

# Urdimento


REVISTA DE ESTUDOS EM ARTES CÊNICAS  
E-ISSN 2358.6958

## Sonhar em ato: proposições Performativas para dançar a profundidade onírica

Giovanna Malpighi  
Bianca Scliar Cabral

Para citar este artigo:

MALPIGHI, Giovanna; CABRAL, Bianca Scliar. Sonhar em ato: proposições performativas para dançar a profundidade onírica. **Urdimento** – Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 1 n. 57, abr. 2026.

 DOI: 10.5965/1414573101572026e0101

Este artigo passou pelo *Plagiarism Detection Software* | iThenticate



A Urdimento esta licenciada com: [Licença de Atribuição Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) – (CC BY 4.0)



## Sonhar em ato: proposições performativas para dançar a profundidade onírica<sup>1</sup>

Giovanna Malpighi<sup>2</sup>  
Bianca Scliar Cabral<sup>3</sup>

### Resumo

O artigo articula o laboratório em movimento sobre enunciações do sonhar com a teoria neurofenomenológica de Solomonova e Wei (2016), as reflexões de María Zambrano sobre a dimensão onírica da razão, e a pesquisa "Corpar o onírico", realizada no PPGAC/UDESC, com enfoque em proposições performativas para corpos sonhantes. Esta intersecção transdisciplinar investiga a profundidade do sonhar como protagonista através do afeto corporificado, propondo abordagens que integram a neurociência, a filosofia e as artes performativas na compreensão da experiência onírica como fenômeno simultaneamente mental, somático e criativo.

**Palavras-chave:** Sonho. Enação. Afeto. Corpo. Artes performativas.

### Dreaming in Act: Performative Propositions for Dancing Dream Depth

#### Abstract

The article articulates the laboratory in movement on dream enunciations with Solomonova and Wei's (2016) neurophenomenological theory, María Zambrano's reflections on the oneiric dimension of reason, and PPGAC/UDESC's research "Bodying the Oneiric" on performative methodologies for dreaming bodies. This transdisciplinary intersection investigates dream depth as protagonist through embodied affect, proposing approaches that integrate neuroscience, philosophy and performative arts in understanding oneiric experience as a simultaneously mental, somatic and creative phenomenon.

**Keywords:** Dream. Enaction. Affect. Body. Performing Arts.




### Soñar en acto: proposiciones performativas para danzar la profundidad del soñar

#### Resumen

El artículo articula el laboratorio en movimiento sobre enunciaciones del soñar con la teoría neurofenomenológica de Solomonova y Wei (2016), las reflexiones de María Zambrano sobre la dimensión onírica de la razón, y la investigación "Encarnar lo onírico", realizada en el PPGAC/UDESC, con un enfoque en proposiciones performativas para cuerpos soñantes. Esta intersección transdisciplinar investiga la profundidad del soñar como protagonista a través del afecto corporificado, proponiendo enfoques que integran la neurociencia, la filosofía y las artes performativas en la comprensión de la experiencia onírica como un fenómeno simultáneamente mental, somático y creativo.

**Palabras clave:** Sueño. Enaction. Afecto. Cuerpo. Artes performativas.

<sup>1</sup> Revisão ortográfica, gramatical e contextual do artigo realizada por Vitória Soares Bueno. Mestranda em Estudos Literários, Culturais e Interartes na Faculdade de Letras da Universidade do Porto (FLUP). Graduação em Línguas, Literaturas e Culturas pela FLUP.

<sup>2</sup> Mestranda em Artes Cênicas na Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Graduação em Psicologia pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.  giovannasmalpighi@gmail.com  
 <http://lattes.cnpq.br/2308906084720458>  <https://orcid.org/0009-0007-0050-8073>

<sup>3</sup> Pós-doutorado pela 3 Ecologies Institute, 3E, Canadá. Doutorado Interdisciplinar – Artes e Ciências Humanas pela Concordia University, Concordia, Canadá. Mestrado em Public Art and New Artistic Strategies pela Bauhaus Universität Weimar (BHU), Alemanha. Graduação em Licenciatura em Artes Cênicas, pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Profa. Associada atuando na graduação e na pós-graduação em Artes Cênicas da UDESC.  bibimove@gmail.com  
 <http://lattes.cnpq.br/8372597292097059>  <https://orcid.org/0000-0003-3406-8647>



