



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
ESCOLA DE MÚSICA E ARTES CÊNICAS

VANESSA MARTINS DA SILVA

RAÍZES CORPORAIS

**VANESSA MARTINS DA SILVA**

**RAÍZES CORPORAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Federal de Goiás, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Teatro.

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Ângela De Ambrosis Pinheiro Machado.

Este trabalho é dedicado à minha família de Luziânia principalmente em especial a minha avó Marina que dedicou grande parte de sua vida para cuidar de mim, sempre me incentivando a estudar e jamais desistir dos meus sonhos.

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar quero agradecer ao meu psicológico de ter sobrevivido à essa “loucura” acadêmica. Em especial a eterna docente Raquel Nasser que me ajudou a não desistir da minha vaga dentro da Universidade. A minha irmãzinha que foi minha inspiração para fazer a transição capilar, minha madrinha Daiana e tia Mara, aos meus colegas de sala de aula, ao corpo docente e amigos que tiraram um pouco do seu tempo para ajudar em minha pesquisa. Meus mais sinceros agradecimentos. Obrigada.

Por último quero agradecer a Gyovanna Oliveira por ter sido minha fiel companheira de ônibus da linha 263 que durante o percurso sempre ouviu meus desabafos e sempre dizia a gente ia se for e colocar a trilha sonora do filme High School Music quando pegarmos o nosso diploma. Muito obrigada Gyovanna a gente conseguiu.

## Sumário

AGRADECIMENTOS.....	4
LISTA DE FIGURAS.....	6
INTRODUÇÃO .....	7
DESBLOQUEANDO AS MEMÓRIAS.....	12
DEIXE O PANO VERMELHO CAIR.....	17
MANIFESTO FINAL EM CONSIDERAÇÃO A .....	28
RAÍZES CORPORAIS PRETAS.....	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA .....	34

## LISTA DE FIGURAS

Figure 1- Dona Maria.....	9
Figure 2- Todo Dia é dia 20 de novembro .....	9
Figure 3- Ondas Corporais .....	19
Figure 4-Figure 4- Escultura Óssea do pé.....	21
Figure 5- ondas Corporais .....	22
Figure 6- Ondas Corporais .....	23
Figure 7-Ondas Corporais .....	23
Figure 8- Ondas Corporais .....	26
Figure 9- Ondas Corporais .....	26
Figure 10- Ondas Corporais .....	27
Figure 11- 20 de novembro .....	29
Figure 12- Ondas Corporais .....	31
Figure 13- Ondas Corporais .....	31
Figure 14- Ondas Corporais .....	32
Figure 15- Ondas Corporais .....	32
Figure 16- Resistência.....	33

## Introdução

O tema central do trabalho é apresentar o processo de pesquisa criação da prática artística “Ondas corporais”. Trata-se de uma criação artística registrada em vídeo, criado a partir da disciplina de Artes do Corpo 1, em 2020. Sugiro a assistência desse vídeo antes de darmos continuidade ao texto. Mas, pode ser depois, também. Este vídeo “Ondas corporais” encontra-se no (<https://youtu.be/mHkdX9xo6Ec>). Este relato de experiência e criação cênica é o objeto deste estudo.

Despertei essa curiosidade sobre o meu corpo através das aulas da disciplina de Artes do Corpo I ministrada pelas docentes Maria Ângela De Ambrosis Pinheiro Machado e Ana Maria Alonso Krischke, no curso de Teatro Licenciatura da Universidade Federal de Goiás (UFG). Ao participar da disciplina, descobri que precisava contar a minha história somente com o corpo pois minhas raízes precisavam reencontrar o chão. Os fundamentos da Educação Somática das aulas de Artes do Corpo I, me provocaram pesquisas cênicas de caráter auto etnográficos onde pude me conhecer utilizando apenas minhas memórias, meu corpo e minha história.

A autoetnografia (próxima da autobiografia, dos relatórios sobre si, das histórias de vida, dos relatos anedóticos) se caracteriza por uma escrita do “eu” que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si. (FORTIN, p. 7.).

Contarei minha história através de pequenos registros corporais etnográfico, onde mostra detalhes de minha infância como: a casa de meus avós, amigos, igreja entre alguns locais significativos que fizeram parte da minha formação, utilizando detalhes corporais, descobertas e inquietações, usando como base a Práticas Somáticas e danças.

Durante a minha graduação, as disciplinas Artes do Corpo, realizadas presencialmente, sempre foram um grande desafio para executá-las. Passei grandes sufocos durante dois semestres seguidos, nunca consegui compreender aqueles corpos suados entrelaçados, me esquivava a cada possível toque de interação com meus colegas. Meu corpo não se sentia confortável naquele ambiente com aquelas pessoas que eu nunca tinha visto na

vida. Como poderia confiar neles? Meus pensamentos não interligavam com meu corpo, minhas partituras corporais eram sujas e duras, meu coração parecia que ia ter um ataque cardíaco. Aqueles olhares me faziam sentir julgada, não me permitia entrar no coletivo, não me permitia. E, só de pensar que eram 3 semestres da mesma disciplina me deixava apavorada, mas aliviada porque demoraria pegar novamente a disciplina. Faltava apenas Artes do Corpo I que não consegui realizar no primeiro período do curso.

Quando entrei na Universidade, já tinha perdido o 1º semestre inteiro por causa de questões burocráticas. Mas isso não me impediu de estar feliz pela minha conquista, enquanto minha família brindava pela primeira neta a conquistar uma vaga na Universidade Federal entre os 33 netos. Eu pisava pela primeira vez em um Laboratório dentro de uma escola de arte, era um misto de emoções, porém conseguia me conter, mas minhas expressões assustadas eram explícitas. Uma das minhas primeiras aulas foi na disciplina Artes do Corpo II. Recordo como se fosse ontem de como estava assustada, com medo de me expor ao "ridículo", sentava no canto da sala e observava aqueles corpos em movimentos. Isso me assustava cada vez mais, foi uma das aulas mais assustadora, mas queria estar lá, queria movimentar meu corpo, mas não conseguia. Consegui apenas observar. Todas as quartas-feiras, eu passava pela mesma situação de não conseguir participar, não era responsabilidade do professor nem dos colegas, era o meu corpo que estava se sentindo constrangido. Muitas vezes sorria, dançava, movimentava através dos meus olhos já que meu corpo não correspondia. Não me culpo por não ter conseguido naquele momento, mas lamento de não ter aproveitado mais as aulas.

Dezembro de 2017, concluí o segundo semestre, entretanto havia mais um semestre da disciplina Artes do Corpo, sem contar que não tinha feito o primeiro semestre do ano letivo de 2017, mas isso deixei para me preocupar no ano de 2020. Em 2018, não conseguia achar interessante Artes do Corpo III, como poderia me concentrar em uma aula que para mim não fazia sentido? Movimentos e mais movimentos, a sala toda se divertia e se entediava na proposta da aula, mas eu não, o medo se transformava em ódio.

Em 2019, não quis fazer nenhuma disciplina pendente do primeiro semestre, estava aliviada de não ter que cursar Artes do Corpo I, mas sabia que no ano seguinte, teria que enfrentar meus próprios medos pois pretendia me

formar e essa matéria é obrigatória. Novamente, em 2020, lá estava a “inconveniente” Artes do Corpo I em mais um período. Se me perguntarem o que eu fiz nesses dois semestres seguidos de Artes do Corpo II e III não vou saber responder.

Porém, em 2020, o mundo se tornou um caos por conta da crise sanitária. Em março de 2020, as aulas foram suspensas. Tudo estava parado. As redes sociais viraram o nosso melhor amigo, mas, não havia mais afeto, corpos suados, entrelaçados, abraços, nem se quer apertos de mãos. Estávamos vivendo uma mudança brusca por causa da covid-19.

“Covid-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Fomos obrigados a entrar de quarentena. Tudo muito confuso. As aulas foram retomadas somente em agosto de 2020, em modo remoto somente algumas disciplinas foram ofertadas. Lá estava Artes do Corpo I, me inscrevi na expectativa de fuga de não precisar pegar no presencial assim não haveria toques, olhares, apenas uma tela de computador com uma imagem ruim.

Com a pandemia, vim passar um tempo em Luziânia interior do Goiás minha cidade natal. Fiz experimentações corporais onde me conectei dos pés até o último fio de cabelo do meu corpo, as experimentações ficaram cada vez mais intensas trazendo possibilidade de busca internas, assim resolvi contar minha história, detalhes de minha infância e o porquê o teatro afetou minha vida com isso surgiu “dona Maria” (figura 1), “todo dia é dia vinte de novembro” (figura 2), “ondas corporais, até quando?” Foram três experimentos realizados para a disciplina de Artes do Corpo I que descreverei mais abaixo. Estas pesquisas cênicas de caráter pessoal que me fizeram refletir e observar que o teatro vai além da estética corporal que não existe corpos padrões, apenas corpos de diferentes jeitos.

