



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS LARANJEIRAS
DEPARTAMENTO DE DANÇA

LETÍCIA SANTANA SANTOS

EXCORPORAÇÃO: A Dança como um encontro Ancestral

Aracaju/SE

2026

LETÍCIA SANTANA SANTOS

EXCORPORAÇÃO: A Dança como um encontro Ancestral

Trabalho de conclusão de Curso, no formato Relato de Experiência, apresentado ao Departamento de Dança da Universidade Federal de Sergipe, como requisito para obtenção do título de Licenciada em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Bianca Bazzo Rodrigues

Aracaju/SE

2026

LETÍCIA SANTANA SANTOS

EXCORPORAÇÃO: A Dança como um encontro Ancestral

Trabalho de conclusão de Curso, no formato Relato de Experiência, apresentado ao Departamento de Dança da Universidade Federal de Sergipe, como requisito para obtenção do título de Licenciada em Dança.

Aprovada em ____/____/____

Profª. Ma. Bianca Bazzo Rodrigues
(Presidente – DDA/UFS)

Profª. Ma. Jussara da Silva Rosa Tavares
(Examinador Interno – DDA/UFS)

Profª. Dra. Clécia Maria Aquino De Queiroz
(Examinador Externo – DAN/UFBA)

ARACAJU/SE
2026

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente ao meu sagrado, por se fazer sempre presente em minha vida, por abrir os meus caminhos e ter me guiado em toda essa trajetória até aqui, me motivando e me dando forças para não desistir dessa conquista.

Agradeço a minha família por está do meu lado, a minha irmã e a minha mãe principalmente, por sempre me incentivar e acreditar em mim, mesmo não entendendo minhas escolhas.

À família que Orixá me deu dentro do Axé, aos meus irmãos e tias de santo, meu avô Babalorixá Kleber Melo, e em especial ao Meu pai de santo Marcelo de Ogum, por me escutar, aconselhar, me ensinar e incentivar durante esse processo de escrita.

À minha orientadora Bianca Bazzo Rodrigues, por todas as trocas construtivas, pela paciência, pela confiança, e por todas as contribuições e aplicações de proposta apresentada nesse relato.

Aos professores Jussara Tavares, Clécia Queiroz e Henrique Vidal, por toda experiência vivenciada durante suas aulas, pelo apoio, ensino e incentivo, que foi o ponta pé inicial para que eu pudesse escrever sobre essas experiências.

Aos os meus colegas de curso e turma, por fazerem parte dessa trajetória, e por todo o apoio e parceria dentro e fora da universidade. E também aos grupos de dança Boca 07, Cria de Lá e em especial ao projeto Bate Chinela criado por Denni Ellin, com participação minha e de André Araújo. A Cia de dança Sutaques de casa criada por Leandro Matos, aos participantes ativos, Elizabeth Franco, Francielle Eloy, Antônio Ramon, Tiago Mandiga, Lívia Andrade, Sãmea Oliveira, Henrique Lima, e aqueles que hoje segue outros caminhos, muito obrigada por toda essa troca artística e pedagógica, e por me embarcarem na cultura sergipana, proporcionando momentos inesquecíveis.

À banca examinadora por ter aceitado o convite de prestigiar o meu trabalho de conclusão de curso, contribuindo assim para a minha formação acadêmica.

E a todos que estiveram próximos de mim e que, direta ou indiretamente, fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

*O corpo é esfera mantenedora de potências múltiplas,
o poder que o incorpora o transforma em um campo de possibilidades.*

*O corpo em performance nos ritos se mostra como arquivo de
memórias ancestrais, um dispositivo de saberes
múltiplos que enuncia outras muitas experiências.*

(Rufino, 2019, p.143)

RESUMO

O presente trabalho apresenta uma investigação teórico-prática acerca da dança como um encontro com a ancestralidade, propondo o conceito de *excorporação*, compreendido como um processo investigativo e criativo que busca acessar e expressar os movimentos que já habitam o corpo. Este relato de experiência foi desenvolvido a partir de uma abordagem qualitativa, de caráter autobiográfico e artístico-pedagógico, articulando vivências nos componentes curriculares Danças Brasileiras, Danças Sergipanas, Africanas I e II do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Sergipe (UFS), e através de práticas ancestrais afro-brasileiras, vivenciadas em casas de terreiros de religiões de matriz africana. A relevância deste estudo se dá pela necessidade de reconhecer o corpo como um espaço de saber, memória e ancestralidade, compreendendo a dança como uma linguagem que ultrapassa os limites técnicos e estéticos. De aporte teórico para o desenvolvimento desse relato de experiência, contam as autoras, Rodrigues (1997), Rodrigues (2022) e Machado (2007). Como resultado do processo investigativo, evidenciou-se que a *excorporação* se configura como um estado de disponibilidade corporal que potencializa processos criativos, pedagógicos e artísticos em dança, afirmando-a como prática de resistência, identidade e conexão ancestral.

Palavras-chave: Dança. *Excorporação*. Ancestralidade. Corpo. Culturas afro-brasileiras.

ABSTRACT

This paper presents a theoretical and practical investigation of dance as an encounter with ancestry, proposing the concept of *excorporation*, understood as an investigative and creative process that seeks to access and express the movements that already inhabit the body. This experience report was developed from a qualitative approach, of an autobiographical and artistic-pedagogical nature, articulating experiences in the curricular components Brazilian Dances, Sergipe Dances, African Dances I and II of the Dance Degree course at the Federal University of Sergipe (UFS), and through ancestral Afro-Brazilian practices experienced in African-based religious. The relevance of this study stems from the need to recognize the body as a space of knowledge, memory, and ancestry, understanding dance as a language that transcends technical and aesthetic limits. The authors cite Rodrigues (1997), Rodrigues (2022), and Machado (2007) as theoretical contributions to the development of this experience report. As a result of the investigative process, it became evident that *excorporation* is a state of bodily availability that enhances creative, pedagogical, and artistic processes in dance, affirming it as a practice of resistance, identity, and ancestral connection.

