

Dança Ecologia: Métodos e Performance Eco humana

Dance Ecology: Methods and Eco-Human Performance

 Battaglia, AISandra

 <https://orcid.org/0009-0009-4020-567X>

Amalgama Companhia de Dança, Portugal

alsandrabattaglia1@gmail.com

Resumo

O presente artigo é um testemunho e reflexão sobre a prática da Dança Ecologia ao longo de um percurso artístico de 24 anos em imersão na Natureza. A prática da Dança-ecologia consubstanciou-se numa pesquisa, investigação e busca de uma metodologia de dança eco humana, em ressonância mais orgânica e visceral, com apuramento dos sentidos, e um despojamento na direção da sabedoria da simplicidade. Assim, fomos traçando um caminho que aprofunda a exploração de um corpo-natura, na integração da ecologia profunda, na compreensão da pertença, no resgate da unidade numa arte integral de corpo — um ser inteiro. No contexto da Amalgama Companhia de Dança, uma estrutura profissional, nacional e independente, como diretora, coreógrafa e bailarina, partilho a minha experiência profissional relacionada às práticas de Dança Ecologia tanto em território nacional como internacional. Para tanto relaciono práticas e metodologias, consciência, corpo e criação, novos paradigmas emergentes e urgentes para o novo século. Precisamos de aproximar-nos de práticas naturais, genuínas e intuitivas, despidas de conceitos e formatações, mas geradas a partir de lugares do corpo — orgânicos, viscerais, sensitivos e vibracionais —, resgatando a inteligência multidimensional do corpo. São os lugares de conexão que vão desenvolvendo métodos profissionais relacionando os componentes do movimento (ações), sensação, sentimento e pensamento. Tudo sob tónicas que não devem perder a espontaneidade e a organicidade da condição humana e do meio onde se inserem e fazem parte. Em suma, sempre buscámos uma expressão artística que seja autêntica e plena, com consciência cinestésica e sinestésica, propriocetiva e interoceptiva, que sintonize presença, percepção e conexão. A inteireza do Ser implica o resgate da unidade eco-humana, nas suas dimensões macro e micro, num espaço onde ciência, ecologia, arte, natureza, humanidade e espiritualidade se cruzam. Não obstante, estamos conscientes da abrangência desta área recente, emergente e vital na Dança, bem como dos seus múltiplos posicionamentos que já se vão identificando.

Palavras-chave

Dança ecologia, Corpo integral, Organicidade, Incorporação, Natureza

Abstract

This article is a testimony and reflection on the practice of Dance Ecology, developed over a 24-year artistic journey immersed in Nature. It emerges from research, investigation, and the pursuit of an eco-human dance methodology, one that resonates in a more organic and visceral way, refining the senses and embracing a state of surrender toward the wisdom of simplicity. A path that deepens the exploration of a body-nature, integrating deep ecology, understanding belonging, and reclaiming unity in an art that fully embodies the body — a whole being. Within the context of a national and independent dance company, as a director, choreographer, and dancer, I share my professional experience with Dance Ecology practices, both in a professional company setting and in national and international territories. This approach interweaves practices and methodologies, awareness, body, and creation, responding to the emerging and urgent paradigms of this new century. We must draw closer to natural, genuine, and intuitive practices, stripped of imposed concepts and formats, yet born from places within the body — organic, visceral, sensory, and vibrational — reclaiming the body's multidimensional intelligence. These are places of connection, continuously developing professional methodologies that integrate the components of movement (actions), sensation, feeling, and thought. All of this unfolds under guiding principles that must preserve the spontaneity and organicity of human nature and the environments in which they are embedded and to which they belong. In the search for an artistic expression that is authentic and whole, one that operates with kinesthetic and synesthetic, proprioceptive, and interoceptive awareness, attuning to presence, perception, and connection, this is ultimately about reclaiming eco-human unity in both its macro and micro dimensions—a space where science, ecology, art, nature, humanity, and spirituality intersect. Aware of the breadth of this recent, emerging, and vital field in Dance, as well as the multiple perspectives that are already being identified.