Figure 1- Dona Maria

Figure 2- Todo Dia é dia 20 de novembro



Fonte: Valéria Rochael (2020).



O meu “eu” não era o mais o mesmo. Minha voz corria em cada veia, partículas, células, tudo que estava adormecido em meu corpo ganhava VIDA e conexões intensas foram criadas” (Diário de Bordo, 2020.). Talvez se não tivesse acontecido a pandemia, ARTE EM MIM não teria ganhado vida. Se não tivesse voltado a ver minha infância, minhas raízes não teriam reencontrado o chão, se não tivesse conhecido Artes do Corpo I, o meu corpo não teria ganhado voz, se EU Vanessa Martins, não tivesse me permitido, o silêncio sufocaria cada vez mais as minhas raízes, minhas histórias, meu corpo. Hoje, minhas mãos dão voz a esta escrita, pois, com meu corpo fiz, faço e refaço a história.

Busquei a compreensão entre o corpo, mente, memórias, ambiente, tempo, espaço, conexão corpórea etc. Tudo que pudesse interligar os movimentos trazendo a importância para o autoconhecimento e criação cênica. Utilizando relaxamento corporal como: observar a respiração circulando pelo corpo todo desde a saída dos pulmões. Uma das abordagens teóricas práticas que apliquei enquanto estudava Artes do Corpo I foi método de *Body-mind Centering*<sup>1</sup> e o Sistema Osseo/Coluna através das teorias colocava em prática minha pesquisa.

Não escolhi o morro só pelo cenário, mas, também por memórias afetivas durante minha infância, não fazia ideia de como seriam feitas as partituras, mas sabia que através das minhas experimentações corporais em sala de aula estaria presente.

Eu me conheci, estou me conhecendo. Em 2020, me propus a voltar no morro que costumava brincar na lama fazendo uma pequena dança, os movimentos eram sutis, minha mente estava conectada com meu corpo, o suor escorria, minha respiração estava completamente ofegante e suave ao mesmo tempo nunca senti algo que me completasse igual aquele dia, dancei para que o morro sentisse minha presença, mostrar que nunca o deixei, não queria que sentisse abandonado. O capitalismo consome parte de seu corpo cada dia mais, temo que daqui uns anos não o vejo mais, quero aproveitar cada momento

---

<sup>1</sup> “Bonnie Bainbridge Cohen (OTR/L, RSMT, RSME) é uma artista de movimento, pesquisadora, educadora e terapeuta e desenvolvedora do Body-Mind Centering (BMC®™) abordagem ao movimento e à consciência. Inovadora e líder, seu trabalho influenciou os campos do movimento, dança, yoga, psicoterapia corporal, educação infantil e muitas outras disciplinas corpo-mente”. Disponível em: <[Bonnie Bainbridge Cohen - Body-Mind Centering® \(bodymindcentering.com\)](https://www.bodymindcentering.com)>. Acesso em: 8 de Agosto de 2022.

enquanto vive. Quase não chove, o pôr do sol continua sendo extraordinário, a poeira sobe quando faço movimentos bruscos, continuo ouvindo vozes de crianças, os barulhos não são tão barulhentos, mas, vejo que ainda recebe visita, meu velho amigo está cansado, mas vivo, quero que minhas raízes não sejam apagadas muito menos sufocada, jamais esquecidas.

Artes do Corpo I me trouxe questionamentos e respostas sem eu mesma perceber, aprendi a valorizar minha cultura, a me respeitar, com ajuda dos meus colegas me encorajou a assumir a minha coroa Black. A Universidade politicamente falando me ensinou gentilmente sobre resistência, a minha família proporcionou a melhor infância que uma criança poderia ter, o curso de teatro me deu palco e voz para ser quem eu sou.

Um dos pontos mais marcantes sobre minha aceitação foi sobre minha própria negritude, nunca tinha me olhado no espelho como realmente sou, todas as vezes que olhava para o espelho só mais uma menina “morena” de cabelos alisados, foi um processo doloroso de aceitação do cabelo crespo, não queria compreender que sua forma natural significa empoderamento, que o termo “moreno” é um termo considerado racista dando origem a cor parda no século VIII, e que o NEGRO significa RESISTÊNCIA.

E quem eu sou? Quem eu quero ser? Com estas questões, desenvolvi a pesquisa cênica que ora apresento neste trabalho monográfico. A produção do vídeo se passa no morro do bairro São Caetano localizado em Luziânia interior do Goiás com a proposta de mostrar minhas inquietações e descobertas corporais durante meu processo dentro da Universidade.

Na sequência das seções, realizei na seção 1 contar minha história, descoberta da minha negritude e artista, na seção 2 detalho sobre o processo da construção do meu vídeo “Ondas Corporais” por meio da disciplina Artes do Corpo I que deu origem a minha pesquisa etnográfica, e por fim na seção 3 aponto sobre negritude e suas resistências em sociedade heteronormativa branca.

## DESBLOQUEANDO AS MEMÓRIAS

Para desbloquear a memória precisamos voltar no ano 1999. Há 22 anos atrás nascia em Luziânia-GO uma criança em um hospital público, um dos poucos hospitais daquela cidade. Aprendeu a andar, cair, chorar, a dizer sua primeira palavra em um carrinho velho de bebê que seu tio maluquinho costumava colocá-la e descer uma ladeira abaixo, é sabe qual foi sua primeira palavra? “MEU DEUS DO CÉU”. Desde então, sempre se surpreendendo.

Não foi nem mãe e nem pai quem a criou, aos 6 anos viu sua mãe voar para outro país. Criada pelos avós, viveu uma infância que nunca será esquecida, sempre lembrada em suas memórias e viva em seu coração. Na rua jogava bola, brincava de pique-pega, pique-esconde, salve bandeirinha, amarelinha, entre diversas brincadeiras tradicionais. Na chuva, dançou na lama, se lambrecou ao chegar em casa coberta de lama uma bronca levou, mas dizia que foi um tombo. No chuveiro cantava músicas da igreja e a noite rezava o terço. O galo cantava, sua avó chamava, pois, tinha aula. Adorava a escola. Descobriu que amava estar na igreja e coroinha se tornou, virou amiga das irmãs Lia e Antônia, cogitando que um dia renunciaria a vida em sociedade para ser devota aos serviços religiosos, mas esse sonho não se vingou, mas deixou marcas do seu bem querer.

Aos meus 6 anos não me recordo de como foi a partida de minha mãe, não me lembro de como cheguei na casa de meus avós, mas me recordo de olhar para o céu e ver aviões de pequeno porte sobrevoando acreditando que poderia ser minha mãe voltando para casa. Nos natais sempre pedia para que o papai Noel trouxesse minha mãe de volta para mim, desejos que por um tempo foi sumindo.

A rua foi minha melhor amiga durante muito tempo. A casa de minha avó não havia muros apenas um cercado de arame farpados, não tinha asfalto apenas poeiras que deixava meus pés sujos com rachaduras. Conhecia toda a criançada da rua, costumávamos sair para brincar sempre quando o sol estava preste a ir embora. Brincávamos de tudo que podia conter um tipo de brincadeira. Algumas eram inventadas na hora pois não havia regras para se divertir.

A minha brincadeira favorita era futebol. Sempre que havia meninos na rua eu corria para brincar com eles. Não gostava de brincar de bonecas, por me lembrar deveres de casa, queria me sentir livre. Jogar bola me deixava livre. Como toda criança carrega inocência jogar bola com os meninos não havia preconceito tínhamos a mesma coisa em comum: fazer gol contra o adversário. Quando tocava na bola minha mente transcendia, queria ser que nem a jogadora Marta da seleção brasileira feminina. A rua se tornava pequena demais para mim. Depois, a rua não era mais de terra, podia sentir as britas do asfalto perfurar a sola dos meus pés, ao chutar para o gol feito com duas pedras grandes de ponta a ponta. Meu pé arrastava suavemente no chão que, na maioria das vezes, o suave me deixava sem o tampão do dedo.

As garotas não gostavam de brincar comigo porque não eu poderia servir ao que elas queriam. Minhas bonecas eram convite para as brincadeiras “chatas”, a solução perfeita era deixá-las carecas, assim não haveria convites. Mas, às vezes, brincávamos de casinha e me deixavam com o papel que me divertia, poderia fazer o filho mal-educado ou a menina rebelde. Queriam pentear meus cabelos, me colocar saias, vestidos, passar batom, calçar saltos algo que na realidade me deixa totalmente desconfortável, mas como uma boa filha “rebelde” exercia meus primeiros aprendizados de resistência. O feminismo já existia em mim, roupas não poderiam me definir, então as garotas tinham um certo trabalho para cuidar da filha rebelde, pois o meu personagem era somente o meu eu interior gritando.

