

ZIMMERMANN, Elisabeth Bauch; BARCELLOS, Adriana Santos Teixeira. **O processo de criação em dança a partir de exercícios de concentração e improvisação em dança associados à imaginação ativa.** Campinas-SP: UNICAMP. Docente do Instituto de Artes – IA – UNICAMP; Dançarina convidada, Doutora pelo Instituto de Artes – IA – UNICAMP.

### RESUMO

A obra de arte, quando emerge do inconsciente, carregando conteúdos universais é expressão simbólica e transcendente. O símbolo pertence ao mundo sensível, que não se pode explicar ou definir. É a figuração imagética de uma realidade misteriosa. A emoção é o canal utilizado pelo símbolo para trazer à tona relações e conteúdos inesperados. Na intenção da criação artística com o objetivo de alcançar conteúdos coletivos e simbólicos, faz-se uso da Imaginação Ativa, técnica desenvolvida por Jung para vivenciar incursões ao universo inconsciente. Em sua aplicação se desenvolve em algumas etapas: num primeiro momento, o indivíduo tenta silenciar o consciente permitindo a ação inconsciente na produção de imagens. O relaxamento é essencial e deve ser feito de modo a tranquilizar as inquietações e preocupações interiores. É necessário, além disso, uma atitude de disponibilização a novas imagens desconhecidas, sem julgamento ou crítica. Num segundo momento, é estabelecido um diálogo com as imagens permitindo seus desdobramentos. Finalmente, o indivíduo dá expressão à imagem interior, simbolizando-a através da pintura, escultura ou dança. O trabalho se desenvolve em sessões de sequências estruturadas de movimentos básicos que desenvolvem, organicamente, uma consciência elementar do corpo; exercícios meditativos na forma de pequenas coreografias em espaço reduzido, introduzindo, de forma consciente, a calma como força ordenadora e centralizadora; improvisação livre de movimentos diretamente relacionados com as peças musicais selecionadas, nas quais prevalece o confronto exploratório com os aspectos espaciais, temporais e dinâmicos do movimento.

**Palavras-chave:** Imaginação Ativa. Improvisação em Dança, Inconsciente. Criação.

### ABSTRACT

The work of art, when it emerges from the unconscious, carrying universal contents is a symbolic and transcendent expression. The symbol belongs to the sensitive world, which cannot be explained or defined. It is the imaginary figuration of a mysterious reality. Emotion is the channel used by the symbol to bring forth unexpected relationships and contents. In the intention of the artistic creation with the objective to reach collective and symbolic contents, one makes use of the Active Imagination, technique developed by Jung to experience incursions into the unconscious universe. In its application, it develops in some stages: in the first moment, the individual tries to silence the conscious allowing the unconscious action in the production of images. Relaxation is essential and must be done in a way that reassures inner cares and concerns. There is also a need to make available new, unfamiliar images without judgment or criticism. In a second moment, a dialogue is established with the images allowing their unfolding. Finally, the individual gives expression to the inner image, symbolizing it through painting, sculpture or dance. The work develops in sessions of structured sequences of basic movements that organically develop an elemental consciousness of the body; Meditative exercises in the form of small choreographies in small space, introducing, consciously, the calm as a centralizing and ordering force; Free improvisation of movements directly related to the selected musical pieces, in which the

exploratory confrontation with the spatial, temporal and dynamic aspects of the movement prevails.

**Keywords:** Active Imagination. Improvisation in Dance, Unconscious. Creation.

O processo de criação em dança partir de imagens do inconsciente se estabelece para o artista, sem limites de tempo e espaço. É como uma lacuna que se abre para que ampliações possam ser feitas. Viver em estado de criação, é conviver em um universo paralelo, que às vezes assume uma dimensão maior do que o universo real. Comparando-se a uma vida que se desenvolve, a criação vai se materializando, ganhando corpo e sustentação; ela não é estanque e nem uma via única, mas um caminho com bifurcações e possibilidades.