Keywords: Dance. *Excorporation*. Ancestry. Body. Afro-Brazilian cultures.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
1- INCORPORAÇÃO- <i>EXCORPORAÇÃO</i> : Processos de reconhecimento de si..	9
2 - <i>EXCORPORAÇÃO</i> - Experimentações criativas em Dança.....	14
2.1- Um corpo em Travessia: Escuta, ancestralidade e criação.....	20
CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	24

Introdução

O presente Relato de Experiência apresenta a ideia de *excorporação* na Dança. Ou seja, na busca de uma dança que carregamos dentro de nós, há um processo investigativo e criativo em Dança de excoporar os movimentos que nos habitam. Para isso, defende-se as propostas pedagógicas vivenciados nos componentes curriculares de Danças Brasileiras, Danças Tradicionais Sergipanas, Africanias I e II do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Sergipe - UFS como caminhos criativo-pedagógicos que possibilitaram vivenciar e discutir a proposta desse trabalho.

Cada componente foi guiado por diferentes docentes do referido curso, mas que propunham metodologias ao discente seguir um caminho de encontro consigo mesmo e buscar suas próprias leituras e releituras do movimento - amparados sobretudo nas culturas populares, nos saberes e movimentos das danças afro-diaspóricas e em nossas ancestralidades.

O objetivo deste trabalho propôs compreender como o processo de *excorporação* na Dança pode se configurar como uma ferramenta de conexão com a ancestralidade e com os movimentos que já habitam cada um. A ideia de *excorporação*, emergiu das vivências nos componentes curriculares e das experiências em casas de terreiros de matrizes africanas que formou uma chave para compreender memórias e história inseridas no meu corpo.

A dança, quando compreendida como linguagem ancestral e espaço de ativação de memórias, ultrapassa os limites do corpo técnico para se constituir como uma prática de conexão espiritual, política e sensível. Dessa forma, as vivências aqui relatadas se inscrevem no encontro entre o corpo e o axé, entre a sala de aula e o terreiro, entre o gesto e o espírito, compreendendo a *excorporação* na dança como uma prática de presença, memória e resistência.

Como referências bibliográficas, o Relato de Experiência se amparou nas propostas artístico-pedagógica de Rodrigues G. (1997), Machado (2007) e Rodrigues B. (2013, 2022), artistas-docentes-pesquisadoras que buscam despertar e reconhecer a Dança que habita cada um, fomentadas pelas pesquisas de campo em contextos sócio-culturais e das manifestações populares brasileiras.

1- Incorporação - *Excorporação*: processos de reconhecimento de si

A experiência mediúnica e a dança podem ser compreendidas como manifestações que se assemelham no que diz respeito ao entendimento do conhecimento sensível e ancestral. No encontro entre espiritualidade, corporeidade e tradições afro-brasileiras, emergem processos formativos que transcendem a racionalidade, articulando saberes do corpo, da memória e do invisível. Como traz Rufino (2019), a ancestralidade é uma sabedoria pluriversal vinda da população da diáspora africana. O autor pontua que a mandinga, muito presente na desenvoltura do corpo afro-diaspórico, vem como uma sapiência do corpo. Ou seja, um saber lançado a partir das potências desse corpo, articulado com a própria incorporação nos processos de educação, saberes e vivências que formam um conjunto de repertórios que carregamos em nós.

Hall (2006), pontua que:

O passado continua a falar conosco, mas já não nos interpela como um "passado" factual, simples, uma vez que a nossa relação com ele, tal como a relação da criança com a mãe, é um sempre-já "depois do corte". A relação é sempre construída por intermédio da memória, da fantasia, da narrativa e do mito (Hall, 2006, p. 25).

Dessa maneira, podemos entender que o ato de incorporar também pode ser compreendido dentro dos processos ao longo da vida que aprendemos, apreendemos e vamos formando dentro nós. Carregamos esses saberes, mas não só eles, como também nossas ancestralidades.

No processo mediúnico da Umbanda (religião à qual estou vinculada) a incorporação é compreendida como o momento de maior conexão com os guias espirituais. Utiliza-se, nesse contexto, o termo médium para designar a pessoa que incorpora essas entidades. Já no Candomblé, não se trata de mediação entre planos nem da atuação de um "médium", mas do transe ritual no qual o Orixá se manifesta no corpo da pessoa iniciada chamada filha/filho de santo ou rodante dentro de uma cosmologia própria. Ao tratar da incorporação neste trabalho, refiro-me especificamente à experiência vivida na Umbanda. Nesse contexto, a incorporação é o ato de entrar em transe com uma força espiritual, com a divindade. Através da irradiação¹ - que é o ponto inicial -,

¹ Entende-se a irradiação como o primeiro passo para o transe da incorporação dentro dos terreiros de matrizes Africanas. É o estado de conexão entre a entidade e o médium.

essa energia se faz presente e começa a se acoplar à nossa própria energia, conectando-se ao nosso corpo, o que difere de uma possessão. Na possessão é necessário que o seu espírito se afaste para que outro tome posse do seu corpo. Já na incorporação isso não acontece. Você está ali o tempo todo, o que ocorre é que essa força maior se conecta com a sua energia e assume algumas ações do seu corpo, como falas e movimentos, às vezes de forma consciente outras de forma inconsciente. É nesse momento que se estabelece uma espécie de acordo. Permitimos que esse espírito se conecte ao nosso, para que sua energia nos atravessasse até que entremos em completo transe, possibilitando que ele se comunique através do nosso corpo.