Os pais de uma amiga sempre foram muito presentes na vida dela, brincavam com ela, faziam de tudo para estar lá com ela, me deixava bastante reflexiva o porquê ela ter tudo e eu não ter nada. Só ter meus avós não pareciam o suficiente. Fui crescendo e as inquietações iam só aumentando, a rua sempre foi minha fuga, lá eu podia brincar, isso acabava fazendo adormecer os “detalhes” que me deixavam triste. A rua virava um palco, a calçada da casa da vizinha era a coxia, nós as dançarinas do “domingão do Faustão”, a plateia era as pessoas que passavam na rua. Da janela, minha avó me observava brincar, são esses detalhes que levaram a voltar no morro. Queria sentir feliz novamente

e voltar ver os “detalhes” que deixei passar despercebidos quando criança e depois que cresci.

Quando criança costumava ir ao morro não só para brincar, mas para fazer “comprinhas”, minha avó como uma verdadeira artesã me chamava para suas aventuras de reciclagem. Havia uma parte do morro onde se localizava o lixão da cidade. Ao chegar no fim da tarde, sempre íamos buscar algo que fosse relevante para fazer arte, poderia ser de um simples garfo amassado a um pneu. Sempre surgia algo da mente brilhante de minha avó, a maioria dos meus brinquedos favoritos saíam de lá, não por falta de dinheiro para comprar brinquedos novos minha mãe sempre mandava brinquedos importados, mas eu gostava dos que encontrava.

Ao lado do lixão, havia uma grande fazenda onde costumávamos coletar esterco para cultivar a horta. Quando olhava para aquele lugar imaginava como se fosse o filme fictício “Ponte para Terabítia<sup>2</sup>”. Vive grandes momentos inesquecíveis. Gosto sempre de lembrar de forma carinhosa quando se trata da minha infância, é uma forma de retribuir ao lugar onde cresci. Queria que minha arte, homenageasse artisticamente, a rua e o morro, palcos da minha infância.

De volta ao lar, em 2020, observo que meus primos conseguem desfrutar de sua infância parecida com a minha. Fico feliz ao vê-los correndo pela rua onde tive as melhores peladas (futebol), a calçada da vizinha que foi meu palco e agora é o palco deles. Mesmo que os lotes vazios hoje em dia têm casa, ainda conseguem brincar de pique esconde. O meu melhor livro de história agora são deles: cada brincadeira, a rua, o morro, a dança, a guerra de lama, o melhor esconderijo. Vão poder escrever para o morro suas histórias mesmo que suas páginas estejam acabando. Com a arte, esta pesquisa cênica pretendo poder, recitar nossas histórias para o mundo.

---

<sup>2</sup> “Filme Ponte para Terabítia: Jess Aarons (Josh Hutcherson) sente-se um estranho na escola e até mesmo em sua família. Durante todo o verão ele treinou para ser o garoto mais rápido da escola, mas seus planos são ameaçados por Leslie Burke (AnnaSophia Robb), que vence uma corrida que deveria ser apenas para garotos. Logo Jess e Leslie tornam-se grandes amigos e, juntos, criam o reino secreto de Terabítia, um lugar mágico onde apenas é possível chegar se pendurando em uma velha corda, que fica sobre um riacho perto de suas casas. Lá eles lutam contra Dark Master (Matt Gibbons) e suas criaturas, além de conspirar contra as brincadeiras de mau gosto que são feitas na escola. Disponível em: <[Ponte para Terabítia - Filme 2007 - AdoroCinema](#)>. Acesso em: 24, Julho de 2022.)”

O sol está prestes a ir embora, ouço vozes gritando meu nome, com as mesmas vibrações e sintonia de quando eu era apenas uma criança. Meus amigos insistiram em dizer para mim que crescemos, me chamam de louca por está sempre no mesmo local todas as tardes esperando os vizinhos saírem para brincar, se brincar é ser louco, então quero continuar sendo louca. (Diário da autora, 2020).

Desbloquear minhas memórias me deixa com o coração quentinho. Não sei se consigo transmitir minhas emoções o suficiente para vocês leitores, mas espero que se sintam em casa.

Luziânia é um lugar onde as minorias (que são a maioria) não são representadas pelos governadores. Como se isso fosse alguma novidade quando se trata de política. O bairro onde cresci é considerado periferia, algumas pessoas que fizeram parte da minha infância mal terminaram o ensino fundamental. Muitos foram engolidos pela criminalidade, prostituição, trabalho infantil desde muito cedo.

Quando era criança, uma, vez voltando da missa, encontrei uma colega de sala, na porta do mercado às 21:00 da noite. Deveríamos ter uns 10 anos. Ela estava com uma blusa decotada e um short curto encostada em uma pequena pilastra acompanhada de outra mulher mais velha, ao me ver abaixou a cabeça envergonhada, naquela época não tinha entendido, mas os anos foram passando os nossos corpos a flor da pele e os boatos iam surgindo, até que um boato chegou aos meus ouvidos, naquela noite que a encontrei na porta do mercado estava indo se prostituir, enquanto eu chegava da missa e ia comer a comida de minha avó, ela estava perdendo sua infância, seu corpo, sua pureza, para ganhar uma miséria de dinheiro sujo.

Injusto pensar que enquanto eu não tinha preocupações para manter a casa, a alma dela estava perdida. Ao dançar no morro estas memórias, esses 'detalhes' carregam minha ex-colega de sala e tantos outros que estavam lá, panos vermelhos da memória esvoaçante no corpo encarnado. Dancei por nós, pelos momentos em que brincamos de amarelinha no pátio da escola, as conversações dentro da sala de aula, do abraço apertado e do até logo, pode ter certeza de que nossas memórias estão salvas como um sorriso de adeus que me deste na última vez que te vi.

Não me recordo em que ano foi, mas sei que ainda criança houve um decreto para retirada do lixão. Lá iria ser implantado as 'casas do governo'.

Programa Minha Casa, Minha Vida<sup>3</sup>. Iriam ser construídas naquele local, casa que as pessoas de extrema pobreza conseguiram adquirir, uma conquista inédita para viverem mais tranquilas. Porém, são pessoas discriminadas pelo próprio bairro pelo fato de muitos estarem envolvidos na criminalidade. O governo fecha os olhos, mas a população que vive diariamente na base do esquecimento não se esquece.

Em 2020, trabalhei na política onde tive a plena certeza de que Luziânia é só mais um lugar de trabalho escravo e outras misérias humanas. No mesmo ano, um candidato a vereador me parou para convidar para uma reunião de jovens onde supostamente se fosse eleito atenderia as necessidades da comunidade, fiz a seguinte pergunta: qual era seu plano de governo relacionado a educação? se os jovens favelados saberiam que PODEM e DEVEM ocupar o Instituto Federal. Sua resposta foi surpreendente ao me perguntar o que é um Instituto Federal de Goiás (IFG).

Sempre estudei em escolas públicas em Luziânia e nenhuma delas explicava sobre o Instituto Federal ou falava de alguma Universidade. Sei que a garotada está perdendo grandes oportunidade de ocupar espaços que é de direito, não quero desmerecer o ensino público, mas a meu ver, escolas que não são federais a maioria das vezes são silenciadas, ou não se procuram em direcionar seus alunos para as Universidades. Com 14 anos, fiquei sabendo do Instituto por um amigo, o jeito que se referia ao instituto me deixava encantada, mas infelizmente não consegui realizar o processo de inscrição por falta de informações que poderia ser evitada, se todos tivessem acesso a pequenas questões de como fazer um RG, eu poderia ter me formado em um Instituto, não somente eu, mas todos aqueles que não tem um alguém que possam guiá-los.

Fui ao morro sem nenhuma pretensão. Mal sabia que ao dançar como forma de desabafo traria tantos questionamentos, conhecimentos, dúvidas e principalmente que minhas partituras corporais se transformariam em uma pesquisa cênica etnográfica.

---

<sup>3</sup> “Minha Casa, Minha Vida é uma iniciativa do Governo Federal que oferece condições atrativas para o financiamento de moradias nas áreas urbanas para famílias com renda familiar bruta de até R\$ 7.000,00 por mês. Em parceria com estados, municípios, empresas e entidades sem fins lucrativos, o programa vem mudando a vida de milhares de famílias brasileiras. (Minha Casa, Minha Vida-Habitação Urbana. Caixa.gov.br, 2022. Disponível em: < <https://www.caixa.gov.br/voce/habitacao/minha-casa-minha-vida/urbana/Paginas/default.aspx> >. Acesso em: 10, abril de 2022.) “

## DEIXE O PANO VERMELHO CAIR

Um dia qualquer, deitada em meu quarto resolvi escutar música, precisava que alguém conversasse comigo. *Tiago Iorc*<sup>4</sup> apareceu na quarta faixa com a seguinte melodia: “Quando se viu pela primeira vez, na tela escura de seu celular, saiu de cena pra poder entrar e aliviar a sua timidez (...) Entrou no escuro de sua palidez, estilhaçou seu corpo celular, saiu de cena pra se aliviar, vestiu o drama uma última vez “(Iorc, 2019).