Keywords

Dance ecology, Integral body, Organicity, Embodiment, Nature

01. A companhia

Partilho a minha experiência profissional relacionada com as práticas de Dança Ecologia no contexto da Amalgama Companhia de Dança, uma estrutura profissional, portuguesa e independente. Com um percurso de 24 anos de imersão na natureza — Tapada Nacional de Mafra, Floresta do Convento de São Paulo, Tapada de Montachique, Jardim do Cerco em Mafra, Jardim Botânico da Ajuda, entre outros — e no património nacional, incluindo Palácio Nacional de Mafra, Palácio Nacional da Pena, Convento de Cristo, Monserrate, Regaleira, Panteão Nacional, Convento de São Paulo, entre outros.

A companhia nasce e cresce nos espaços da Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa, em Lisboa, e no Convento de São Paulo, no Redondo, onde, durante nove anos, foram partilhadas interculturalidades e, interdisciplinaridades em locais de património natural e histórico.

As residências foram os pilares para o desenvolvimento da sua metodologia, que cruza a natureza, a dança contemporânea, as práticas energéticas orientais e a espiritualidade natural — considerada por nós uma parte intrínseca da existência, impregnada na natureza e em

tudo o que é vivo, incluindo o ser humano. Esta visão encontra eco nos escritos do teólogo e escritor brasileiro Leonardo Boff, que utiliza a expressão “espiritualidade natural” nos seus textos publicados (Boff, 2012). No entanto, no contexto da dança contemporânea — mais racional, conceptual e analítica —, esses temas eram frequentemente considerados tabus ou esotéricos.

Os primeiros anos foram vividos numa relação direta com o património e a natureza viva, tanto por escolha como por necessidade, numa procura por uma dança de nos dissesse algo, que nos tocassem e nos revelasse. Buscávamos conhecer-nos não apenas como artistas, mas também como seres humanos, para além da nossa identidade artística. Esses locais tornaram-se dois pilares fundamentais que marcaram definitivamente a nossa identidade: o Convento de São Paulo, no Redondo, e a Escola de Medicina Tradicional Chinesa, em Lisboa.

O convento de São Paulo foi a nossa segunda casa. Sendo um Convento privado, o seu proprietário, tornou-se mecenas da Companhia durante os seus sete anos iniciais. Ali realizávamos várias temporadas de residências criativas ao longo do ano e foi nesse espaço que nasceu o Espaço Arcana, um espaço dedicado à criação *site-specific*, à pesquisa e a uma programação regular anual.

Com uma edificação intacta, datada com marcos arquitetónicos entre o século XIV e XVII, o convento abriga cerca de 50 mil azulejos históricos com narrativas bíblicas, uma igreja, tanques e lagos, claustros e uma vasta floresta — os nossos espaços de trabalho. Muitas vezes, permanecíamos em movimento contínuo de criação, em silêncio, por mais de três horas consecutivas. Deste processo intenso emergiam alfabetos, e linguagens do corpo.

A Escola de Medicina Tradicional Chinesa, em Lisboa, apadrinhou a Amalgama desde a sua fundação, proporcionando-nos os seus espaços e conhecimentos ao longo dos nove primeiros anos da nossa existência. Foi nesse ambiente, que a nossa experiência e formação em Dança se cruzaram com as práticas energéticas orientais e o conhecimento taoista.

Dentro destes dois pilares de influência, desde o iní-

cio da nossa fundação, tivemos o privilégio de conviver, nos nossos processos criativos, com escritores, poetas, filósofos, cineastas, pintores e músicos. Esses encontros plantaram sementes de uma abertura interdisciplinar incomum no contexto de uma companhia de dança na época.

No âmbito dos processos criativos na e com a natureza, o foco está em permitir ou proporcionar a emergência de fluxos criativos dos nossos corpos-seres, numa relação direta com os locais. Trata-se de estar de e no corpo inteiro, de forma integral, numa escuta celular e vibracional, guiada pelos sentidos, despojada de razões e julgamentos. Esse estado de presença cria uma homeostase, uma verdadeira sinergia com os espaços, permitindo que a dança e a criação surjam de forma orgânica e autêntica.

Posteriormente, os processos criativos passaram a ser permeados pela denúncia dos desequilíbrios ambientais (manipulações, destruições, intoxicações) e pelo despertar da consciência ecológica e espiritual. Essa transformação manifestou-se através das realidades e identidades artísticas de cada cocriador, refletindo as suas sensibilidades, *know-how*, poéticas artísticas e olhares.