Um outro olhar também é lançado por Rodrigues (1997). Ao estudar, por muitos anos, o corpo em transe nas casas de Umbanda e Candomblé em vários estados brasileiros, a autora levanta um ponto bem interessante e até afirmado por muitos pais-de-santo: de que o orixá ou santo mora dentro da pessoa. O que poderíamos refletir que então, ao dançar, estou de alguma maneira num movimento de excorporar essa força, essa energia espiritual dentro de mim.

A partir dessa perspectiva é possível refletir que, ao dançar, o corpo pode manifestar uma força espiritual e ancestral que já reside em seu interior. Essa concepção se conecta nas minhas próprias experiências, especialmente durante um encontro de trocas de vivências com os terreiros de Umbanda Casa da Mata, Babá mi Obalwaye e Encruzilhadas dos Caminhos. Na ocasião, o pai de santo Júnior de Obalwaye² compartilhou sua trajetória como médium e descreveu o processo de incorporação de maneira singular, trazendo que a incorporação é, na verdade, uma *excorporação*. Pois é algo de dentro para fora, colocamos para fora aquilo que já somos.

Essa fala foi decisiva para a compreensão sobre o que vivenciei em sala de aula durante minha formação em Dança. Ao lembrar os processos realizados nos laboratórios criativos, percebo que eles também se configuram como práticas de *excorporação*, nas quais o corpo foi constantemente provocado a encontrar o movimento que trazemos conosco, uma leitura de nós mesmo.

² É Sacerdote de culto a Orixás (pai de santo) filho do orixá Obalwaye do terreiro de Umbanda Baba mi Obalwaye, localizado em Aracaju-Se

No caso, os professores dos componentes curriculares (apresentados mais à frente) mediavam as aulas através de comandos que guiavam os alunos a expressar e investigar o que já habita dentro de nós como: memórias, ancestralidades, histórias, afetos e gestos que emergiam assim de maneira autêntica.

Refletindo sobre isso, compreendo que excorporar na dança é dar forma ao que somos, é permitir que o corpo se torne caminho para a nossa ancestralidade. Esse entendimento potencializou não apenas minha criação artística, mas também meu reconhecimento enquanto sujeito ancestral.

Essa ideia também é defendida por Machado (2007) e Rodrigues B. (2013, 2022), ambas docentes de cursos superiores de Dança em Instituições Federais. Para elas, há uma dança que está presente dentro de cada pessoa. Assim é preciso iniciar o processo de investigação do movimento a partir de laboratórios criativos que vão explorar esses caminhos. Dentro dessa proposta criativo-pedagógica é possível ativar as memórias, sejam das vivências particulares de cada um, seja as memórias experienciadas durante as vivências de campo em diferentes situações culturais e sociais. Na proposta também é indicado ao discente vivenciar um caminho metodológico de buscar o Inventário Pessoal. Dessa maneira, é possível falar de uma dança “que nasce no corpo de cada intérprete” (Machado, 2007, p.48).

Assim como nas práticas corporais em sala de aula, nos terreiros de matriz africanas, o corpo também é atravessado por estímulos que despertam essa força interna e conduzem o sujeito ao transe. Sendo assim, para o processo de incorporação dentro dos terreiros existem também estímulos importantes para esse ato acontecer: como o toque do atabaque, os pontos cantados para chamar os guias, as saudações, as palmas, entre outros fundamentos. Dentre todos, o atabaque se torna um dos principais, se não o principal estímulo para os fundamentos dentro do terreiro. Ele é uma energia viva que desperta os nossos guias ancestrais que nos habitam e nos conduzem a trilhar os três pontos essenciais para o transe: a escuta, a fala (saudação/ponto) e a expressão corporal que comunica o que há dentro.

Rodrigues (1997), ao descrever sobre os processos de criação em dança, traz que a escuta do corpo é um princípio vital, que não se restringe à dimensão auditiva, mas envolve uma escuta sensível, espiritual e energética. A partir dessa perspectiva, ao escutar o corpo em transe, escutamo-nos em nossas múltiplas dimensões histórica, ancestral, afetiva e espiritual. Incorporar, nesse entendimento, não significa

apenas ceder espaço a um outro, mas reconhecer que esse outro já nos atravessa e nos constitui, trata-se de um movimento de abertura para aquilo que já habita o corpo. *Excorporar*, por sua vez, seria o gesto de dar forma e visibilidade a essa presença interna, permitindo que ela se manifeste por meio da fala, do gesto e do movimento, assim, o corpo não é apenas veículo, mas um espaço de encontro e atualização dessas forças.

Dessa maneira, como o pai de santo Júnior de Obalwaye disse em relação as entidades que talvez a melhor palavra seria dizer excorporar a entidade que nos habita ao invés de incorporar. O mesmo defendo aqui que o processo criativo em Dança do qual experienciei e me encontrei enquanto dança e pessoa, também é um processo de *excorporação*.

Quando entrei no curso de Licenciatura em Dança na Universidade Federal de Sergipe (UFS), a primeira coisa que as pessoas me perguntavam era: “Qual terreiro você frequenta?”. Segundo elas, isso se devia a minha aparência ou a energia que transmitia durante as aulas práticas de dança no curso. Embora tenha sido criada em ambiente católico e catequizada pela minha mãe, percebo que meu corpo trazia marcas da minha ancestralidade. A capoeira, o maculelê e as danças populares que vivenciei na infância, estavam inseridas de uma força que só mais tarde compreendi como uma parte de mim que me acompanhava. Ainda que o contato tenha sido pouco e não praticado ativamente, essas experiências permaneceram em mim como um saber que retornaria com potência durante os laboratórios criativos em algumas aulas.