## Introdução

O projeto *Encorpar o onírico: Proposições performativas para corpos sonhantes*, desenvolvido no programa de mestrado em artes cênicas do PPGAC (Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas/UDESC), propõe situações de pesquisa-criação onde convidamos à articulação em movimento desperto desde a experiência do sonhar. Para esta investigação, em etapa inicial dedicamo-nos à revisão bibliográfica sobre a consciência onírica e a profundidade dos sonhos em María Zambrano. Encontramos nesta etapa o trabalho de Solomonova e Wei, cuja pesquisa contribui para nosso objetivo de formular proposições de improvisação em dança que extrapolem a dimensão simbólica ou narrativa do campo onírico.

No texto *Exploring the Depth of Dream Experience: The Enactive Framework and Methods for Neurophenomenological Research* (2016), a psicóloga Elizaveta Solomonova e o artista, matemático e filósofo Sha Xin Wei dedicam-se a explicitar a complexidade da experiência onírica e do estado de consciência no sonho. Conforme defendem, esta seria descrita com mais acuidade através da intersecção entre os campos da neurociência, psicologia, ciência cognitiva e filosofia.

Em conjunção com estes autores, apresentamos adicionalmente os resultados que alcançamos ao longo de cinco encontros práticos, com experiências em ativação do movimento desde a memória dos sonhos, conduzidos em parceria com o Programa de Extensão Enredar-se aos Pés, no ano de 2025. Compusemos com estudos sobre enação de Solomonova e Wei na condução das proposições práticas, para refletir sobre estados de consciência e modos de integração dos estados de sonho em processos de treinamento da presença.

Nosso interesse nas qualidades da consciência em sonho levou-nos ao trabalho de Solomonova e Wei por compartilharmos as perguntas: É possível, através dos modos de nos relacionar com a experiência do sonhar, reconhecer a profundidade afetiva em seus aspectos corpóreos? O que há para além da capacidade de articular narrativas do sonho, enunciados e dramas; e como nos movemos desde esta ativação?

## Estados de Consciência e a Experiência Onírica

Figura 1 - Registro do laboratório Eco REM - Grupo de onze pessoas dispostas em círculo sobre um piso de madeira, em uma sala escura com iluminação âmbar. Os corpos estão de pé, descalços, em estado de escuta e preparação. No centro da roda é possível identificar as sombras dos corpos projetadas no chão. Foto: Azul Serra (2025).



Consideramos a experiência onírica como um estado de consciência, descrito por Stephen Harrod Buhner a partir de sua leitura de Michael Winkelman (Buhner, 2004, apud Winkelman, 2010). Os autores defendem a importância de investigar estados de consciência cuja perspectiva possa ser contrastada com a da consciência ordinária desperta<sup>4</sup>. Sustentam que tanto os rituais quanto o sonho

<sup>4</sup> Em *Shamanism: A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing (Function)*, Winkelman descreve a relevância no desenvolvimento biopsicossocial dos sonhos. Segundo seu estudo, os “[r]ituais xamânicos também produzem um espectro de experiências que devem ser endereçadas a partir de uma teoria da consciência amplificada. Estudos sobre tradições contemplativas nos oferecem dados sobre formas da experiência e aspectos da identidade própria que já são reconhecidos comumente na psicologia ocidental. As práticas xamânicas produzem um polo nos vários dualismos da consciência, que contrastam as experiências da consciência desperta egóica do mundo e seus aspectos intelectuais, verbais, racionais, orientados para o funcionamento e adaptação com o ambiente externo. [...] Em contraste, o xamanismo transforma a consciência para uma orientação interna interpretada como um mundo espiritual que é conhecido através de uma subjetividade intuitiva e holística, fontes tácitas e não verbais de percepção e conhecimento. Essas



ativam estados fundamentais para o desenvolvimento neurofisiológico das funções de processamento da informação no cérebro.