No entanto, essa abordagem não se deu necessariamente de forma descritiva, figurativa, racional ou concreta. Surgiu, assim, uma outra perspetiva de identidade criativa, na qual a Dança Ecologia não se limita a uma denúncia objetiva da comum manipulação e exploração humana sobre a natureza e dos consequentes desequilíbrios. Em vez disso, propõe um novo caminho para a expressão artística — uma Arte Natura ou Eco Humana —, que procura encontrar uma dança e corpos dançantes em sintonia com a natureza.

Trata-se de uma dança que se encontra e se compreende em profunda comunhão com a natureza e com a vida, manifestando um posicionamento de pertença, respeito e de urgente tomada de consciência para a mudança de padrões humanos — uma nova Humanidade artística.

02. Propósitos

Não se trata necessariamente de expor desequilíbrios ambientais, mas sim, de promover uma mudança de paradigmas, um apuramento dos sentidos e das sensibilidades, criando uma dança alternativa em termos de visão e posicionamento. É uma dança que sente e reconhece a natureza (incluindo os seres sencientes e tudo o que existe como vida) como parte de si. Nela, o criador, a criação e a comunhão de partes se fundem, tornando-se pertencentes a uma unidade maior, em harmonia com o todo.

Assim, aquilo que chamamos Dança Eco Humana passa a ter, de facto, uma identidade artística e metodologia mais profunda e estruturada. Trilhamos, assim, um novo caminho para a dança, no qual o corpo se reconhece como parte da natureza e, à sua semelhança, permite que a arte contenha essa essência e se expanda nos diversos fractais, fluxos, qualidades, percepções e expressões. Essa abordagem ativa a sensibilidade dos sentidos humanos, promovendo um entendimento ou consciência que vai além do próprio umbigo, ligando-se a uma percepção mais ampla e integrada com o mundo ao seu redor.

Segundo a perspectiva do processo metodológico de criação na companhia, a dança atravessa um patamar de depuramento e consciência, onde a mente racional ou conceptual se esvazia, abrindo espaço para o desenvolvimento da escuta, atenção, percepção, propriocepção, sintonização e intuição — sentidos fundamentais para a verdade da conexão.

Sendo o próprio corpo natureza, o corpo dançante precisa conectar-se não apenas em uma frequência consciencializante inicial, mas também em uma nudez das carapaças conceptuais e técnicas, abrindo-se para uma transformação visceral — num vazio taoista onde se ativa verdadeiramente a inteligência orgânica e sensível da matéria-corpo (sentidos, recetores e emissores, sinapses, linguagens orgânicas do movimento). É neste estado que se estabelece comunicação e a conexão.

Esta é a primeira etapa de uma perspectiva de Dança Ecologia: sintonizar, estar dentro e não ser apenas um observador. Entrar em ressonância significa reconhecer

e estar na mesma frequência vibratória, o que se traduz no corpo dançante (que contém linguagens e técnicas de dança) em determinadas qualidades de movimento e formas que convocam a presença da natureza.

Trabalham-se as qualidades do movimento, incorporando e habitando os corpos dessas qualidades, que ressoam pelos fluxos, tempo, ritmos, enraizamentos, suspensões e *releases*, força e leveza, velocidades, pesos, gravidades, equilíbrios e desequilíbrios, contrações e expansões. Dentro de um determinado espaço-tempo, estes elementos vão caracterizando e compondo o movimento, a criação, a coreografia ou a performance.

A partir dessas conexões — onde a matéria-prima da composição artística se revela e constrói —, definem-se narrativas próprias, tanto objetivas quanto subjetivas, para uma artística manifestação eco-humana, que respeita os princípios fundamentais da ecologia profunda (Dregson & Inoue, 1995; Khalfaoui, 2023; Schillinger, 2024).

A dança não convoca nada sem um recetor-matéria-prima chamado corpo —um corpo que contém todo um sistema inteligente próprio, que abriga os sentidos e é composto pelos mesmos elementos que compõem a natureza. Um corpo que tem a capacidade de se conectar e entrar em ressonância com as frequências da natureza, e que, através das linguagens artísticas e dos seus sentidos e recetores ativos e desentupidos, estabelece essa conexão em ressonância com as diversas frequências da natureza.

Metodologicamente, neste processo, procura-se também e simultaneamente (porque o corpo, tal como o movimento e a natureza, é multidimensional) um caminho que nos aproxime da nossa própria natureza, que nos resgate a um lugar de criação original, que nos revele, nos potencialize e nos unifique— e não separe.