Sobre os terreiros de candomblé e Umbanda, tudo o que eu sabia vinha da fala de quem não frequentava ou não fazia parte da religião. Eram pessoas que diziam que “macumba” ou “terreiro” era algo ruim. Mesmo aprendendo e ouvindo essas falas preconceituosas, ainda assim, sempre fui aberta a conhecer novas experiências.

E no curso de Dança da UFS, ao entrar em contato nos componentes curriculares dedicados as danças afro-brasileiras e danças populares, pude quebrar com a percepção dessas falas e, mais que isso, foi também uma reconexão com os saberes inscritos no meu corpo. Quando me vi em sala de aula dançando, entregando meu corpo ao que era proposto, compreendi que o corpo guarda o que a mente esquece.

Nesse processo, acabei descobrindo energias internas e possibilidades corporais que nem sabia que existiam. Com o tempo, compreendi tudo isso como uma

memória ancestral que sempre esteve comigo. Foi assim que, pela primeira vez, visitei o terreiro de Umbanda Omelokô Encruzilhadas dos Caminhos³. Lembro bem que era uma gira de caboclo, e logo no início do xirê⁴ senti uma energia diferente, algo que não fazia parte da minha rotina.

Quando começaram os toques para os orixás, observei a incorporação do pai de santo da casa, então passei a notar como suas expressões mudavam quando o orixá estava em terra. Foi encantador assistir aquela cena, observando o axé⁵ que fluía de cada gesto, e cada movimento do orixá em sua dança - o RUM⁶.

É interessante pontuar, como traz Santos (2021 p. 44) que as danças no contexto religioso não são realizadas de forma aleatória. Elas são ritualísticas e cada gesto ou movimento tem um fundamento. Em um ritual, dançar é um ato de comunicação com o sagrado, o corpo se torna linguagem e ponte entre o visível e o invisível. Nesse sentido, uma dança ritualizada não busca apenas a estética do movimento, mas a sua intenção e propósito. Cada gesto possui uma razão de ser, pode evocar uma força da natureza, saudar uma divindade, narrar um mito ou reatualizar um acontecimento ancestral.

No momento da minha consulta com o Caboclo Boiadeiro (entidade do pai de santo da casa), senti uma energia interna muito forte. Na minha cabeça, só havia um pedido. E quando ele me perguntou se queria pedir algo mais, falei o que já vinha rondando nos meus pensamentos: “que queria dançar com ele”. O caboclo ficou surpreso, pois ninguém havia feito esse pedido antes. E foi ali que me senti verdadeiramente pertencente.

Quando fui chamada para participar da roda, e no meio de todo aquele axé, fiz coisas que nem sabia que podia fazer. Era uma vontade de dançar que parecia maior que eu. Depois, conversando com os filhos da casa, percebi que aquele momento havia sido minha primeira irradiação. Desde então, nunca mais deixei de frequentar o terreiro, até me tornar filha do Terreiro de Mbanda Encruzilhadas dos Caminhos.

No meu processo de desenvolvimento mediúnico, as primeiras experiências foram bem confusas e, na verdade, ainda são um pouco. Primeiro, porque não estava

³ Terreiro localizado no Marivan, Aracaju-Se

⁴ É um ritual de dança dentro dos terreiros de matrizes africanas, uma roda sagrada onde saudamos, celebramos e reverenciamos os orixás.

⁵ Vem do yorubá “àṣẹ”, que significa força e energia vital que promove acontecimentos.

⁶ Momento ritualístico do xirê em que o orixá faz a sua dança ao comando do som do atabaque.

acostumada com tudo aquilo. Segundo, porque é algo inexplicável quando acontece. Eu simplesmente sinto.

Diante disso, minha primeira incorporação no terreiro foi com uma entidade feminina, Pomba Gira, e a energia da moça que me acompanha se completou com a minha, ela faz parte de mim! Foi nesse momento que entendi: não somos separadas, somos uma só! E nessas vivências dentro do terreiro, a minha mediunidade vem se mostrando cada vez mais forte. Ela tem feito compreender minha história e a história de todos que sempre estiveram comigo. Ela me mostra que tenho um caminho potente, cheio de histórias, saberes, movimento, respeito, valores e culturas que carrego dentro de mim.

2- Excorporação - experimentações criativas em Dança

Quando falo em *excorporar*, refiro-me ao movimento de fazer emergir aquilo que já habita o corpo, exteriorizando-o na e pela dança. Nas vivências em dança praticadas nos componentes de Danças Brasileira, Danças Tradicionais Sergipanas, Africanias I e II durante minha graduação, pude ir ao encontro de uma dança que me habitava.

Nas metodologias de criação, tendo cada docente sua mediação, as propostas investigativas de movimento eram postas através de comandos de falas que instigavam o corpo a agir e reagir a esses estímulos. Esses comandos provocavam um estado de ações, onde o discente era convidado a explorar movimentos oriundos do cotidiano, permitindo que deles emergissem novas possibilidades de expressão.

Sobre os comandos de fala, Rodrigues (2022), indica que eles ajudam na criação de um imaginário criativo, onde acessamos uma investigação de movimento a partir das nossas memórias afetivas, vividas e habitadas por nossas histórias ancestrais. Sobre os laboratórios criativos, a autora pontua que:

Nos momentos de laboratório, investigamos outros sentidos e respostas sensório-motoras mais internas e aguçamos outros sentidos. Percorremos o imaginário proveniente da condução - que vai criando as nossas “realidades” dentro do jogo criativo -, com os estímulos, com as memórias, com as vivências que estão internamente e começam a ser despertadas para brincar no processo criativo (Rodrigues, 2022, p.137).