A abordagem neurofenomenológica de Winkelman sobre estados alterados de consciência em rituais sugere que práticas xamânicas acessam níveis de consciência que precedem a linguagem e o pensamento racional, operando de modo integrativo ao combinar processos pré-linguísticos, integração sensorial e aumento da comunicação inter-hemisférica cerebral. A partir da análise de estados de consciência distintos, o autor é levado a definir ainda outros estados de consciência e descreve a rica experiência sensorial que ocorre durante o sonho, destacando a diferença entre o sonho e o estado de sono.

Winkelman (2010) propõe a classificação da consciência em quatro estados, sendo eles: a consciência desperta, o sono, o sonho e a consciência integrativa. Na consciência em sonho, o desengajamento e a necessidade de resposta sensorial imediata ativam o que ele chama de cognição incorporada.

Enquanto o fundo simbólico e o sistema simpático repousam há a ativação na produção de serotonina. Por sua vez, seus receptores produzem uma nova modulação bioquímica que afeta as funções do sistema nervoso central, dispondo o organismo à “adaptabilidade às informações ambientais”. No estado de sonho ativam-se a plasticidade neural, a neurogênese, a função imunológica, a função cardíaca, o sentido do tato (cinestésico ou não), as funções relacionadas à sexualidade e reprodução, o aprendizado, a memória, e o estado emocional (Winkelman, 2010, p. 355–372)<sup>5</sup>.

---

formas xamânicas de consciência exigem um modelo de consciência mais amplo do que aquele enfatizado pelas atividades especializadas do hemisfério cerebral esquerdo.” (“Shamanic rituals also produce a broader range of phenomenal experiences that must be addressed in a comprehensive theory of consciousness. Studies of the contemplative traditions provide data about forms of experience and aspects of self and identity beyond that conventionally recognized in Western psychology. Shamanistic practices produce one pole in the various dualisms of consciousness that contrast the experiences of ordinary egoic waking consciousness of the world and its intellectual, verbal, rational, externally oriented functioning in adaptation to the external environment. [...] In contrast, shamanism transforms consciousness to an internal orientation interpreted as a spiritual world that is known through a subjective intuition and holistic, tacit, and nonverbal sources of perceptions and knowledge. These shamanic forms of consciousness oblige a broader model of consciousness than that emphasized by the specialized activities of the left brain hemisphere.” M. J. Winkelman, 2010. E-book Kindle. (Tradução nossa)

<sup>5</sup> “While the symbolic background and the sympathetic system rest, there is activation in serotonin production. In turn, its receptors produce a new biochemical modulation that affects the functions of the central nervous system, preparing the organism for ‘adaptability to environmental information.’ In the dream state, neural plasticity, neurogenesis, immune function, cardiac function, tactile sense (whether kinesthetic or not), functions related to sexuality and reproduction, learning, memory, and emotional state are activated.” (Tradução nossa)



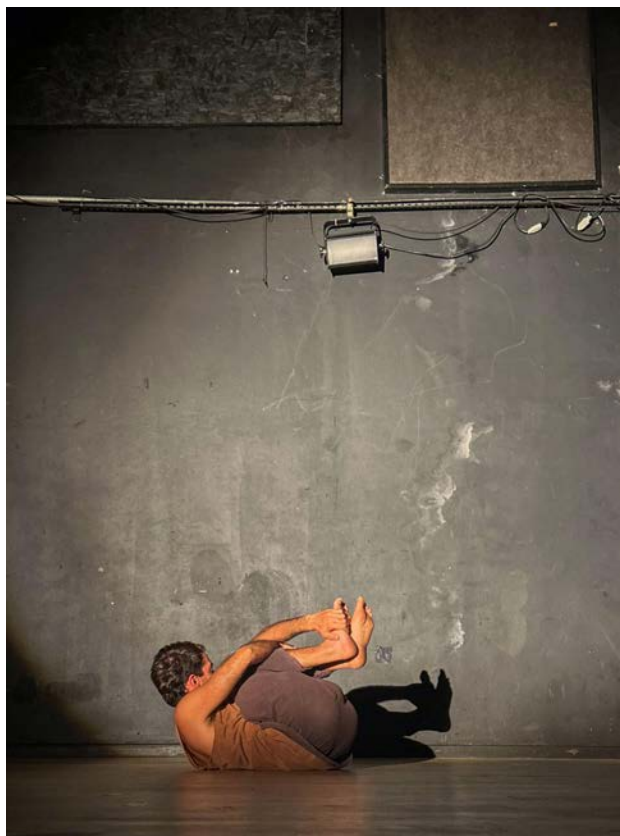
Além do lastro neurofisiológico, sono e sonho estão intimamente ligados ao senso de si mesmo e do outro. A dinâmica do controle sensorial e da cognição, ou seja, o que percebemos e pensamos, muda consideravelmente conforme a dinâmica da serotonina, e de acordo com a qualidade dos sonhos, que nos conectam com as atividades dos receptores 5-HT (a serotonina) no sistema nervoso. Este não é um processo mecânico e reducionista onde somos simplesmente um produto de nossa química. Pelo contrário, é modulado pela maneira através da qual conversamos com nossos sonhos e tecemos assim as redes neurais que nos conformam (Buhner, 2004, p. 180).