Não existe uma fórmula que possa contemplar a criação de uma obra. Cada artista possui uma maneira de elaborar suas intuições e até para o mesmo artista, é possível que caminhos diferentes se estabeleçam em obras distintas. Tentar estabelecer uma única maneira de criar seria uma atitude imprópria e reducionista: o fazer artístico é um processo plural. É possível escutar os artistas em suas colocações e reflexões sobre esse fazer, e até identificar pontos de similaridades, mas as construções artísticas vão seguir a infinita capacidade do homem de se diferenciar do outro. “Existe no ato da criação alguma coisa de imprevisível que é de antemão impossível fixar nem prever.” (JUNG, 2006, p. 22).

A proximidade com o inconsciente traz uma ligação com aspectos relacionados ao simbólico e universal. Essa relação é comunicada através de uma linguagem cifrada, mas muito poderosa, pois alcança a dimensão sensível tornando-a visível.

A Arte é uma das áreas de conhecimento onde o que vem do inconsciente é permitido, as intuições e sugestões são vistas com menos desconfiança e a linguagem simbólica não produz tanto estranhamento. A obra de arte, quando emerge do inconsciente, carregando conteúdos universais é expressão simbólica. Quando, no entanto, o trabalho artístico permanece na esfera do inconsciente pessoal, caracteriza-se como sintoma (JUNG, 1991), é uma produção sensória e não sensível. A obra de arte simbólica é transcendente, pois se torna maior que o seu criador, avança para além dos limites pessoais da existência do artista para alcançar universos ainda desconhecidos e invisíveis.

O símbolo é sempre um desafio à nossa reflexão e compreensão. Daí o fato de a obra simbólica nos sensibilizar mais, mexer mais com o nosso íntimo e raramente permitir que cheguemos a um deleite estético puro; ao passo que a obra notoriamente não simbólica fala mais genuinamente à sensibilidade estética porque nos permite a contemplação harmônica da sua realização perfeita. (Jung, 1991, p. 65-66).

O símbolo pertence ao mundo sensível, que não se pode explicar ou definir, mas vivê-lo traz a todo ser vivente uma sensação única. É a figuração imagética de uma realidade misteriosa. A emoção é o canal utilizado pelo símbolo para trazer à tona conteúdos incompreensíveis e relações inesperadas.

“O símbolo evoca a intuição; a linguagem sabe apenas explicar... O símbolo estende as suas raízes até o fundo mais recôndito da alma, a linguagem roça, como uma brisa leve, a superfície da compreensão... Só o símbolo consegue unir o mais diversificado no sentido de uma impressão global... As palavras fazem o infinito finito, os símbolos

arrebatam o espírito para além dos limites do finito e mortal até o reino do ser infinito [...]. ” (BACHOFEN *apud* JACOBI, 1990, p. 75).

Na intenção da criação artística com o objetivo de alcançar conteúdos coletivos e simbólicos, faz-se uso da Imaginação Ativa, técnica desenvolvida por Jung para vivenciar incursões ao universo inconsciente. Esta técnica, é um caminho de conhecimento, uma forma de pesquisar o desconhecido, que necessita de uma atitude de transformação do indivíduo: um desapego ao universo conhecido e seguro, e uma abertura a novas colocações inconscientes. Em sua aplicação se desenvolve em algumas etapas: num primeiro momento, o indivíduo tenta silenciar o consciente permitindo a ação inconsciente na produção de imagens. O relaxamento é essencial e deve ser feito de modo a tranquilizar as inquietações e preocupações interiores. É necessário, além disso, uma atitude de disponibilização a novas imagens desconhecidas ou infrequentes, sem julgamento ou crítica, é um momento de observação.