Já sobre os comandos, dentro do processo pedagógico e artístico de Rodrigues (2022), a mesma descreve que:

[...] os mesmos são guiados a partir de certas direções e acordos. Quem está dirigindo vai falando os lugares a serem percorridos dentro do imaginário de cada uma ou buscando recuperar os diferentes elementos dos contextos vivenciados. Apesar de se configurar mais evidente na fala, no que a pessoa está dizendo e instigando em ações, memórias e movimento, o guiamento leva a outros estímulos, descentralizando a fala e provocando o encontro com outras formas como a do próprio ambiente, ou seja, a temperatura, a luminosidade, os cheiros, os sons e ruídos. E que acabam assim, transformando-se em estímulos para cada integrante. Em alguns momentos, concomitantemente, há o jogo incitado pelos comandos de quem guia, ao mesmo tempo que cada artista da dança pode estar em seus próprios jogos com outros elementos, como o próprio ambiente ou com as outras integrantes (Rodrigues, 2022, p. 138-139).

Revisitando os momentos criativos nos componentes curriculares, é importante destacar o quanto é necessário estar disposto e entregue ao momento, para que assim consiga *excorporar* o que foi proposto. Diante dessa percepção, compreendi que não se trata apenas de executar movimentos, mas de ouvir o corpo e permitir que ele fale a partir de memórias e sensações. Foi nesse estado de presença e escuta sensível que me encontrei como dançarina, como mulher preta e como corpo ancestral. Cada aula se tornou um espaço de reconhecimento, onde compreendi que dançar é também um modo de reafirmar minha existência e ancestralidade, revelando o que sou e o que me constitui.

Nas aulas do componente Danças Brasileiras, ministradas pela Profa. Dra. Jussara da Rosa Tavares, pudemos vivenciar as danças populares dentro das manifestações tradicionais dos povos originários, das danças afro-brasileiras e também de danças com heranças europeias. Durante as aulas, os exercícios propunham um contato com os ritmos, as posturas e as gestualidades dessas danças. Foram utilizados jogos corporais, improvisações guiadas por estímulos rítmicos e exercícios de consciência corporal, favorecendo a percepção do corpo como meio de registro de memórias e ancestralidade.

As aulas da professora neste componente eram predominantemente práticas, mas sempre acompanhadas de discussões teóricas que abordavam temas referente ao que se era trabalhado em sala. A metodologia adotada pela professora consistia em nos apresentar os passos, ritmos e gestualidades dessas danças e, em seguida,

nos desafiar a explorar diferentes possibilidades de movimentos por meio da improvisação. Essa prática era realizada por meio de jogos e dinâmicas que envolviam experimentações com direções e níveis do corpo em movimento na sala.

A provocação para que a improvisação acontecesse, dava-se através de comandos verbais, como sugestões de objetos, lugares e outras palavras-chave. Esse processo de criação me remetia, constantemente, às brincadeiras da infância, como pique-esconde, amarelinha, pular corda, a brincadeira do elástico e as minhas memórias relacionadas a capoeira. Então, minhas movimentações vinham partindo desses imaginários, onde me via brincando. Vale destacar que as atividades em sala de aula eram realizadas em roda, o que de certa forma ampliava a relação com esses momentos de brincadeira e jogo do meu passado.

Durante as improvisações, os movimentos surgiam de forma espontânea. Foi no momento em que experimentamos as danças do Toré e o Maculelê que senti uma conexão mais forte com o movimento como se estivesse, de fato, resgatando e colocando para fora memórias e vivências que nem sequer tinha consciência de que estavam comigo.

Dentro desse processo de improvisação e de imersão nas danças tradicionais afro-brasileiras foi quando percebi que, na prática, estava *excorporando* o que me habitava de maneira natural, como se esses movimentos e memórias estivessem emergindo do meu corpo de forma espontânea, onde vinha a percepção do encontro ancestral. A experiência me fortaleceu e trouxe uma sensação de potência, pois ao acessar essas lembranças, fui capaz de acessar também uma força que parecia adormecida, mas que sempre esteve presente em minha história. Portanto, nesse contexto que *excorporei*, passei a manifestar minha ancestralidade por meio da dança, ampliando minha conexão com minhas raízes e com o saber ancestral que o corpo traz.

Em Danças Tradicionais Sergipanas, ministrada também pela Profa. Dra. Jussara Tavares, o trabalho envolveu o estudo das manifestações populares sergipanas como os Parafusos, o São Gonçalo, o Samba de Pareia e o Reisado, articulando passos, ritmos e gestualidades com o contexto histórico e social dessas danças. Os exercícios incluíram improvisações coreográficas coletivas, simulações de rodas e festas, e reflexões sobre os significados de cada dança para a memória cultural de Sergipe.

Como parte da metodologia do componente, foi realizada uma pesquisa de campo, com visitas a espaços culturais de Aracaju, como o Mercado Municipal, o

Espaço Zé Peixe, o Memorial do SESC e o Museu da Gente Sergipana. Esses deslocamentos tinham o objetivo de despertar sensações, percepções e memórias corporais que posteriormente serviriam de base para a criação coletiva, que foi intitulada “Feira”. A proposta consistia em observar os elementos mais marcantes de cada ambiente e traduzi-los em movimento, som e ritmo, num processo que unia experiência sensorial e composição cênica.

Durante o percurso, a professora introduziu as danças populares sergipanas e pude experimentar corporalmente as movimentações do Reisado, São Gonçalo e Parafusos. Percebi, então, que certos gestos e dinâmicas surgiam de modo espontâneo, como se já estivesse vivenciado, um reconhecimento de gestualidades que remetiam à minha própria rotina e ancestralidade. Na metodologia adotada, a professora propunha jogos corporais e formações coreográficas variadas, estimulando a escuta sensível e a criação a partir da memória do corpo.