Nossa pesquisa moveu-se por uma inquietação: nos parecia falacioso deduzir que concluímos ou resolvemos uma situação diante de uma interpretação analítica do sonho, mingando outras dimensões da experiência do sonhar e seus possíveis efeitos. A pesquisa Encorpar o Onírico e o Laboratório Eco REM (Resgate Encorpado de Memórias) procuram caminhos para uma prática de encontro com a consciência onírica, a partir da improvisação em dança.

### A Razão Poética de María Zambrano

A filósofa espanhola María Zambrano (1904-1991), cujo pensamento marca-se pela dedicação à razão poética, aproxima-se da experiência dos sonhos como revelações de saber, manifestações de conhecimento e acesso ao que considera serem sentidos ocultos. Interessada pelos aspectos que excedem uma racionalidade estrita, Zambrano não aborda os sonhos como experiências místicas, mas como acontecimentos que rompem com a dicotomia entre razão e imaginação. Ela destaca que o conhecimento adquirido através dos sonhos não precisa ser necessariamente analítico, mas que este que constituiria apenas um fragmento da experiência onírica (Zambrano, 1986, p.13).

Figura 2 - Registro do laboratório Eco REM - Homem deitado no chão, com o corpo enrolado sobre si mesmo, segurando os próprios pés com os braços. As mãos seguram os pés enquanto o torso se apoia no chão e a cabeça ergue-se. A iluminação lateral projeta sua sombra na parede escura.  
Foto: Ariel Gaboro (2025).



Consideramos, como Zambrano, que o sonho não é um escape, mas uma via da experiência que a razão discursiva não alcança. Quais os meios possíveis para apreender a experiência do sonhar em sua totalidade, manifestação direta para aquele que sonha?

Sonhar, por um lado, produz imagens, sensações, afetos significativos em processo psicofísico para aquele que sonha. Ao mesmo tempo, tem efeitos que convidam à captura de sentido, quando nos relacionamos com esta experiência como algo íntimo, corporalmente vivido, sensorialmente experienciado.

Simultaneamente exteriorizamos e interiorizamos, experienciando intimidade, história e futuro como substância inteligível que imediatamente ativa corporalidades (respostas, sintonias de atenção, etc.).

La estructura del tiempo en los sueños es, pues, sin poros, un tiempo



compacto donde no podemos entrar. Así, en cierto modo, somos externos a lo que nos sucede; la conciencia no entra, sino que, separada, asiste. La conciencia es el espectador de aquello que está sucediendo, aunque sea la explicación de un deseo (Zambrano, 1986, p.12).

Ao propor sonhos-encontros, nosso trabalho dedica-se à dimensão das intensidades corporais experienciadas em sonhos como fio condutor de expressividades através de ferramentas da dança contemporânea, dança-teatro e performance, escrita criativa e entrevistas.