Mobilizada por esta melodia e letra desta música, pela primeira vez meu corpo sentiu, gritou, clamou por ajuda, peguei uma folha amassada jogada no chão, uma caneta falhando e coloquei no papel o que estava sentindo, disse para mim mesma: “Tampadas dos pés à cabeça sem ar! Deixei cair sobre os pés o pano que não deixava enxergar, então não tinha como me expressar”. (Diário da Autora, 2020).

Nu caminha sobre o cascalho, com bolhas nos pés em formato de girassóis. Seu corpo estava livre, dançava com o vento, movimentos leves como a brisa, respirava ao mesmo som dos batimentos do coração. O suor escorria pelo seu corpo, uma gota cai dentro dos seus olhos ardentes. Olhos, olhos, olhos que desejam ver além da alma, olhos gananciosos, ver e desfruta do pecado, cores além do que conhecemos, sensibilidade é o que te consome. Olhos nus (...) se eu parar? Será que continuo percebendo além da escuridão? Tempo, espaço (...) planos, alto, médio e baixo. Eu te vejo, e você? Me ver? (Diário da Autora, 2020).

Quando terminei de escrever me olhei no espelho durante uns 10 minutos, foi a coisa mais linda que já tinha visto, um reflexo meu por completo, aos 21 estava me amando pela primeira vez, nunca tinha me olhado daquela forma, eu me vi! uma mulher negra, com os cabelos crespo em formato de uma árvore carregada de “frutos” históricos, olhos grandes parecidos com jabuticaba, veias nítidas em minhas mãos, lábios carnudos, 1,68 de altura, pés grandes, coluna torta, e o mais interessante, de frente meu nariz parece uma coxinha, mas de lado uma faca pontuda. Não havia pano para tampar meus olhos, somente espelho para não me esquecer de mim mesmo. Intitulei “Olhos Nus”.

---

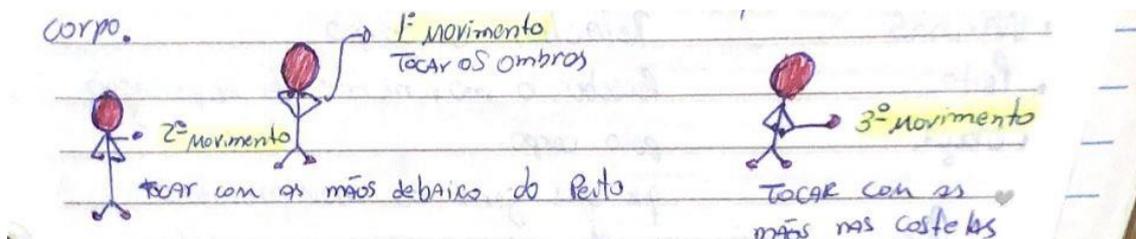
<sup>4</sup> “**Tiago Iorc** é um cantor e compositor brasileiro nascido em Brasília, que se tornou conhecido publicamente por cantar músicas em inglês. Disponível em: <[Tiago Iorc - Fotos, últimas notícias, idade, signo e biografia! - Purepeople](#)> Acesso em: 24, julho de 2022.”

Não estava satisfeita somente com a escrita e a música, queria contar sobre minha história. Meu corpo pediu para ser pesquisado artisticamente, sussurrava tanto que minha mente traduzia, “sou poesia me escreva e recita para o mundo”. Estava disposta a compreender o que meu corpo queria dizer, encontrei algumas respostas mais importantes em Artes do corpo I. Tanto tempo rechaçando a disciplina Artes do Corpo. Percebi, então que, de uma certa forma, eu me silenciava na disciplina por eu mesmo não saber me compreender. Artes do corpo I é uma disciplina que fez autoquestionar, me fez valorizar minhas próprias raízes, respeitar o meu corpo, depois de dois semestres sofridos, tinha entendido o que a disciplina tinha para oferecer.

Com todos os questionamentos e descoberta corporal usando a Educação Somática algumas atividades desenvolvidas em sala de aula me mobilizaram para explorar a escrita de ‘olhos nus’ e fomentar a criação de uma partitura corporal (Diário de bordo da autora, 2022).:

- **02/08/2020: Relaxamento Corporal:**
- **1º momento:** Pulmões, braços, pernas, cabeça, deixe que os movimentos da “sua” respiração leve o “seu” corpo.

#### Equação 1- Diário de Bordo



Fonte: Diário de Bordo da autora, 2020.

Sentir o calor das mãos na parte do corpo que forem tocados, respirar calmamente.

- **2º Momento:** Conhecer um ao outro.
- **3º Momento:** Me senti mais confortável e um pouco dispersa, mas, em transição com saudades de reviver as aulas práticas dentro dos laboratórios. As ondas respiratórias deixaram meu corpo relaxado, levei meus pensamentos para dentro do laboratório para que o

exercício rendesse então meu corpo e minha respiração se conectaram cada vez mais.

- **09/09/2020. Respiração.**
- **1° Momento:** Narinas, peito, cabeça (relaxar o corpo e perceber o movimento da respiração passando pelo corpo).
- **2° Momento:** Fazer pausas quando inspirar e mexer o corpo quando expirar.
- **3° Momento Observação corporal:** Levei novamente minha mente para dentro do laboratório para que pudesse me concentrar, trabalhei com todos os planos, baixo, médio e alto, meu corpo ficou bastante relaxado e a respiração tranquila.
- **23/09/2020. Coluna é o eixo da construção do personagem.**
- **1° Momento:** Colocar as bolinhas debaixo dos pés, depois sentir os pés sem a bolinha.
- **2° Momento:** Passar a bolinha nas costas/coluna, depois sentir a bolinha utilizando a memória corporal.
- **3° Momento:** Dança com a coluna a partir dos parâmetros feitos com a bolinha com as sensações.

Figure 3- Ondas Corporais



Fonte: Valéria Rochael.

Utilizei minha escrita “*olhos nus*” e partir daí fui criando partituras corporais dentro do meu quarto. Mas sentia que ainda faltava algo. Afastei-me do

experimento, pois, então deixei de mão, porque naquele momento, não havia resposta. Os meses foram se passando e as aulas on-line continuavam cada vez mais intensas, fui me envolvendo cada dia mais com artes do corpo, até que um dia resolvi ir ao morro assistir ao pôr do sol e lá encontrei a minha resposta, “*olhos nus*” estava pronto para sair do papel e ser aprofundado cada vez mais em partituras. Fechei meus olhos, me visualizei dançando no morro como uma criança que dança na chuva e brinca no barro. Lembrei de detalhes sobre mim que fizeram meu corpo se sentir pronto, quando abri meus olhos o pôr do sol estava deslumbrante como se estivesse contente por mim. Não sei explicar ou me expressar o que estava sentindo naquele momento, mas sabia que era arte me dando ar de sua graça.

No outro dia, peguei um tecido velho da cor vermelha de minha avó. Utilizei o pano para tampar meus olhos enquanto dançava, ao chegar no morro onde costumava brincar respirei fundo, senti que o morro respirava comigo, deixei que todas as emoções tomassem conta do meu corpo queria saber o meu limite, dancei para sentir o meu corpo, dancei para o meu passado, dancei pelo presente, dancei para o meu futuro, dancei por mim, dancei para que outras pessoas deixem o pano vermelho cair.

As técnicas dos movimentos foram processos de experimentações durante as aulas Arte do corpo I. Destaco entre elas, as seguintes práticas:

Precisei rolar, entrelaçar, pular, sentir meus pés enfincarem no chão, puxar e soltar o ar várias vezes até que minhas partituras corporais estivessem o mais leve e limpa possível. As práticas da Educação Somática me ajudaram a compreender como meu corpo se portava em cada movimento.