Esse processo culminou na composição final em trio, em que criamos uma coreografia inspirada nos caranguejos, elemento marcante da culinária e da cultura sergipana. As movimentações nasceram da observação do modo como o caranguejo se desloca no mangue, e esse gesto evocou em mim lembranças da infância quando pescava com minha avó no rio. Nesse momento, compreendi mais uma vez, o sentido da *excorporação*. Percebi que muitos gestos já estavam inscritos em mim. Os balanços, as pisadas, os giros e a relação com o chão eram movimentos que reconhecia do convívio com minha família, das festas do interior, das rodas de celebrações e de práticas cotidianas. Um estado em que o corpo não apenas representa, mas revive e atravessa memórias, tornando-se meio de expressão de histórias que o habitam.

Em Africanias I, ministrado pelo Prof. Me. Henrique Vidal, o foco foi em compreender as cosmovisões das culturas Banto-Yorubá, Jeje e Fon, reconhecendo as contribuições dos povos africanos na formação da cultura brasileira, a partir do estudo da iconografia dos Orixás e dos movimentos das danças tradicionais afro-brasileiras. A proposta era desenvolver criações coreográficas fundamentadas em signos, mitos e estímulos rítmicos das expressões artísticas de matriz afro-brasileira.

Os laboratórios propunham exercícios de improvisação inspirados nas energias, características e qualidades de cada orixá, sempre a partir dos itãs⁷

⁷ Narrativa mítica, onde conta as histórias dos orixás.

apresentados pelo docente. A proposta não era a de reproduzir ou imitar gestos associados aos orixás, mas de transpor simbolicamente as histórias para o corpo, transformando-as em impulso criativo. O professor Henrique costumava provocar reflexões sobre como o corpo reagiria aos estímulos simbólicos contidos nas narrativas, instigando cada estudante a encontrar sua própria resposta corporal, dessa maneira, singular de cada um.

Em uma das aulas, por exemplo, foi trabalhado um itã de Iansã, no qual a divindade se transforma em búfalo e em outro momento em borboleta. A partir dessa história, os exercícios de improvisação buscavam investigar as múltiplas formas de transformação da força e densidade do búfalo à leveza e fluidez da borboleta. Ao final de cada encontro, realizávamos pequenas composições coletivas que emergiam das vivências experimentadas em aula. O desafio proposto pelo professor era encontrar caminhos não óbvios para o movimento, questionando, por exemplo, “como o corpo pode expressar a potência do búfalo sem imitá-lo diretamente?”

Nessas práticas, passávamos por momentos de exploração individual e coletiva. Durante minha experiência individual, percebi que muitos dos meus gestos surgiam a partir de memórias corporais relacionadas a capoeira e minha vivência na Caatinga. Esse reconhecimento tornou-se mais evidente quando revisei os diários de bordo e registros das aulas, percebendo que essas referências sempre estiveram presentes em mim mesmo antes de ter consciência delas. Dessa forma, as práticas de Africanias I se configuraram como um espaço de *excorporação*, em que o corpo se tornou novamente canal de experiências ancestrais, traduzindo histórias míticas em movimentos que nascem da própria trajetória do discente.

No componente Africanias II, ministrado pela Profa. Dra. Clécia Queiroz, foi proposto o aprofundamento das investigações iniciadas em Africanias I, ampliando o olhar sobre o corpo e a ancestralidade. O foco das aulas esteve voltado para a utilização de elementos simbólicos e estéticos das danças oriundas de manifestações tradicionais afro-brasileiras, tomando como referência a iconografia e os arquétipos dos orixás. Esses elementos eram compreendidos não como formas fixas, mas como potências criativas capazes de inspirar a composição de trabalhos em dança contemporânea.

As aulas iniciavam sempre com um acolhimento coletivo em círculo, acompanhado de um canto suave conduzido pela professora. Esse momento

instaurava um estado de presença, promovendo a conexão entre os corpos presentes e suas ancestralidades. O canto evocava em mim, lembranças afetivas da infância no interior, despertando memórias sensoriais e emocionais que me reconectavam às minhas origens.

A metodologia conduzida pela docente consistia na apresentação de um itã específico, a partir do qual eram propostas improvisações corporais guiadas pelos comandos da professora. As explorações se davam de forma individual, em duplas, trios ou grupos, estimulando o diálogo entre diferentes corpos e sensibilidades. Ao final de cada aula, criávamos pequenas células coreográficas que sintetizavam as descobertas do processo.

Embora o método se aproximasse daquele utilizado em Africanias I, as aulas da Profa. Dra. Clécia Queiroz apresentaram outra qualidade de experiência. A professora propunha jogos de interação coletiva, nos quais a escuta, o olhar e o gesto eram constantemente provocados a se relacionar com o outro. Além disso, introduzia técnicas da dança afro, com ênfase nas ondulações do tronco e do quadril, que convidavam o corpo a reconhecer seu eixo, seu centro e sua vitalidade. Nesse contexto, percebi que a cada improvisação orientada pela professora, me aproximava mais da minha dança interior, uma dança que não se constrói apenas pela forma, mas pelo sentido que o movimento carrega.

Essa percepção, tornou-se especialmente intensa nas práticas que exploravam os arquétipos e as características do orixá Exu, entendido como mensageiro, movimento, caos, organização, dono das encruzilhadas e aquele que manifesta o princípio do corpo e dos caminhos. A energia de Exu que é impulso, movimento e criação, despertavam em mim expressões que pareciam emergir de sensações internas e ao mesmo tempo ancestrais, revelando uma força que atravessava meu corpo por inteiro.