### O Contexto Sociocultural da Partilha dos Sonhos

Ainda hoje, o estudo dos sonhos é um campo marginalizado nas ciências cognitivas, o que reflete os modos de socialização no contexto urbano atual. A capacidade de narrar a experiência do sonho e assegurar a validade e relevância deste estado de consciência e corporalidade foi outrora distintamente importante. Apesar de presente em diversas culturas antigas, a partilha dos sonhos caiu no campo do esquecimento com a disseminação do capitalismo e da era industrial (Ribeiro, 2021). As narrativas coletivas, as enunciações de afetos e os encontros passam a privilegiar critérios de desempenho causais, tecendo padrões culturais que impactam tanto a autoimagem quanto as aspirações dos povos – em outras palavras, a sua habilidade de tecer sonhos coletivos. Os saberes e experiências mais opacos passaram a ser compreendidos como uma ameaça ao sistema que se iniciou no século XVI (Glissant, 2021).

Mas o que de fato significa isso? O ato de sonhar não produz um capital. Assim, tendemos a desprezar a ideia de apreender o sonho como uma experiência de valor. Na consciência dos sonhos, os blocos de sentido e sentir não têm implicações causais e, portanto, extrapolam as diretrizes da consciência desperta de nossa sociedade contemporânea. Subestimamos o interesse pelo modo como sonhamos e lidamos com o impacto do sonho no corpo desconsiderando que sonhar também torna possível afinar a consciência coletiva.

O conceito de enação, cunhado por Maturana e Varela (1991), é ativado na pesquisa de Solomonova e Wei como alternativa para as abordagens



representacionistas da consciência nos sonhos. A enação<sup>6</sup> (do inglês *enaction*) é o princípio da cognição que desvia da noção de consciência como resultante da representação passiva do mundo, por considerá-la ação incorporada: conhecemos o mundo através de interação ativa, não apenas recebendo informações. A partir desse conceito, se considerarmos que tomamos consciência por meio de processos de enação, ou seja, na ação incorporada, conectada à realização biológica do organismo, podemos dizer que há impacto no tecido social quando as partilhas do sonho ocorrem coletivamente?

Supomos que, do mesmo modo como afetam a consciência individual, as experiências oníricas também podem vir a ser um modo constituinte de estruturas sociais exiladas da neurotipicidade ocidental. O psicólogo e pesquisador David Pávon-Cuéllar afirma, em sua obra *Além da psicologia indígena: Concepções mesoamericanas da subjetividade* (2022), que povos originários da Mesoamérica consideram o sonho também como uma “maneira de saber”, já que há uma continuidade entre a vigília e o sonho, que formam ambos parte de uma mesma vida.

Assim é também para cosmologias sofisticadas como a dos Yanomamis, na qual a pessoa que sonha está mais suscetível à vontade e ao desejo do outro que encontra em seu sonho. O sonho não expressa apenas o desejo inconsciente individual, como afirma por exemplo a psicanálise freudiana, mas nos conecta à consciência de outros entes, que podem incluir mortos, espíritos, plantas, ou animais. Ainda assim, são os sonhantes que decidem o que fazer com tais investidas, podendo tanto “receber mensagens”, como também enviá-las. Aquele que sonha atua como um porta-voz e diplomata do mundo dos espíritos, em diálogo fundamental com a concepção de mundo desta etnia (Limulja, 2022, p.115).

### Largura *Versus* Profundidade dos Sonhos

O aspecto linear e causal dos sonhos é referenciado nas ciências analíticas com mais frequência, sendo este descrito por Solomonova e Wei como a dimensão de largura, ou extensão, do sonho-acontecimento (em inglês, *breadth*).

---

<sup>6</sup> Para uma revisão completa sobre enação consultar Braun, Fischer; Kroeft em *Revista Polis e Psique*, 2018.



Os pesquisadores destacam a importância de alcançarmos o que chamam de "dimensão de profundidade" do sonhar (*depth*).

Para alcançar a dimensão de profundidade da experiência do sonhar em investigações clínicas, Solomonova e Wei são meticolosos em descrever seus métodos, que medem as qualidades do sonho, como sua dinâmica temporal, as qualidades afetivas do sonhar, e a forma como o sonho aparece a quem o sonha. No contraste entre a profundidade e a largura do sonho, os autores indagam o que pode o corpo enquanto sonha. Seu foco não está no que aparece nos sonhos, mas sim no modo como o sonhante se sente e se afeta a partir de tais elementos. Este é um interesse muito próximo da nossa pesquisa, porém com o recorte da psicologia experimental.