Num segundo momento, é estabelecido um diálogo com as imagens permitindo seus desdobramentos. Finalmente, o indivíduo dá expressão à imagem interior, simbolizando-a através da pintura, escultura ou dança, integrando a experiência à sua vida. Essa integração esta imbuída de uma responsabilidade consigo mesmo e com o mundo, resultado da ressignificação da imagem.

Segundo Jung (1981) a imaginação é dinâmica e verdadeira, construindo imagens e desenvolvendo temas com autonomia. A gerência das imagens assim como da vontade nasce do inconsciente e não da consciência. Nas palavras de Jung: “Dependemos de maneira tal da benevolente cooperação de nosso inconsciente; e se ele se recusa estamos completamente perdidos. Consequentemente estou convencido de que não podemos fazer muito grande coisa por meio da invenção consciente.” (JUNG, 1981, p. 160).

Aumentar a participação do inconsciente na criação é permitir um espaço de diálogo e convivência, nem sempre confortável, pois nossa ignorância a respeito dessa dimensão permite apenas uma ideia de sua composição. Por outro lado, parece uma tola proposição, pois o inconsciente está na origem e direção da vida consciente. “[...] a convicção do poeta de estar criando com liberdade absoluta seria uma ilusão de seu consciente: ele acredita estar nadando, mas na realidade está sendo levado por uma corrente invisível.” (Jung, 1991, p. 63).

A utilização da Imaginação Ativa nas aulas de Dança e nos Laboratórios de Criação, é uma oportunidade de se ampliar a consciência e o conhecimento, do corpo e de si. Acompanhar o inconsciente em movimento, é poder perceber as imagens, intuições e transformações que se estabelecem através de um canal invisível, os símbolos. Unir o universo inconsciente às técnicas específicas da Dança sem que nenhuma das partes perca em significação ou importância é um desafio; é permitir a invasão e convivência das imagens inconscientes com a linguagem da dança, o movimento, numa proposta de construção artística, estética, e de vida, construindo novos olhares, percepções e um novo corpo.

O devaneio, o olhar contemplativo, é o tipo de estado que o corpo assume ao improvisar. Neste momento, não deve existir preocupação com o tipo e a qualidade de movimento, a forma que o corpo assume e o espaço de exploração no ambiente cênico. A improvisação abre as portas para as imagens e a imaginação. O canal sensível é ativado e as possibilidades de combinações, construções e descobertas procuram novas significações, distantes do universo vivido e descrito.

O indivíduo é um criador de imagens. A imagem não vem da percepção ou da experiência, mas sim da criação da psique, através de idealizações do mundo real.

Construímos imagens de tudo o que vivemos: relacionamentos, experiências e visões. Nos sonhos, intuições, desejos ou criações, as imagens preenchem os conceitos aumentando seu significado e sua existência. Trabalhar com as imagens não significava para Jung apenas percebê-las; era importante tentar compreendê-las e perceber que consequência ética as imagens suscitariam. (GRINBERG, 2003).

No trabalho com a dança, é possível perceber que a personalidade individual se desenvolve num longo processo original, onde os impulsos criativos das camadas mais profundas se integram no campo de relações conscientes do Eu. Observando as pessoas envolvendo-se na improvisação da dança e realizando seus movimentos em contato com sua constelação interior, pode-se perceber que, ao mesmo tempo em que expressam criativamente a realidade da música, ocorre, nelas, uma integração de várias dimensões psíquicas. Sem mesmo se familiarizar com a perspectiva da Individuação Junguiana, pode-se testemunhar algo muito semelhante, com a diferença de que o confronto com os conteúdos (inconscientes) não se dá de modo consciente. Igualmente, a relação entre o Eu e uma instância maior centralizadora – o Self – não é percebida de maneira consciente. Existe uma relação direta entre as imagens interiores – e os estados emocionais a elas ligados – e os movimentos do corpo no tempo e no espaço.

No trabalho apresentado, parte-se do princípio de que a “*Dança é uma forma de imaginação Ativa*”<sup>1</sup> e que os exercícios de Dança Meditativa, associados ao Desenho Livre, oferecem uma ajuda à experiência global e harmoniosa de si, com base num trabalho consciente de integração dos estados emocionais opostos.