Como traz Rufino (2019, p. 47), “Exu é aquele que nos concede mobilidade, ritmo, movimento e por consequência Caminhos”. Nesse processo, percebo que a *excorporação* vivenciada na dança também pode ser entendida como uma espécie de *Exu-corporação*. O prefixo ex-, que sugere saída, expansão e desdobramento, encontra eco no próprio Exu, senhor das encruzadas, das passagens e das aberturas. Assim, a *excorporação* não é deixar o corpo sair de si, mas se aproxima da lógica que desloca, reorganiza e reinventa caminhos. Trata-se de um movimento em que o

prefixo ex-, longe de representar ausência, torna-se presença ampliada, o corpo que se expande porque se deixa atravessar por Exu e por aquilo que dele reverbera pelas suas características e potências.

Para compreender de modo mais profundo essas manifestações corporais e simbólicas, o registro dos dados foi realizado por meio de diário de bordo reflexivo, fotografias, gravações em vídeo e anotações sobre sensações corporais, imagens evocadas e relações estabelecidas entre dança, ancestralidade e espiritualidade. Esses registros não apenas documentaram o percurso pedagógico-criativo, mas também serviram como instrumento de escuta do corpo, possibilitando reconhecer como o processo de *excorporação* se materializou nas práticas vivenciadas.

2.1- Um corpo em travessia: escuta, Ancestralidade e criação

Compreender a dança como experiência formativa implica reconhecer o corpo como lugar de produção de identidade, memória e pertencimento. Ao refletir sobre minhas vivências nas aulas de Africanas I e II, Danças Brasileiras e Danças Tradicionais Sergipanas, passo a perceber a dança como um espaço onde minha identidade se constrói e se reconhece no movimento.

Para Rodrigues (1997), é preciso reconhecer o corpo como território de memórias e possibilidades investigativas, seja na criação em dança, seja no encontro consigo mesmo. Para a autora, “a instrumentalização do corpo deve criar condições para que o bailarino seja um “organismo vivo”, pronto a responder aos conteúdos emergentes da realidade pessoal e da realidade que o cerca” (Rodrigues, 1997, p.21). É nessa ideia em dança - que parte das vivências e da escuta interna do intérprete -, que então o bailarino torna-se pesquisador de si mesmo e do mundo.

Em diálogo com o pensamento de Hall (2006), entendo a identidade cultural não como algo fixo ou essencial, mas como um processo em constante construção, atravessado por histórias de diáspora, deslocamentos e resistências que se atualizam no corpo. Assim, os relatos a seguir partem da experiência corporal vivida como um lugar de escuta, no qual memórias ancestrais, afetos e experiências pessoais emergem na dança, permitindo que me reconheça enquanto sujeito histórico e cultural.

Nas aulas de Africanias I, com o tema dos arquétipos dos Orixás, senti meu corpo sem presença. Havia cansaço, preguiça, um estar ali sem estar inteira. Mas, aos poucos, algo começou a me puxar para dentro da experiência, primeiro como curiosidade, depois como entrega. Quando o professor Henrique propôs a dinâmica a partir das características do orixá feminino Iansã, algo em mim despertou. Iansã, que pode segundo o itã apresentado se transformar em borboleta e também em búfalo, abriu um campo de reconhecimento. Meu corpo não buscava imitar suas formas, mas se conectar com elas.

Nos movimentos leves da borboleta e na força do búfalo, percebi gestos que já habitavam minha rotina, mas que nunca haviam sido vistos como dança. Era como se o corpo dissesse: “isso também sou eu”, pois a experiência não acionava algo novo, mas revelava emoções já vividas, memórias já inscritas. Em determinado momento, já não era possível distinguir quando comecei a dançar conscientemente e quando passei a ser conduzida pelo próprio movimento. Eu estava imersa.

No componente Africanias II, quando a professora Clécia ministrou a aula sobre o orixá Exu, o corpo já chegou empolgado. Exu não era desconhecido, ela contou um itã e entoou uma música que me atravessou profundamente, pois Exu está em todos os cantos, e para viver esta vida é preciso ter a sua mandinga. Ali, o corpo respondeu sem mediação racional, as características de Exu o mensageiro, senhor dos caminhos, da malandragem, da ordem e da desordem, me conduziram a um encontro comigo mesma. O movimento passou a acontecer sozinho, como se estivesse em um espaço onde posso ser quem sou. Meu corpo brincava, provocava, ria. A malandragem aparecia não como personagem, mas como verdade corporal, era um espaço seguro de existência, onde a dança não exigia explicação, mas apenas presença.

Já a professora Jussara, sempre conduziu as aulas práticas com leveza e diversão. Havia espaço para o riso, para o jogo e, principalmente, para a improvisação, elemento que permitiam ao corpo experimentar sem medo. Nas aulas de Danças Brasileiras, o que mais me marcou foram os processos de criação para a apresentação final em grupo que encerrava o componente dos laboratórios.

Entre esses processos, os que mais me deixaram imersa foram das práticas com a Capoeira e o Maculelê, mesmo não sendo praticante ativa dessas manifestações, percebi que o jogo, os movimentos corporais e as memórias das

músicas já habitavam meu corpo. Não chegaram como aprendizado novo, mas como algo que foi despertado.

Durante as aulas, fui soltando a voz, perdendo o medo de jogar com o outro, os movimentos fluíam de forma natural, sem prisão, sem auto cobrança, eu não me perguntava mais como fazer, apenas sentia. Hoje, reconheço que ali, estava me encontrando comigo mesma.