Para investigar o âmbito da largura dos sonhos, comumente são utilizados métodos neurocientíficos que pontuam a presença ou a falta de certos elementos nos sonhos, tais como cenários, personagens, objetos, animais, interações amigáveis ou agressivas, etc. O método mais recorrente na análise de conteúdo é o Hall and Van de Castle. Na pesquisa desenvolvida por Solomonova e Wei, estes elementos são analisados nos sujeitos sonhantes de acordo com a sua idade, gênero e com diferenças clínicas apresentadas, como, por exemplo, diagnósticos de neurodiversidade ou esquizofrenia. A partir daí, procura-se detectar padrões da memória incorporados aos sonhos, diários dos sonhos, experiências em laboratório envolvendo filmes incomuns, videogames e realidade virtual. Tais padrões indicam que o conteúdo dos sonhos reage às experiências vivenciadas, ativando a consciência em uma dinâmica temporal complexa. Além de incorporar qualidades formais dos elementos acessados, os relatos demonstram que, adicionado ao fenômeno do resíduo diurno, há um impacto também na experiência de temporaneidade (ritmos, simultaneidades, etc.), que se reflete na consciência do sonho em até sete dias depois. Eles escrevem que “[a] profundidade do sonhar, no entanto, não tem sido investigada sistematicamente pelas ciências cognitivas empíricas contemporâneas” (Solomonova; Wei, 2016, p.408)<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> The depth of dreaming, however, has not been investigated systematically by contemporary empirical cognitive sciences. (Tradução nossa)



Os dados levantados pelos pesquisadores contribuem para a compreensão da formação dos sonhos e deixam pistas relevantes sobre questões referentes tanto à construção de sentidos quanto à significação das experiências vividas.

### Da Abordagem Enativa dos Sonhos para uma Pedagogia da Percepção

Em seu relato, Solomonova e Wei apresentam o processo imaginativo e a percepção como inseparáveis. Eles descrevem o papel da experiência dos sonhos como aspecto fundamental a ser considerado em sua teoria da enação, segundo a qual o mundo de um sujeito realiza-se a partir de um domínio relacional co-emergente, ou seja, não há “conteúdo psíquico” que antecede a experiência que não seja coproduzido no acontecimento. Segundo a argumentação, fundamentada em abordagens contemporâneas tanto das teorias relacionais (Thompson, 2007; Varela Thompson & Rosch, 1991; Stewart; Gapenne & Di Paolo, 2010; Colombetti, 2013; Noe, 2004) quanto da fenomenologia (Merleau-Ponty, 2012), não há marcas do domínio externo pré-estabelecidas no sujeito, isto é, representadas no sistema nervoso ou em propriedades cerebrais.

Em seu relato, os autores sintetizam: na fenomenologia da percepção de Merleau-Ponty, o *ser-no-mundo* implica o sujeito corporificado e motivado, cocriando o acontecimento a partir de interações orientadas por qualidades de afetos e intencionalidades. Merleau-Ponty oferece ao corpo e à mente presunções equânimes ante a experiência vivida, concebendo uma consciência indivisível (Merleau-Ponty, 2012, p. 122) do mundo, o que Manning (2014) chama de *in-ato*.

Dentre as nuances da teoria da enação, ativadas por diferentes tradições, – da filosofia, às artes, às ciências cognitivas, à psicologia social e até aos estudos de gestão – que indicam variações e interpretações específicas a cada campo de conhecimento, neste trabalho refletimos sobre as suas possíveis relações com as áreas de atuação, performatividade e estudos da performance. Levamos em consideração a estrutura enativa ao assumir uma perspectiva integrativa da experiência dos sonhos, trazida para as proposições nos encontros presenciais em que orientamos práticas de enunciação e criação coletivas. Ali, nos dedicamos a investigar sua profundidade, explorando sensações corporais implicadas na imaginação, na percepção e na ilusão.