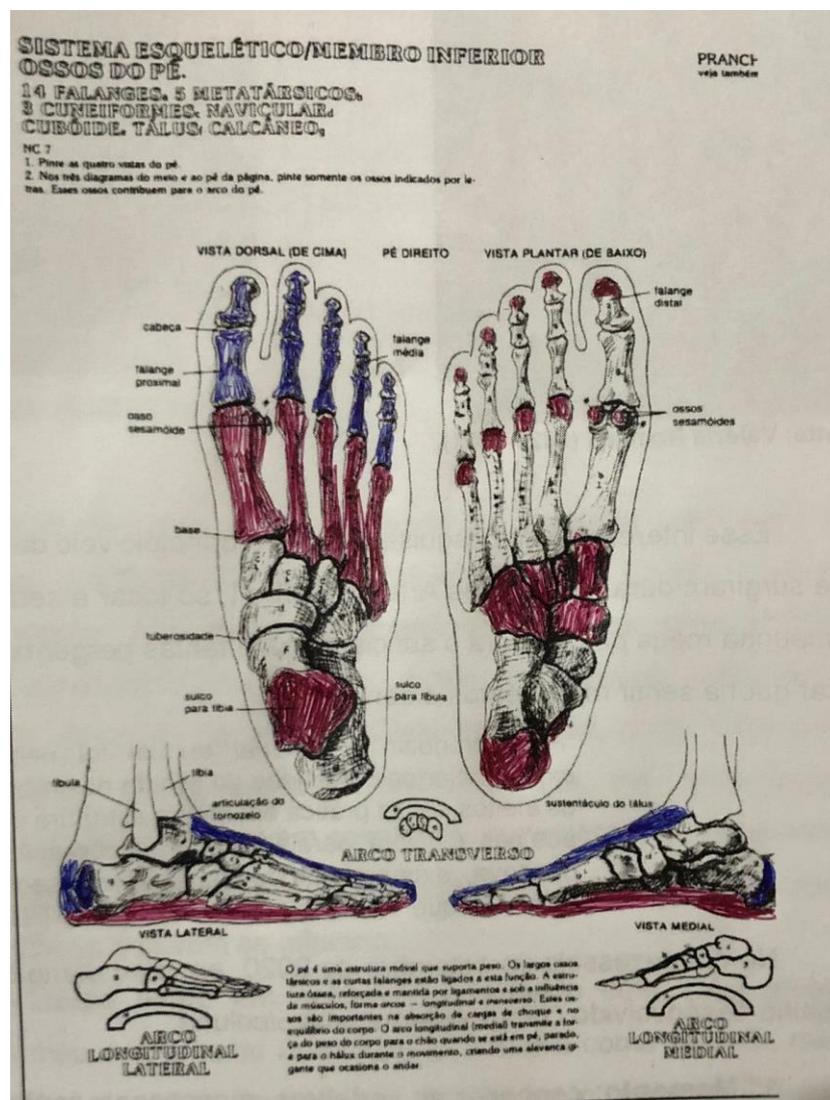
O tecido escolhido da cor vermelha, em princípio, não tinha um significado. A ideia era que ele me sufocava, não deixava enxergar minha cor, meu cabelo, minhas raízes, silenciava meu corpo, minha arte, que eu nem mesmo sabia se realmente existia arte. A partir dessa ideia, da relação do meu corpo com o pano e os movimentos foi crescendo as partituras em formatos de linhas como se procurasse um nó de infinitas possibilidades. A este processo nomeie como “*ondas corporais*” por trazer minha essência, cultura, e minha própria identidade.

Integrei-me ao ambiente do morro. Ao fundo, podia ver as árvores verdes, o chão de piçarra bem amarelado com marcas de rodas de tratores, estava

totalmente rendida ao cenário que recordava minha infância, me sentia provocada naquele ambiente queria colocar para fora tudo o que estava sentindo: dor, raiva, aceitação, descoberta, construção, desconstrução, instabilidade, respostas, mágoas, dúvidas, felicidade etc. Uma parte de mim tinha me encontrado, por isso dancei.

Passamos a explorar os pés na aula do dia 28/10/2020 as professoras Ana Alonso e Maria Ângela de Ambrosis pediram para que coloridíssimos a imagem dos pés logo abaixo.

Figure 4-Figure 4- Escultura Óssea do pé



Fonte: Prancha 21.

<sup>5</sup> Imagem ilustrativa enviada pelas docentes como atividade de pesquisa em casa.

Percebi que, na arte, os pés ganham outras dimensões e sentidos. Em minha pesquisa, em “ondas corporais” quis observar como os pés sustentam um corpo de 70 kg que faz movimentos de equilíbrio e desequilíbrio, trazendo possibilidades de arrastar um dos pés suavemente até que um deles esteja em um espaço médio e outro baixo. Observei com este movimento que todo o corpo correspondia, desenhando em imagens naquele espaço, das mais esquisitas as mais agradáveis.

Figure 5- ondas Corporais



Figura 6- Ondas Corporais



Fonte: Valéria Rochael (2020-2021).

Esse interesse pela pesquisa dos pés a princípio veio de questionamentos que surgiram durante as aulas Arte do Corpo I, só tocar e sentir cada osso que compunha meus pés não era o suficiente para tantas perguntas. Ao invés de só tocar queria sentir movimentos extensivos.

“Para produzir o material textual foi necessário dançar e experienciar os conteúdos da escrita no corpo, a fim de analisar os efeitos dessa prática em minha estrutura corporal, da cabeça aos pés. Ou seja, paralelamente à elaboração dessa escrita, eu dançava, experimentando movimentos, sentindo os suores e reflexões que o estudo provocava”. (CRISTINA,2021, p.400).

No dia dezesseis de setembro de 2020, em meu diário de bordo relato o trabalho desenvolvido com o sistema ósseo/coluna.

**1º Momento:** conhecer as vértebras, massagear, conhecer os detalhes da coluna.

**2º Momento:** Deixe o movimento da cabeça levar o seu olhar interligado com a coluna.

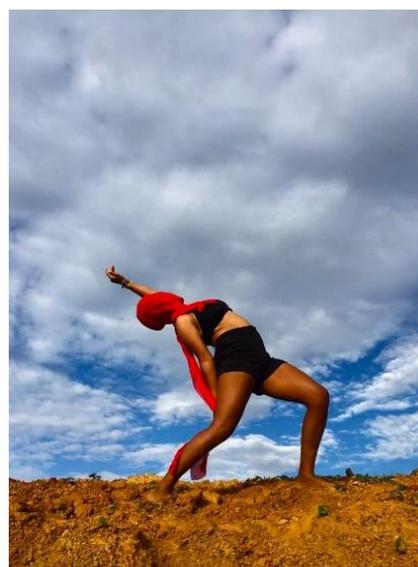
**3° Momento:** Coluna movimentando devagar.

**4° Momento:** Movimento os cóccix.

**5° Momento:** Deixe que a música te leve para o movimento buscando sempre sentir sua coluna, mantendo a respiração circular tranquilamente pelo corpo.

Figure 6- Ondas Corporais

Figure 7-Ondas Corporais



Fonte: Valéria Rochaél (2020-2021).

Na sequência de fotos acima, a dança foi realizada com base nos movimentos de estudos da coluna a partir das aulas Arte do Corpo I. “O corpo executará ele mesmo o papel de intermediário entre os sons e nosso pensamento e torna-se o instrumento direto de nossos sentimentos” (STRAZZACAPPA, 2012, p. 68 apud BACHMANN, 1984, p.25). Com meus sentimentos apostos, pude executar partituras que me emocionaram internamente como a onda do mar em constantes movimentos do mais brusco ao mais leve. “Ondas Corporais” é contrapartida de sensações internalizadas desde a minha infância que vem se aflorando.

Havia um corpo negro em cena contracenando com seus próprios “demônios”, usei meu corpo como dramaturgia, o morro como cenário, minha história como roteiro, a escrita como voz e o silêncio como resposta. Um corpo que não sabia sobre seu tom de pele, sobre suas origens, sabia pouco sobre escravidão, nunca ouviu dizer sobre política e questões sociais e raciais. Não somente meu corpo que passa por isso, mas todos os corpos que se sente indefinido, seja negro ao colorido, do gênero feminino, masculino, ele, ela, dele,

dela, elu, trans, travesti, não binário, entre outras formas que são descobertas durante o processo de nossas vidas. “Qual a crítica que cabe à identidade quando o lastro cultural majoritário de nosso país são histórias de branqueamento compulsório e cínico?” (MARQUES, 2021, p.16).

“O corpo é o primeiro e o mais natural instrumento do homem desde o nascimento, ou, mais exatamente, o primeiro e o mais natural objeto técnico” (STRAZZACAPA, 2012, p.26). Do nascimento à fase adulta e toda a vida, passamos por um processo de educação codificada onde os nossos movimentos são totalmente controlados pelos nossos pais, pelas relações sociais, pela cultura. Somos afetados em nossa construção corpórea. A educação e as relações sociais acabam por configurar o uso do corpo, a sexualidade, a posição política etc. Seja na forma verbal ou corporal, a todo tempo somos silenciados pela sociedade assim que manifestamos descontentamento por posições que nos deixam aprisionados em ideias preconceituosas e conservadoras. Segundo Durkheim “A educação, é um fato social. Assim sendo, ela é coercitiva, ou seja, é imposta às pessoas, independentemente de suas vontades, por serem incapazes de reagir diante da ação educativa” (GONÇALVES & FORTES, 2012, p.39.).