Reconhecemos que, para além do nosso trabalho, existem outras tantas companhias e identidades artísticas contemporâneas que se vão desenhando na mesma busca, por um caminho novo para a dança (seja qual for o seu nome), motivadas por razões ecológicas, sociais, políticas, humanistas, espirituais, cósmicas ou científicas. Nesses vários exemplos, encontramos os nossos

parceiros em Taiwan, os *Dancecology* (n.d.), (Taiwan), bem como o *Cloud Gate Dance Theatre of Taiwan* (2020) e a *Humanhood Dance Company*. (2025), Reino Unido, na esperança de que muitas outras se venham a manifestar com autenticidade e verdade.

O entendimento da ecologia, na nossa metodologia, começa dentro de cada um e de cada célula. O despertar de recetores do corpo-natura é o primeiro passo para que cada pessoa compreenda os desequilíbrios ecológicos provocados pelo ser humano e o afastamento da “fonte”. Esse despertar inicia-se na sensibilidade molecular, no desentupimento energético e na ativação dos tecidos inteligentes, onde também reside a memória.

Esse mesmo corpo é o ponto de partida para uma Dança Ecologia, que necessita de uma metodologia de trabalho técnico, sensível, subtil, energético e artístico. Neste sentido, surge a necessidade de uma revisão do processo de formação e criação artística. Não se trata simplesmente de colocar ou levar um espetáculo para a natureza, nem de transferir uma criação feita em estúdio ou com base numa ideia conceptual para um espaço natural. Nem tão pouco se trata de criar temáticas ecológicas mantendo apenas as formatações e paradigmas conceptuais dominantes no corpo dançante.

Se partirmos do princípio de que o ser humano pertence à natureza, e de que o corpo é feito da mesma matéria da natureza — incluindo partículas do pó das estrelas cósmicas —, então o caminho pela e para uma Dança Ecologia nasce a partir da ativação desse Corpo-Ser enquanto matéria-prima, de onde emerge o processo de criação artística, sentido e pensado.

Neste paradigma, certamente tudo muda: a maneira de olhar o mundo, de o entender, de o expressar, de o recriar!

03. Metodologias

Do ponto de vista metodológico, importa destacar o seguinte:

A vibração pode ser compreendida como energia em movimento a uma determinada frequência, manifestando-se através da matéria, incluindo as células, uma vez que todos os corpos possuem uma frequência energéti-

ca própria (vibram a uma determinada frequência).

A frequência vibracional refere-se, assim, à frequência específica em que vibra um determinado corpo ou matéria. A própria natureza possui uma determinada frequência vibracional e, para que seja possível percebê-la e estabelecer comunicação com ela, torna-se necessário alinhar ou aproximar a frequência vibracional do nosso ser à da natureza.

Neste processo, torna-se evidente que o desbloqueio e o refinamento dos sentidos são fatores fundamentais, a par do trabalho aprofundado sobre os territórios e componentes internos do corpo. Tal abordagem exige, portanto, condições e práticas específicas, assentes numa escuta sensível e numa comunicação afinada.

A compreensão deste conceito, no âmbito da prática proposta pela metodologia da companhia, pressupõe o domínio preciso do seu alfabeto básico. Esta metodologia parte do princípio de que corpo é uma unidade dinâmica e integrada composta por vários corpos (corpo físico, corpo espiritual, corpo anímico ou energético, e corpo mental), os quais constituem a nossa totalidade enquanto seres. Neste sentido, a metodologia promove o resgate deste corpo-unidade, o que implica uma prática necessariamente sistémica na Dança.

A energia constitui um facto real e ontológico fundamental: é tudo o que verdadeiramente existe. Um corpo pode tornar-se um condutor de comunicação com a natureza quando é trabalhado com consciência e sensibilidade profundas, através de processos de purificação e alquimia energética que visam dissolver as barreiras que inibem a perceção e a conexão com a natureza. Este trabalho permite aceder a um sentir mais profundo, sensível e organicamente integrado.

A ideia de que o desenvolvimento da “consciência e sensibilidade profunda” pode transformar a nossa relação com o ambiente está alinhada com os estudos do neurocientista António Damásio (2000a^a, 2000b, 2020, 2025) sobre emoção e consciência. Segundo o autor, estados emocionais refinados e níveis elevados de auto-consciência potenciam a nossa interação com o mundo e com os outros.