Solomonova e Wei abordam estratégias interdisciplinares e empíricas para uma investigação neurofenomenológica das experiências dos sonhos, como a descrição de métodos que reportam os detalhes dos sonhos e que treinam os participantes a aprofundarem as experiências oníricas na consciência desperta. A descrição dos métodos de imagens cerebrais produzidas em laboratório, usadas para tecer a neurofenomenologia dos sonhos, também fazem parte do projeto. Os pesquisadores assumem que os participantes em sua pesquisa são pessoas treinadas na recordação de sonhos. Para um estudo fenomenológico válido, eles devem adicionar o treinamento ao conjunto de habilidades dos participantes. Como provavelmente é tarde demais para realizar *époche post festum* (ao lembrar sonhos), a pesquisa fenomenológica completa provavelmente também exigiria o treinamento dos participantes na habilidade de realizar redução fenomenológica enquanto sonham, talvez não muito diferente das preparações para o sonho lúcido. Em vez de tentar lembrar o que está sonhando (enquanto sonha), o pesquisador fenomenológico dos sonhos tentaria lembrar de redirecionar a atenção do sonho para o “como?” da experiência (Solomonova, Sha & Nielsen, 2015, p. 425).

No caso dos laboratórios conduzidos no projeto Eco REM – Resgate Encorpado de Memórias, formulamos proposições que misturaram modos de narrar, mover, compor, lembrar e inventar com a memória do futuro<sup>8</sup>, criando um espaço propício para acessar coletivamente a consciência onírica.

---

<sup>8</sup> Em *Matéria e Memória* (2006), Bergson distingue entre dois tipos de memória: a **memória-hábito**, ligada ao corpo e à repetição de ações, e a **memória pura**, voltada para o passado vivido e para a consciência subjetiva. A partir dessa distinção, emerge o conceito de **memória do futuro**, que descreve a **capacidade da consciência em projetar-se para o futuro a partir da experiência acumulada do passado**, operando por *intuição temporal*. A memória do futuro pode ser entendida como a **atenção à vida em sua duração**.

Figura 3 – Cartaz de divulgação do laboratório Eco REM – Resgate Encorpado de Memórias. Arte gráfica em fundo azul, com uma imagem central que remete a uma rede neural ou rizomática, em forma circular e branca. No topo, em letras grandes, está escrito “REM – Resgate Encorpado de Memórias”, com o subtítulo “laboratório do SONHAR: consciência e expressividades oníricas no corpo”. À direita, constam as informações sobre datas, local e condução do laboratório. A parte inferior do cartaz exhibe logomarcas institucionais (UDESC, CEART, DRT, PPGAC e Enredar-se), sinalizando o caráter acadêmico e gratuito da atividade. Fonte: Acervo pessoal da autora (2025).



Concebemos, junto com Solomonova e Wei, a percepção não como uma recepção passiva, mas sim enquanto fenômeno que se constitui através de uma subjetividade engajada, ativação de afetos presentes e instaurados nos modos de corporar (antes e durante o acontecimento). A percepção, portanto, não é um processamento passivo, que recebe informações exteriores, mas, ao contrário, um acontecimento engajado e ativo que envolve organismo e ambiente de modo afetivo e motivado: nos afeta e nos imagina.

Segundo Ernest Hartmann (2010), o processo de sonhar pode ser visto como um mecanismo criativo básico, onde a experiência de ser ator, espectador e diretor

do sonho permite a vivência de significantes peculiarmente experienciados apenas neste estado, compostos em situações oníricas.

Apesar da complexidade com a qual vivenciamos a experiência do sonhar (resultante da difusão da concepção do sonho como um modo de percepção, baseada na equivalência entre os processos subjetivos na vigília e no sonho), tendemos a aproximar os fenômenos experienciados ali aos de uma ilusão ou alucinação, desprezando-os como modo de consciência, ou confrontando o seu conteúdo como se não fosse parte integrante das construções de sentido. Há semelhanças entre as sensações e ativações produzidas em estados de alucinação ou imaginação e as sensações oriundas do sonhar.

Figura 4 – Registro do laboratório Eco REM - Imagem em baixa luz e tonalidade âmbar de um momento de improvisação cênica com foco no chão. Corpos em movimento investigam apoios com mãos e pés. Os criadores-pesquisadores compõem uma cena de entrega e escuta corporal.  
Foto: Azul Serra (2025).