Desde à infância e hoje descubro em mim, o arraigado machismo estrutural <sup>6</sup>” como um **exercício de poder, forma de controle e dominação**, pois no machismo a construção dos corpos obedece à construção do corpo ‘masculinizado’ (no sentido de construído como masculino) como referência (para quem tem pênis)” (HINZTE, 2021.). O machismo estrutural determina até os modos de comportamento social. Por exemplo, frases como: “o corpo feminino usa rosa e o masculino azul, feche as pernas você é uma mocinha, menino não brinca de boneca e menina não joga futebol”, constituem sintomas

---

<sup>6</sup>O machismo estrutural é a construção, a organização, a disposição e a ordem dos elementos que compõem o corpo social, dando sustentação à dominação patriarcal. Essa estrutura enaltece os valores constituídos como ‘MASCULINOS’ em direto e (des)proporcional detrimento da condição autônoma dos valores constituídos como ‘femininos’ em todas as suas manifestações – e, como dissemos – em especial na mulher e nas sexualidades que não são heteronormativas”. Disponível em: <https://editorialpaco.com.br/sobre-o-exercicio-de-desnaturalizarmos-o-machismo-estrutural-na-sociedade-e-em-nos/> Acesso: 13 de Agosto de 2022.

desses pensamentos machistas que vêm de séculos que só passamos a compreender quando se tornam questionamentos.

Somos cercadas por olhares de julgamentos por todas as partes. Estes julgamentos reprimem a pessoa. Acabamos escondendo os nossos desejos em lugares sombrios que sufocam o desejo de liberdade.

Por exemplo, pensando em corpos negros, demora-se anos para compreender sobre suas raízes, cabelo, cor, história, dada a política do embranquecimento que dominou os corpos negros. “O negro viu-se obrigado a tomar o branco como modelo de identidade ao estruturar e levar a cabo estratégia de ascensão social” (SANTOS, 1983, p.19). A sociedade branca reprime esse corpo negro por ser negro aprisionando-o em ideias racistas e escravagistas.

A história da ascensão social do negro brasileiro é, assim, a história de sua assimilação aos padrões brancos de relações sociais. É a história da submissão ideológica de um estoque racial em presença de outro que se lhe faz hegemônico. É a história de uma identidade renunciada, em atenção às circunstâncias que estipulam o preço do reconhecimento ao negro com base na intensidade de sua negação (SANTOS, p. 23, 1983).

A ideologia da estética corporal na sociedade que vivemos estipula que o corpo branco, magro, cabelos lisos e “longos”, olhos claros, é o padrão ideal seja o corpo feminino ou o masculino, o branco será sempre requisitado. Por essa ideia medíocre, muitos corpos sofrem em silêncio, crescem se odiando, odeiam se olhar no espelho por não aceitar esse corpo, com partes que sentem que não é seu, não deveria estar ali, ou falta alguma coisa, “porque tenho peitos grandes? porque não tenho peitos grandes? por que dessa cor escura? raiz alta que não abaixam, por que me olham torto? calça é melhor que vestido, vestido é melhor que bermuda”. Milhares de perguntas e zero resposta. “P\*\*\* m\*\*\*\* que sociedade de m\*\*\*\*”, por que o corpo de alguém incomoda? seja pela cor ou gênero, sociedade hipócrita totalmente desconfigurada.

Quando se passa a olhar o corpo além de objeto visto socialmente descobrimos como nosso corpo é magnífico e lindo de diversas possibilidades. *Strazzacappa* (2012) afirma que o “corpo é como instrumento, pois o ser humano não “tem” um corpo, ele “é” seu corpo”. Para mim a arte me fez olhar meu corpo eu precisei ser arte para me compreender e fazer arte.

“Ondas Corporais” foi um processo de junções de criatividade em formato de escrita que foi ganhando mais vida através da dança. Minha base de inspiração foi um documentário chamado NoirBlue ([NoirBLUE // doc. – Ana Pi \(anazpi.com\)](http://NoirBLUE//doc.-AnaPi(anazpi.com))) da artista Ana Pi onde busca questionamentos de suas origens, para se conhecer melhor viajando para África Subsaariana. Com um pano azul cobrindo sua face, dança como forma de perguntas e respostas. Ao chegar na África um senhor pergunta de onde ela vem, ela responde sutilmente: Brasil, o senhor carismático diz: Você sabe que você é daqui né! Bem-vinda de volta. Foi nesse diálogo que caiu minha ficha, vi a história de todo um retrocesso caindo à tona quando se pensa em raízes negras e minhas raízes veio através de um navio negreiro que saiu de muitos lugares da África. Estava feliz por ela ter sido recepcionada assim, e feliz que um simples diálogo me trouxe tantas questões que viraram arte de me encontrar e reencontrar.

### **Diário de Bordo:**

#### **Aquecimento Corporal:**

- Formar um círculo.
- Percepção corporal: comece pelos pés, pernas, face, cintura, costas, barriga, braços, ombros, mãos, cabeça, couro cabelo.
- Ande pelo espaço com objetivo: Foco.
- Olho a olho: Interagir com os colegas através da câmera.
- **16/08/2021**
- Deite-se no chão e sinta todo o corpo e a música
- Relaxe
- Inspira e expira 3 vezes cada vez mais profunda.
- Trabalhe com os planos: Baixo, Médio e Alto.
- Movimento todo o Corpo.
- Movimentos com: Começo, meio e fim.

Os exercícios de relaxamento e meditação acionaram a percepção do corpo e suas ondas. O corpo é que nem a onda do mar em constante movimento do mais calmo ao mais brusco, se fechar os olhos e deitar de costas sobre a cama você consegue sentir sua respiração circular pelo seu corpo, sua mente

fecha para o mundo e se abre para si mesmo, seu calcanhar afunda suavemente sobre o colchão juntamente com os resto do seu corpo, sua respiração antes de começar estava ofegante, mas ao se concentrar a respiração fica cada vez mais lenta e calma, seus dedos levemente sente a textura do lençol, o tecido da sua pele está totalmente conectada em três dimensões: alma, corpo e o ambiente que se encontra posicionado (a), quanto mais fica, mais quer ficar sentindo suas ondas corporais.



Figure 10- Ondas Corporais

Fonte: Valéria Rochael (2020-2021)



## MANIFESTO FINAL EM CONSIDERAÇÃO A

### RAÍZES CORPORAIS PRETAS

Ser negra nunca foi um problema, o problema é que eu não sabia que eu era negra, para mim não existia racismo. Pode ser como parte de minhas memórias que a fizeram silenciar diante do mundo dos brancos, na verdade eu nem sabia o que era racismo até entender o que era racismo, dos meus 13 até meus 19 anos minha mãe usava aquela desculpa que a raiz do meu cabelo era alta demais e que precisava ser abaixada, quantas pretas não escutaram que sua raiz era alta? Às vezes sinto o pente fino machucando minhas raízes, estragando meus cachos, as mãos pesadas de minha mãe tentando abaixar o que não foi feito para abaixar, sua voz estranhamente racista nos meus ouvidos, “seu cabelo é ruim, se não cuidar vou raspar, marquei no salão amanhã vamos alisar seu cabelo”, fui me acostumando na ideia que o cabelo liso era o ideal até entrar na faculdade. Nunca tinha entrado em uma sala com tanta gente preta, e com tantos cabelos livres, um Black mais alto que o outro, estava no paraíso, mas demorei chegar nesse paraíso. Precisei de ajuda, a ajuda veio de quem eu menos esperava, de pessoa branca, loira, beleza que a sociedade insiste em dizer que é o padrão, me olhou de dentro para fora sempre com as mesmas palavras insistentes: “porque não deixa seu cabelo natural? deve ser lindo seus cachos”, etc.... agradeço por essas palavras, mas não dou todo esse mérito a ela. Mas 90% do mérito vai para a garotinha que ganhou meu coração desde a primeira vez que ouvi seu coração bater, minha irmãzinha com apenas 1 ano fez com que eu olhasse o Black de outra forma, eu não queria que ela crescesse me vendo alisando o cabelo, quero que ela se orgulhe do seu cabelo, que as ondas que se formam são história e cada penteado é código de liberdade, fiz isso por mim e por ela. Não quero que ela passe pela dúvida da incerteza se realmente seu cabelo é bonito, mas sim da **CERTEZA** que a tua **COROA BLACK** é o seu **PODER** da sua **NEGRITUDE**.