Existem frequências energéticas mais densas e ou-

tras mais subtis. Para que estas possam ser captadas é preciso que os canais energéticos do corpo estejam preparados para estabelecer comunicação — o que exige o cultivo de uma escuta. Todos os corpos funcionam como condutores, sendo simultaneamente recetores e emissores, constituídos por campos magnéticos em constante interação. Esta escuta vibracional e celular configura-se como uma forma de comunicação energética que opera dentro de frequências específicas, possibilitando a criação de ligações sensíveis e informadas.

Esta comunicação atua através da matéria-natureza e da matéria-corpo, dissolvendo a membrana ilusória que separa o que está fora e o que está dentro. Emerge um sentir pleno (na totalidade dos sentidos), um sentir inteligente que nos fornece informações predominantemente sensíveis: qualidades, fluxos, expressões, movimentos, pulsações, imagens, temperaturas, texturas, sons e odores, que se organizam em composições ou narrativas performativas.

Para que esta escuta celular e vibracional possa acontecer, torna-se indispensável um trabalho que se dirija à unidade integrada Corpo- Ser. No contexto da prática e formação artística em Dança, tal trabalho requer uma abordagem metodológica holística e sistemática, que incorpore também o plano. Este tipo de treino permite a transmutação de energias mais densas em frequências mais subtis, ativando um fluxo de energia vibracional ao nível celular, que se manifesta como uma sensação de corpo habitado, consciente, preenchido, purificado e desperto, um corpo sensível, capaz de comunicar e de captar informações provenientes tanto do que está dentro como fora de si, criando conexões e simbioses.

Diversos autores têm contribuído, a partir de diferentes campos de conhecimento, com perspectivas que dialogam com os fundamentos da metodologia aqui em análise. As suas abordagens, ainda que distintas, convergem na valorização da escuta somática, da vibração interna e da relação sensível entre corpo, consciência e ambiente. Entre os contributos mais relevantes, destacam-se os seguintes:

Bonnie Bainbridge Cohen, criadora do *Body-Mind Centering®* (BMC), propõe uma abordagem somática que

ênfatisa a escuta celular e vibracional como via de acesso à consciência corporal em movimento. O seu trabalho pesquisa a interrelação entre os sistemas corporais, fluidos e tecidos e a forma como a vibração interna influencia diretamente a qualidade do movimento, a percepção e a expressividade do corpo (Cohen, 2012).

Andrea Olsen, com formação em biologia e dança, propõe uma ecologia somática centrada na noção do “corpo como ecossistema”. A autora explora a interdependência entre corpo, natureza e movimento, enfatizando práticas naturais e a escuta intuitiva do movimento (Olsen, 2002, 2020). Através desta abordagem, investiga a relação entre corpo, ambiente e frequência vibratória, destacando o papel da percepção sensorial e da consciência somática no processo criativo (Olsen & McHose, 2014a, 2014b). Para aprofundamento recomenda-se a consulta online das suas pesquisas, nomeadamente dedicadas à relação entre corpo e ecologia (Olsen, 2025).

Emilie Conrad, fundadora do *Continuum Movement*, desenvolveu práticas somáticas baseadas na escuta celular do corpo, na ressonância vibracional, e na fluidez do movimento. A sua proposta explora como a vibração interna, aliada ao som, pode transformar a experiência do corpo em movimento (Conrad, 2007).

Anna Halprin destacou-se pelo desenvolvimento de abordagens performativas integrando movimento intuitivo, expressão emocional e práticas de cura. A sua conceção de “Dança Planetária” articula corpo, vibração e consciência ecológica, promovendo uma visão da dança como meio de reconexão com os ritmos da natureza e com os processos regenerativos do corpo (Halprin, 1995).

Susan Aposhyan, através da formulação da “psicologia somática”, contribui para a compreensão da relação entre movimento, respiração, sensorialidade e estados emocionais. A autora propõe uma metodologia que integra práticas somáticas com investigação psicológica, destacando o papel da vibração e da consciência corporal na regulação emocional e na organização da experiência (Aposhyan, 1999).