A realização e a observação dos movimentos corporais possibilitam a conscientização dessa realidade interior. A partir de observações clínicas poderia ser dito que isto não só se verifica para determinadas pessoas, como pode valer como premissa genérica. Assim, em cada pessoa os estados emocionais se expressam em uma sensação espacial interior, que se manifesta na postura corporal e no padrão do movimento. Nesse sentido, o movimento seria uma matriz de projeção, sobre a qual, até certo ponto, a experiência interior poderia efetuar-se como imagem. As imagens, ou os estados emocionais, que surgem a partir das sequências de movimentos propostos, possibilitam um confronto com a constelação arquetípica ou com a constelação de complexos de uma pessoa. Este confronto poder trazer clareza sobre o estado interno.

A partir do Self corpóreo forma-se, lentamente, já desde o nascimento, o Eu como centro do campo de consciência da criança. Até esse Eu se formar, muitas experiências terão sido armazenadas no corpo, podendo, mais tarde, emergir como imagens ou estados emocionais durante a movimentação. Sabemos que a criança tem uma grande necessidade de movimento. Geralmente, não se tratam de movimentos dirigidos, articulados, como os dos adultos, mas sim, de movimentos involuntários, agitados, indecisos, que evocam a impressão de que “algo” se agita na criança. Decididamente, não são movimentos domesticados, e sim, movimentos selvagens.

Quando nós, adultos, voltamos nossa atenção para o corpo, e procuramos restabelecer a ligação com ele, ocorre uma espécie de volta ao maternal arquetípico, para a relação entre mãe e filho na primeira fase da vida. A atmosfera afetiva daquela fase em que a pessoa viveu quase que exclusivamente como corpo, bem como as sucessivas

---

<sup>1</sup> 43 M. Woodman: The owl was a baker's daughter, p.113.

modificações posteriores, poderão emergir e se manifestar em muitas imagens. Muitas vezes esse processo é descrito pelas pessoas como uma volta à proteção inicial, mas também, é percebida a tristeza pelas partes negligenciadas por elas mesmas. A volta para o corpo e os estados afetivos nele ocultos poderão levar à renovação do encontro com fontes de energia mais ou menos bloqueadas, devendo estas ser procuradas unicamente no próprio corpo.

A meta dos exercícios elaborados para este trabalho foi a de atingir a progressiva totalidade harmoniosa da pessoa, com base na integração consciente de seus estados emocionais que, frequentemente, se encontravam em desarmonia.

Durante a vivência prática das sessões, isto se traduziu no desdobramento em diversos temas, dados a seguir:

1- Percepção e configuração de espaço, tempo e energia que, em conjunto, formam o continente para a dinâmica interior; por exemplo, improvisações com peças musicais lentas e rápidas, expansivas e introvertidas, diretas e reticentes.

2 - A realização, sempre retomada, de exercícios de consciência corporal, claramente estruturados, que favoreçam a sensação de segurança, possibilitando, a seguir, o envolvimento com uma atmosfera criativa.

3 - Execução de sequências de movimentos, cujo caráter ritualístico favoreça a evocação de imagens arquetípicas; por exemplo, exercícios em círculo, com padrões rítmicos, em andamento lento, cuja simbologia retome alguma ação primordial do ser humano.

Com o passar do tempo, os temas, por sua vez, vieram a sofrer um desdobramento em três tipos diferentes de exercícios, conforme segue:

a) sequências estruturadas de movimentos básicos que desenvolvem, organicamente, uma consciência elementar do corpo;

b) exercícios meditativos na forma de pequenas coreografias em espaço reduzido, introduzindo, de forma consciente, a calma como força ordenadora e centralizadora;

c) improvisação livre de movimentos diretamente relacionados com as peças musicais selecionadas, nas quais prevalece o confronto exploratório com os aspectos espaciais, temporais e dinâmicos do movimento.

