e mais ainda por fazer dessa forma generosa que possibilitou tantos encontros legais”

MARTA ZILLER

“Hoje foi muito lindo ver tamanha entrega, confiança, potência! cada pessoa com suas histórias , memórias, narrativas. Muita diversidade, muita coisa linda aconteceu! agradeço ao @Cris Cantarino pela oportunidade em estar com vocês, aprendendo muito e contemplando tudo isso. E o parabenizo por mediar essa experiência com tanta atenção e carinho. Bela semana a todes!”

CLARA MOLINA