António Damásio, neurocientista e filósofo, oferece contributos fundamentais para a compreensão da intera-

ção entre corpo, emoção e consciência. Em obras como *O Erro de Descartes* e *A Estranha Ordem das Coisas*, Damásio argumenta que os estados mentais e a subjetividade emergem de processos corporais, envolvendo os sistemas nervoso, endócrino, imunitário e visceral. O autor enfatiza que o corpo não é apenas um veículo da mente, mas um agente ativo na construção da experiência e da identidade. As emoções e os sentimentos têm raízes corporais, e o corpo participa ativamente na forma como percebemos o mundo, incluindo a natureza. O sistema nervoso autônomo, por exemplo, responde a estímulos ambientais de modo a afetar a percepção e os estados emocionais.

Considerando o enunciado sobre os processos vibracionais, o sistema metodológico-criativo desenvolvido pela Amalgama assenta necessariamente em práticas diferenciadas que se manifestam em diversas etapas.

A metodologia delineada ao longo do nosso percurso incorpora os seguintes princípios:

- Fazer silêncio antes de qualquer movimento, reconhecendo, honrando e respeitando o local — como forma de habitar o corpo através da presença plena;
- Ter consciência de que todas as formas vivas possuem consciência e um campo vibratório próprio;
- Saber escutar e, contemplar a natureza, abrindo os sentidos para captar e entrar em ressonância com as suas qualidades;
- Observar os ritmos, fluxos e qualidades dos movimentos visíveis e invisíveis da natureza e de todas as coisas vivas;
- Permitir que o corpo se adapte às superfícies, texturas e temperaturas da natureza, ativando a sua visceralidade e organicidade;
- Dar atenção à respiração, à extensão e à profundidade do gesto, bem como ao alinhamento com o movimento orgânico que se manifesta no corpo dançante (em presença plena);
- Enraizar e ativar o centro do corpo, habitar e tonificar energeticamente todo o corpo, incorporan-

do as premissas anteriormente referidas.

- Desenvolver práticas diretas na natureza, como caminhar de pés descalços diretamente sobre a terra, as pedras, a água ou outras superfícies naturais; explorar o toque, o tatear, procurar formas e fluxos que dialoguem com os da natureza; reconhecer como a paisagem influencia a dança que emerge
- Trazer para o estúdio a memória e a incorporação dessa ressonância, atualizando técnicas que ancorem essas vivências e desenvolvam essas memórias, através de práticas somáticas que sensibilizem o corpo, os seus territórios e profundidade, alimentando a poética do movimento, aos espaços e dimensões do corpo em movimento, os fluxos, tempos, e ritmos dos movimentos orgânicos e universais que expressam a integração e o sentimento de pertença.

Deste modo, as nossas práticas e processos artísticos conferem um sentido de pertença enraizado num compromisso com a Dança-Ecologia, concebida como uma intersecção entre dança, consciência eco-humana e ambiental. Uma consciência que não reside apenas fora de nós, mas também pulsa dentro do corpo, nas suas vibrações, percepções e modos de estar no mundo.

04. Conclusões

Estamos conscientes das diversas formas e visões metodológicas no âmbito da Dança Ecologia, que se alinham com princípios fundamentais para a construção de um mundo novo e emergente. Um mundo que integra a consciência ambiental e humana, o respeito pela natureza e pela vida em todas as suas expressões, bem como, uma visão holística e sistémica aplicada à prática e aos processos de criação artística.

Reconhecemos que estas abordagens, emergentes e cada vez mais urgentes desde o final do séc. XX — como a educação holística, o pensamento sistémico, e a física quântica — assumem vários posicionamentos e revelam fronteiras híbridas, que influenciam e enriquecem o espectro artístico contemporâneo. São caminhos para o

desenvolvimento e a evolução da humanidade, em múltiplas áreas, incluindo as artes e em particular, a Dança, que carece de uma atualização nas suas metodologias e identidades, em consonância com o nível de consciência dos artistas e criadores.

Importa também sublinhar que a espiritualidade — aqui entendida não como expressão de credos ou religiões, mas como dimensão intrínseca a todas as formas vivas — está igualmente implicada na relação com a natureza e com a Dança Ecologia. Esta implicação convida-nos a refletir sobre as práticas artísticas, os produtos resultantes dessas práticas, e sobre a necessidade de uma renovação ética e estética das artes, orientada por uma responsabilidade mais integradora.