O ponto de partida fundamental deste trabalho com a dança é a experiência elementar do movimento, ou seja, a introdução de sequências de movimentação que introduzem movimentos básicos e reativam o contato com a realidade elementar do corpo, uma vez que este possibilita a aproximação do inconsciente. O importante é começar a trabalhar nas duas dimensões, no corpo e na Psique, e que a pessoa se pergunte o que emerge nela. Uma interação viva entre os dois âmbitos de experiência ensinar a respeitar as motivações centradas no corpo e a observar os efeitos sobre a dimensão psíquica.

Os primeiros exercícios estruturais são posturas básicas muito simples, que servem a uma linguagem corporal, tal como os elementos básicos gramaticais servem à linguagem falada e escrita. Esses exercícios desenvolvem a consciência do ponto de apoio, das diversas articulações e do centro do corpo. Simultaneamente, no entanto, eles constituem uma introdução à dimensão simbólica da percepção espacial disponível a todo ser humano, e que faz com que o movimento flua em um leito comum.

O desenvolvimento dos exercícios de concentração se deu através de improvisações. Sempre se trata de peças musicais muito calmas, ao som das quais se improvisa repetidamente, até encontrar determinadas sequências que parecem adequadas.

Só depois pode-se começar a se ocupar conscientemente do seu conteúdo simbólico. Todavia, o significado dessas sequências é determinado pela história de vida de cada indivíduo. Também aqui atuam configurações arquetípicas de forma latente; no entanto, essas pequenas coreografias são como mundos a ser recriados, e cada pessoa preenche as sequências de conteúdos diferentes.

Os exercícios de improvisação livre são um misto de catarse e moldagem, mas, principalmente, um meio de lidar com as emoções e outras áreas irracionais. O indivíduo é tratado como um todo e não como um ser preponderantemente racional. Na improvisação, podemos movimentar-nos livremente, sem ponderar coisa alguma, dando clara expressão aos impulsos vitais que, continuamente e de forma dinâmica, emergem do âmago de nosso ser.

- O primeiro passo é escutar a música que será a base da minha improvisação. Precisamos aprender a ouvir, não só com os ouvidos, mas com o corpo inteiro, e com a maior concentração da qual somos capazes.

- O segundo passo – que deve ocorrer imediatamente depois da audição, para que não percamos a concentração – será uma improvisação de movimentos acompanhando a música, de maneira cuidadosa, mas livre. Permanecemos sentados ou de pé no nosso lugar e vivenciamos, prestando muita atenção, a relação da música com sua expressão através dos movimentos do nosso corpo.

- No terceiro passo, nós nos movimentamos cada vez mais livremente, e aproveitamos todo o espaço disponível.

Os três passos para a improvisação livre aspiram a uma concentração e flexibilidade interior, para que possamos ir ao encontro da música numa relação substancial.

Em nosso workshop passamos por essas fases, tendo a imaginação ocorrido durante a improvisação e o exercício de concentração. Após os exercícios foi feito um desenho livre, com o intuito de objetivar parte da experiência vivida por cada um dos participantes e, no final, houve uma roda de troca de comentários que completou a vivência expressiva com um relato verbal.

## **Referências Bibliográficas**

GRINBERG, L. P. Jung: o homem criativo. 2. ed. São Paulo: FTD, 2003.

JACOBI, J. Complexo Arquétipo Símbolo na Psicologia de C. G. Jung. 9.ed. São Paulo: Cultrix, 1990.

JUNG, C. G. Fundamentos de Psicologia Analítica. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 1981.

JUNG, C. G. O Espírito na Arte e na Ciência. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1991.

JUNG, C. G. Memórias, Sonhos, Reflexões. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2006.

WOODMAN, M. A coruja era filha do padeiro. São Paulo: Cultrix, 1980.