Uma vez assistindo um vídeo da plataforma you tube do rapper preto

Felipe Marinho <sup>7</sup> recitava a seguinte melodia em formato de poesia:

“Entendam que preto também tem história. O Egito não é branco. Rafael Braga não é culpado, vocês tiram preto, pobre, de sujo, mas vocês que lava jato, vocês que desfilam e dançam o nosso samba o nosso funk é o nosso jazz de muitos nossos costumes e cultura até parte do candomblé quando muitos de vocês já mataram dizendo amém. Muitos de nós já foram salvos dizendo: AXÉ. Porque é por mais que as peles sejam escuras o coração é maracatu porque teu clero depositou mais, mais gente num tronco do que sua própria fé em uma cruz. E não é novidade que mais um preto foi acertado e no poste foi amarrado. Esse novamente não tinha olhos azuis, mas disseram que bandido bom é bandido morto, mas não viram que esse bandido era Jesus e ninguém perdoou nossa carne. Eu vi vários Jesus Cristo apanhando no corpo de Zumbi dos Palmares enquanto vocês diziam que odiavam os cultos africanos por causa da galinha morta, mas janta comia bife, usava jaqueta de couro e a de frango a sua torta. Então seja na senzala ou lavando banheiro no tronco ou quando na carteira de trabalho é de registrar pretos. Vocês são lindos como são, seja com o cabelo crespo ou quando o cabelo você alisa, entenda que empondera, se amar seus próprios traços na semelhança do próximo. Mas que fique bem avisado que a coisa tá tão preta. A coisa tá tão, mas tão preta, tão preta, tão preta, tão preta, tão preta, tão preta... Que mais nada vai passar em branco.” (MARINHO, Felipe, Final-Slam da Guilhermina, 2018. YouTube, Acesso: 28 de julho de 2022. Disponível em: < <https://youtu.be/wlYKFd6EhW0> >

Ali percebi como a branquitude insiste em apagar as raízes negras.

Dedico esse espaço para uma poesia ao meu avô escrito por mim no ano de

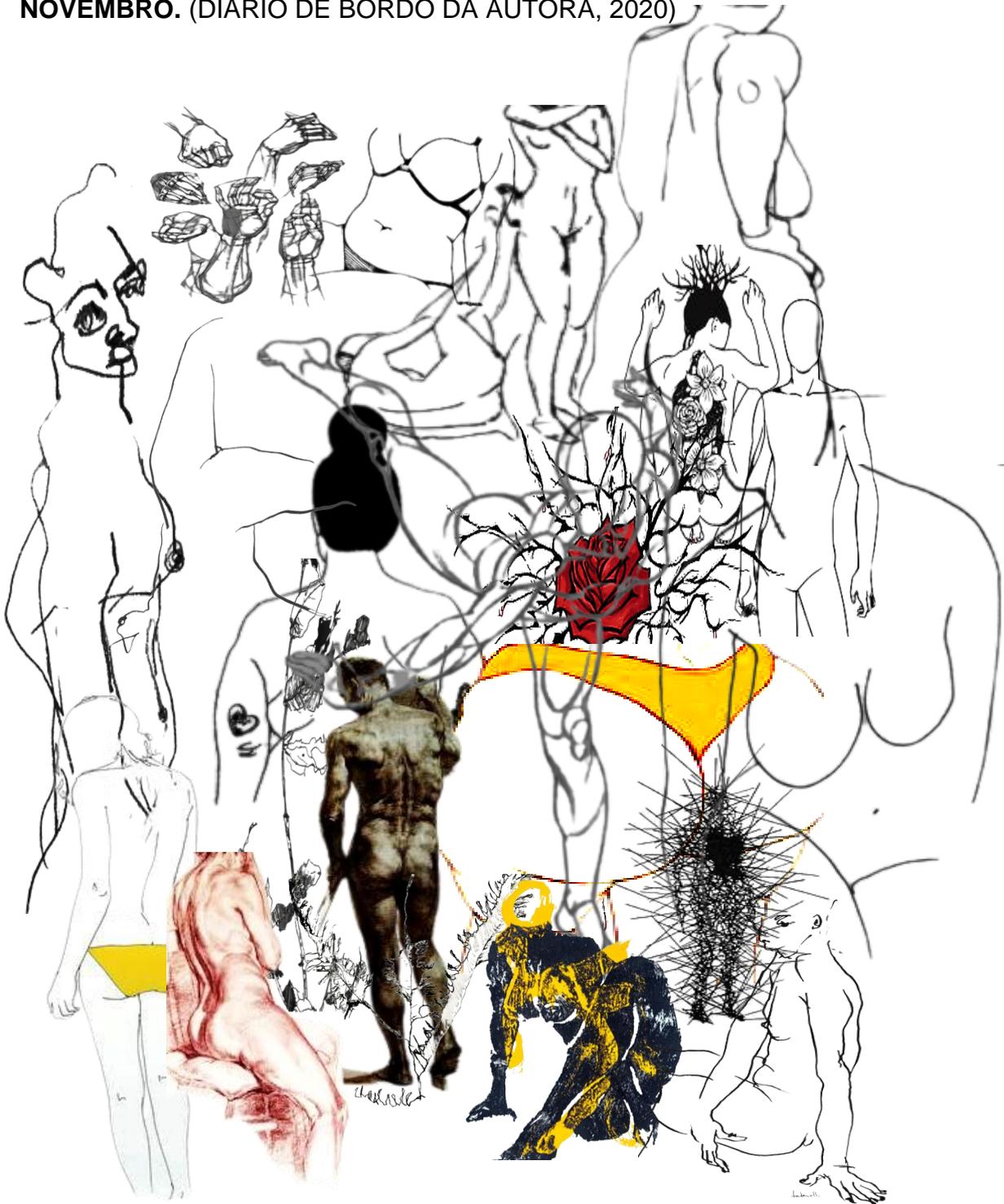


Figure 11- 20 de novembro

2020 reverenciado o Dia da Consciência Negra que diz assim: Escuto tuas histórias até chegar à linhagem que ligam a mim! Sabores “amargos” que carregam na tua história. Doçura nas veias que fizeram algumas lembranças tristes serem apagadas. Sorriso de quem está beirando os 70 anos DE MUITA LUTA! Aquele que deu origem a minha história. Aquele que se orgulha em dizer meu AVÔ. HOMEM NEGRO! Aos 69 anos de idade perguntei se já sofreu RACISMO? SILÊNCIO FOI SUA RESPOSTA. **SILÊNCIO.** Quantas respostas

<sup>7</sup> Guilhermina, Slam. Felipe Marinho. *Coisa tá preta*. Disponível em <<https://youtu.be/wlYKFd6EhW0>> 22 de novembro 2018. Acesso em: 18, agosto, 2022.

iguais a essa já recebemos? **JOSÉ MARTINS DOS SANTOS** E TEU NOME, MEU AVÔ, PAI DE MINHA MÃE, PAI DOS MEUS TIOS E TIAS, ESPOSO DE MINHA AVÓ **MARINA DE ALMEIDA SANTOS**. **TODO DIA É DIA 20 DE NOVEMBRO.** (DIÁRIO DE BORDO DA AUTORA, 2020)



**(COPILAÇÕES DE AUTORES)**

As imagens acima são uma forma de demonstrar que existem diversos

corpos de diferentes contextos, mas com a mesma finalidade, processos de construção. Nenhum corpo é igual ao outro, ninguém é igual a ninguém o que te faz especial é ser diferente.

O corpo envenenado pelo egocentrismo da sociedade almejando o padrão desejado, aquele mesmo corpo que distorce o discurso do padrão intocável, será mesmo que esse padrão visto não é forjado? A linha do tempo do seu corpo irá te desenhar como forma de lua que em cada estação mudará. Tempo é o que você precisa, O Espaço será entre seus dedos entrelaçados ao seu interior e exterior, ao descobrir que o ambiente do seu corpo é sua nova morada. Santificado seja seu corpo como templo sagrado. Não beberás do vinho envenenado com palavras que muda sua elevação mental. Busca-te, encontra-te, ama-te e se aceita. Como dizia a música do cantor *Caio Prado*<sup>8</sup>: ``PERVERTIDO. (Diário da Autora, 2022).

Figure 12- Ondas Corporais



Figure 13- Ondas Corporais



Fonte: Valéria Rochael (2020-2021)

Minha pesquisa é importante pois me mostrou o caminho para a libertação da arte, um espaço que estou encontrando a minha própria intensidade.

---

<sup>8</sup> “Caio Prado formado na Escola de Música Villa Lobos, centro de referência no ensino da música, Caio e sua efervescência criativa são bastante conhecidos do público que costuma frequentar os saraus cariocas. Seu disco de estreia utiliza versos que detalham dores, incompreensões, reflexões, elementos sem sutileza e bem escancarados que envolvem o ouvinte. Ele deixa claro que música é um movimento político e deve estar a serviço de um processo evolutivo. Prova disso é a faixa “Não recomendado”, pilar do projeto homônimo de Caio em parceria com os artistas Daniel Chaudon e Diego Moraes. A canção pode ser entendida como um grito de liberdade diante das hipócritas aparências que permeiam a elite, apresentando-se como arte combativa às forças machistas, homofóbicas e racistas.” Disponível em :< [Caio Prado: um artista mais do que recomendável \(23/05/2016\) - União Brasileira de Compositores \(ubc.org.br\)](https://www.ubi.org.br/2016/05/23/caio-prado-um-artista-mais-do-que-recomendavel-23/05/2016/)> Acesso em 28 de julho de 2022.”