Não se trata apenas de integrar as dimensões conceptual, científica, política ou social, mas de cultivar uma consciência sistémica verdadeiramente integradora, onde o conhecimento não rejeita nenhuma dimensão da condição humana. Trata-se de um apelo para um novo Tempo, um tempo que não separa, mas que integra, cuida e escuta.

Depois das Práticas Somáticas, do *Empowerment* (empoderamento), surge o Embodiment (incorporação/encarnamento), convocando o corpo, o movimento, a vivência física e a presença plena — nada que quem dança não reconheça, supostamente. Este retorno ao corpo implica também um retorno consciente à natureza viva que existe fora de nós e que espelha a natureza profunda que

habita em nós. O que está dentro é como o que está fora. Partimos, assim, do princípio de que somos um sistema integrado e interdepende, um microcosmo inserido num macrocosmo.

Neste sentido, a Dança Ecologia emerge como expressão de um mundo em profundas transformação, onde o corpo e a arte se revelam, ora como últimos recursos de um mundo em falência, ora como primeiros territórios de regeneração — locais potenciais de saúde, bem-estar, paz, revelação, inclusão, integração, conexão e transformação.

A Dança Ecologia manifesta-se, na nossa visão e prática, como uma consequência natural do despertar do séc. XXI, caminhando em consonância com os princípios da ecologia profunda. Esta propõe uma visão holística da natureza, onde os seres humanos não se colocam acima dos outros seres vivos, mas reconhecem-se como parte integrante e inseparável do ecossistema.

Será, por isso, necessária uma mudança de paradigma de visões, práticas e métodos — uma ativação de uma consciência sistémica, responsável, individual e coletiva. A arte terá de se alinhar com este movimento e assumir um papel fundamental enquanto canal e expressão do que é dizível e indizível, do que é visível e invisível.

Conflitos de interesses

A autora declara não haver qualquer conflito de interesses.

Referências Bibliográficas

- Aposhyan, S. (1999). *Natural intelligence: Body-mind integration and human development*. Williams & Wilkins.
- Boff, L. (2012). *Cuidado necessário: Na vida, na saúde, na educação, na ecologia, na ética e na espiritualidade*. Vozes.
- Cloud Gate Dance Theatre of Taiwan. (2020). Retrieved March 3, 2025, from <https://www.cloudgate.org.tw/en/cg>
- Cohen, B. B. (2012). *Sensing, feeling, and action: The experiential anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions.
- Conrad, E. (2007). *Life on land: The story of Continuum, the world-renowned self-discovery and movement method*. North Atlantic Books.
- Damásio, A. (2000a). *O mistério da consciência: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. Companhia das Letras.
- Damásio, A. (2000b). *O sentimento de si: O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2020). *Sentir & saber: A caminho da consciência*. Temas & Debates.
- Damásio, A. (2025, March 3). *António Damásio: Memória e Criatividade* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vRi5RaETvYk>
- Dancecology. (n.d.). *Dancecology* [Facebook page]. Facebook. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.facebook.com/dancecology/>

- Dregson, A., & Inoue, Y. (Eds.). (1995). *Deep ecology movement: An introductory anthology*. North Atlantic Books.
- Halprin, A. (1995). *Moving toward life: Five decades of transformational dance*. Wesleyan University Press.
- Humanhood Dance Company. (2025). *About*. Retrieved March 3, 2025, from <https://humanhood.net/about>
- Khalifaoui, M. (2023, July 28). *Deep ecology: An often misunderstood theory*. Earth.org. Retrieved March 3, 2025, from <https://earth.org/deep-ecology-an-often-misunderstood-theory/>
- Olsen, A. (2002). *Body and Earth: An experiential guide*. Wesleyan University Press.
- Olsen, A. (2020). *Body and Earth: An experiential guide* (Kindle Edition).
- Olsen, A. (2025, março 3). *Andrea Olsen – Body Earth: Seven Web-Based Somatic Excursions - Resources*
- Olsen, A., & McHose, C. (2014a). *The place of dance*. Books Google.com.
- Olsen, A., & McHose, C. (2014b). *The place of dance: A somatic guide to dancing and dance making*. Wesleyan University Press.
- Schillinger, S. (2024). *Principles of Dance Ecology – CIS Portfolio*. St. Olaf College. Retrieved March 3, 2025, from <https://pages.stolaf.edu/cis-sschillinger/principles-of-dance-ecology/>