Ao passar para as Danças Tradicionais Sergipanas, a experiência só intensificou o sentido do pertencimento. Essas danças narram a história dos povos de Sergipe e das comunidades que constroem sua cultura no cotidiano. Não havia como não me entregar ao torcer e destorcer do Parafuso, do Samba de Coco ou do Reisado. A brincadeiras em potências no corpo, despertavam uma sensação de estar em casa, ou seja, brincar com esses movimentos era também reconhecer minha identidade.

Passei a observar os gestos da cidade. A feira, por exemplo, o lugar mais movimentado, onde existe de tudo um pouco. Essas imagens despertavam em mim uma criança brincando na areia, com movimentos livres, soltos, carregados de histórias.

Sendo assim, a partir dessas vivências, compreendo a *excorporação* na Dança nos momentos em que a razão se suspende, e o movimento flui sem autocontrole e o corpo passa a responder a estímulos ancestrais, culturais e afetivos. A dança se configura como um encontro profundo comigo mesma. A *excorporação* manifesta-se, portanto, quando o corpo não representa, mas revela; quando não imita, mas reconhece; quando não aprende de fora, mas acessa saberes já inscritos em sua história. Nesse sentido, a dança torna-se um espaço de pertencimento, liberdade e escuta, onde o corpo assume sua dimensão ancestral e se afirma como lugar vivo de identidade e existência.

Conclusão

No processo de *excorporação*, dançar torna-se um ato de revelação. Uma forma de tornar visível aquilo que já nos constitui. Ao refletir sobre essas experiências, compreendo que o corpo, ao ser atravessado por memórias e simbolismos, atua como um espaço de comunicação ancestral.

Meu corpo negro é território de permanências e recriações, e com a dança se manifestam as dimensões do sagrado, da memória e da coletividade. Nessa perspectiva, os laboratórios de dança se configuraram como um espaço de *excorporação*, pois potencializam a criar a partir das minhas próprias vivências e memórias. Meu corpo foi provocado a transbordar o que nele habita como as experiências, afetos e heranças, transformando o movimento em gesto revelador.

Assim, a *excorporação* se evidencia como processo criativo e espiritual, no qual a dança emerge do encontro entre corpo, memória e ancestralidade, revelando uma arte que é também forma de autoconhecimento e reconexão com o sagrado.

As vivências nos componentes curriculares Africanias I e II, Danças Brasileiras e Danças Sergipanas evidenciaram que o corpo carrega saberes que antecedem o aprendizado formal. Esses saberes se atualizam no encontro com o ritmo, com o chão, com o coletivo e com as narrativas ancestrais que atravessam as práticas corporais. O contato com os orixás e com manifestações populares revelou que a identidade se constrói no movimento, sendo constantemente atravessada por memórias da diáspora, da cultura e da experiência cotidiana. Dessa forma, a dança torna-se um espaço de reconhecimento de pertencimento e de afirmação identitária.

Nesse processo, a *excorporação* se apresentou como um caminho de autoconhecimento. Ao permitir que o corpo se mova a partir daquilo que o habita, a dança cria um espaço seguro de existência, no qual é possível acessar dimensões do eu que, muitas vezes, são silenciadas nos processos formativos tradicionais. O corpo brinca, joga, provoca, sente e cria-recria, revelando suas potências expressivas e espirituais. Assim, a dança se configura como prática de liberdade, na qual meu corpo negro, feminino e sagrado se afirma como produtor de conhecimento, memória e arte.

E que ao dançar, muitas vezes, é se abrir ao invisível, é permitir que gestos antigos passem por nós e nos lembrem quem somos. Ao *excorporar* na Dança, o processo se revela como expressão das forças que me atravessam, pois acredito que traduz o que me move na arte, na vida e na minha fé, a busca por reencontro com a ancestralidade por meio do corpo que dança, não como reencenação do passado, mas como prática de presença, memória e resistência no presente.

A *excorporação* não se configura como o oposto da incorporação, mas como seu espelho sensível. Enquanto na incorporação o corpo é atravessado por entidades espirituais, na *excorporação* o corpo se oferece como passagem, canal de memória,

escuta e expressão do que foi, do que é e do que se anuncia. Trata-se de um corpo que não se ausenta de si, mas se expande, acessando camadas profundas de percepção por meio do movimento, do ritmo e da relação com estímulos internos e externos.

Por fim, compreender a *excorporação* como eixo deste trabalho é reconhecer a dança como um encontro entre corpo, memória, ancestralidade e crença. O processo criativo e espiritual não se limita ao fazer artístico, mas se estende à formação do sujeito, à construção de identidades e à relação com o sagrado. A *excorporação*, revela uma dança que nasce do corpo vivido, do terreiro e das experiências ancestrais, afirmando-se como prática de resistência, reconexão e continuidade.

Referências Bibliográficas

HALL, Stuart. **A identidade Cultural e Diáspora**. Comunicação & Cultura n.º 1, 2006, pp. 21-35.

MACHADO, Lara Rodrigues. **O Jogo da Construção Poética**: processo criativo em Dança. 2007. Tese (Doutorado em Artes) - Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.

RUFINO, Luiz. **Pedagogia das Encruzilhadas**. Rio de Janeiro: Mórula Editorial, 2019.

RODRIGUES, Bianca Bazzo. **O Bando-Cangaço do Aldeia Mangue**: percursos criativos em Dança na Caatinga sergipana. 2022. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

RODRIGUES, Graziela Estela Fonseca. **Bailarino-Pesquisador-Intérprete**: processo de formação. Rio de Janeiro: Funarte, 1997.

SANTOS, Inacyra Falcão dos. **Corpo e Ancestralidade**: uma proposta pluricultural de dança-arte-educação – 5.ed. Curitiba: CRV, 2021.