Caminho de luta e resistência, de construção e desconstrução. Busquei desbloquear minhas memórias para enfrentar meus medos em Artes do Corpo I contando detalhadamente minha infância, desigualdade social e principalmente a ofuscação da minha própria negritude, traçando meus medos e curiosidades em partituras desenvolvidas nas aulas práticas em Artes do corpo I. De uma escrita sobre desabafos do meu próprio corpo surgiu minha pesquisa corporal que foi desenvolvida no cenário da minha infância.

Divididos por classes, raças, pela sociedade/comunidade oprimidos constantemente chegamos ao ponto de autonegação, apagando todo um histórico de luta, desistindo da resistência pelo direito da própria identidade, matando raízes corpóreas a cada dia. Espero que este trabalho, as pretas, os pretos, os (a) trans, travestis, drag queens, gays, todes, que se sintam silenciados por qualquer razão, tenham voz, que não se silenciem e jamais se escondam.

Quando criança não sabia minha força, na adolescência negava minhas raízes agora na juventude busco tirar as vendas dos meus olhos, desamarrar meus pés e minhas mãos, olhar-me de dentro para fora, assim mapeio meu corpo como artista indefinido, incompreensível, esquisito, surpreendente, oculto, entre outras palavras. Quantos “eus” existem dentro de mim que ainda posso descobrir?

Figure 14- Ondas Corporais



Figure 15- Ondas Corporais



Fonte: Valéria Rochael (2021).

Pros pretos e pretas reverencio como meus reis e rainhas, que ao escutarem essas palavras usem a força com sabedoria, não se silencie jamais diante do opressor, os racistas se obtém da ignorância. Quero que os manos e as manas gritem em um ambiente que der eco palavras que te machucam e que te fizeram esquecer suas raízes, que ao se escutaram se orgulhem, manifestem sua dor e transforme em arte, a resistência vem da mudança, a mudança vem da sua aceitação corporal, aceitação vem de construção, a construção vem do processo. **EU SOU O PROCESSO, EU SOU A REVOLUÇÃO, EU SOU NEGRA (O/EA).**

Luto pelo presente e rezo pelo futuro, que a conquista da liberdade seja 100%, não posso garantir que vou mudar o sistema da noite para o dia, mas quero que ouçam minha voz que interpretem a minha escrita, para que possamos fazer um mundo melhor a cada dia. Demorei 21 anos para compreender minha cor, meu cabelo, caminhada de erros e acertos, nesse processo encontro 10 pretos ao meu lado, 9 eu consegui carregar comigo, ao total seremos 10 lutando para que sejamos 11, não existem almas perdidas, existem mentes fracas que precise de alguém que acredite que não é só um preto enxotado pela sociedade, mas é **AQUELE PRETO** que carrega mudança, busca sempre o conhecimento, carrega esperança, o favelado formado com mente visionária, do silêncio ao grito, da morte a ressurreição, e das suas veias energias da ancestralidade, quero que você seja aquele **NEGÃO/NEGONA**.

**Negra (o), favelada (o), crioula (a), medíocre, seu cabelo só anda armado, deixe de ser veado, limpe o chão negão/negona, esse livro não é para ser lido por pessoas de dentes amarelados, cara fechada corre que é bandido, o corpo da preta usada como objeto o do preto como instrumento braçal, uh... que se calem e silenciem estes branquíssimos preconceituosos e opressores. Que se calem!**

Fonte: Vanessa Martins (2021).

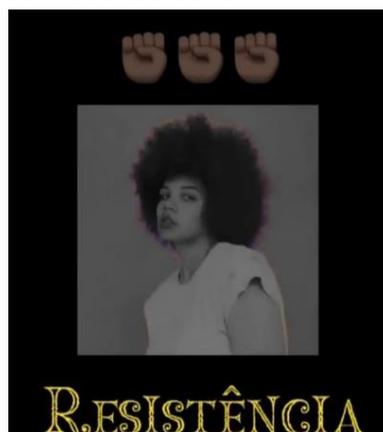


Figure 16- Resistência

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

- BAINBRIDGE, Bonnie. *Bonnie Bainbridge Cohen*.2021-2022. Disponível em:<[Bonnie Bainbridge Cohen - Body-Mind Centering@bodymindcentering.com](http://Body-Mind Centering@bodymindcentering.com)>. Acesso em: 18, agosto, 2022.
- CAIXA ECONÔMICA FEDERAL. Minha Casa, Minha Vida-Habitação Urbana. Caixa.gov.br, 2022. Disponível em: <<https://www.caixa.gov.br/voce/habitacao/minha-casa-minha-vida/urbana/Paginas/default.aspx> >. Acesso em: 16, abril, 2022.
- BOLSANELLO, Débora. *Educação somática: o corpo enquanto experiência*. Motriz, Rio Claro, v.11 n.2 p.99-106, mai./ago. 2005.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coronavírus, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus>> Acesso: 05, fevereiro, 2021.
- CRISTINA, Fernanda. As danças negras brasileiras e suas estéticas na cena carioca. *Revista Arte da Cena*, v.7, n.1, jan-jul/2021. Disponível em <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/artce>>
- FORTIN, Sylvie. Contribuições Possíveis da Etnografia e da Auto-Etnografia para a Pesquisa na Prática Artística. *REVISTA Cena 7 - ISSN 1519-275X*.
- GREINER, Christine. *O corpo: pista para o estudo indisciplinados* - São Paulo: Annablume, 2005.
- GONÇALVES, Pacheco e FORTES, Erasto. *Educação, Sociedade e trabalho: abordagem sociológica da educação*. Ministério da Educação Profissional e Tecnológica. -4.ed.atualizada e revisada-Cuiabá.Universidade Federal de Mato Grosso/ Rede e-tec Brasil, 2012.
- HINZTE, Hélio. *Sobre o exercício de desnaturalizarmos o machismo estrutural: na sociedade e em nós*. Editorial Paco, 2021. Disponível em: <[Sobre o exercício de desnaturalizarmos o machismo estrutural: na sociedade e em nós – Paco Editorial \(editorialpaco.com.br\)](http://editorialpaco.com.br)>. Acesso: 16, agosto, 2022.
- IORC, Tiago. Biografia, Purepeople.2021. Disponível em:< [Tiago Iorc - Fotos, últimas notícias, idade, signo e biografia! - Purepeople](http://Purepeople)>. Acesso em: 16, agosto, 2022.
- MARINHO, Felipe. *Tinha que ser preto*. Disponível em <<https://youtu.be/110gDchq5Cw>> Acesso: 17, julho, 2022.

MARQUES, Fernando. *Construindo um currículo negro: notas sobre identidade*. Revista Arte da Cena, v.7, n.2, ago-dez/2021. Disponível em <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/artce>>

MARTINS, Vanessa. *Ondas Corporais*. Arquivos pessoais.2020, 2021, 2022.

MARTINS, Vanessa. *Diário de Bordo: Artes do Corpo II, II e III*. 2017, 20218, 2020.

Montagem a partir de imagens coletadas nos sites do *Pinterest*, *Tumblr* e *Ilustrador* disponíveis em: <<https://br.pinterest.com/marcoteixeira/nu-feminino/>>, <<https://br.pinterest.com/marcoteixeira/nu-feminino/>>, <<https://br.pinterest.com/search/pins/?q=Figuras%20humanas>>, <<https://br.pinterest.com/claricevieiracv/arte-gorda/>>, <<https://www.tumbral.com/blog/tortera>>, <<https://www.comofazer.org/lazer/desenho-da-figura-humana>>, <[https://www.pinterest.pt/lusa\\_ramos/desenhos-nus/](https://www.pinterest.pt/lusa_ramos/desenhos-nus/)>, <<http://www.tendencee.com.br/2018/10/ilustrador>>. Acesso em: 02 março.2022.

PEREIRA, Fabiane. *Caio Prado: Um artista mais do que recomendável*.UBC,2016. Disponível em: <[Caio Prado: um artista mais do que recomendável \(23/05/2016\) - União Brasileira de Compositores \(ubc.org.br\)](#)>. Acesso em: 16, agosto, 2022.

PI, Ana. *NoirBLUE*. Wordpress,2018. Disponível em: < NoirBLUE // doc. – Ana Pi (anazpi.com)>. Acesso em: 16, agosto, 2022.

SANTOS, Neuza. *Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social*. - Rio de Janeiro: Edições Graal, 1983. Coleção Tendências; v. 4).

SOUZA, Giuliano. *Por um Conceito de Danças Negras*. Revista Arte da Cena, v.7, n.1, jan-jul/2021.Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/artce>.

STRAZZACAPPA, Márcia. *Educação Somática e artes cênicas: Princípios e aplicações*, 2012 - (Coleção Àgera).