Compreender o onírico como um fenômeno de continuidade da imaginação criativa, ativo no processo de consciência, nos permite estudar os sonhos enquanto qualidade do pensamento e da expressividade do corpo, aproximando-

os de uma forma intensificada de divagação mental no-ato, movimento designado por James como “especulação ativa” em obras como *The Principles of Psychology* (1890); *The Will to Believe* (1896) e *Pragmatism* (1907). A especulação ativa é entendida como uma forma de pensamento intimamente ligada à ação, à experiência vivida e à aposta no real como algo em aberto e em constante construção.

### Corporificação

Ao adentrar no sono REM (Rapid Eye Movement), vivenciamos uma intensa atividade cerebral, na qual o *locus coeruleus* (ponte) participa da inibição motora ao modular circuitos que impedem a contração muscular, evitando que os movimentos dos sonhos sejam executados fisicamente. Ou seja, ocorre o que chamamos de atonia muscular: os músculos esqueléticos relaxam, e apenas os movimentos oculares permanecem ativos. Este acontecimento vincula-se à enação, pois ocorre no corpo, apesar de estarmos aparentemente imóveis. Discutir a falácia do controle da coordenação motora como sinônimo de sofisticação da consciência expressiva, não é, no entanto, tema deste artigo.

Figura 5 – Registro do laboratório Eco REM. - Investigação de movimento em coro, no qual o movimento da pessoa à frente guia a movimentação gestual dos corpos unidos posicionados atrás dela. As mãos estão estendidas em posição de recepção e ao mesmo tempo apontando uma direção. A luz é âmbar com uma tonalidade avermelhada. Foto: Azul Serra (2025).





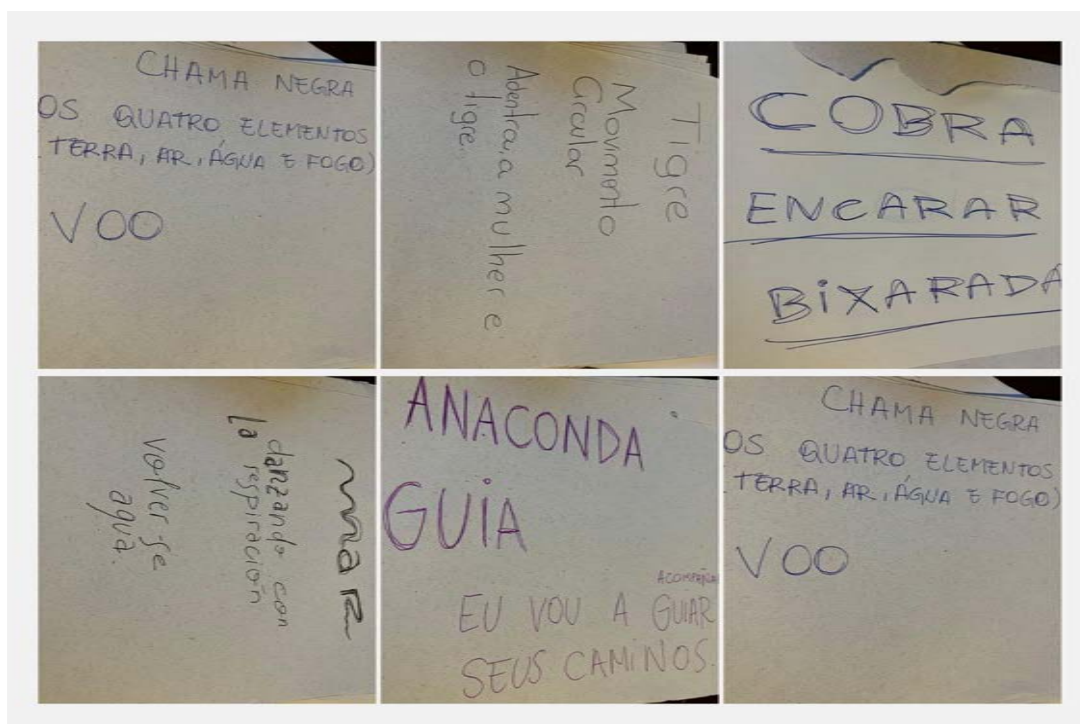
Aproximar a profundidade do sonhar através do prisma da imaginação performativa, considerando a enação como um modo contíguo de pensar a dança, é nossa proposta para ativar a percepção engajada na realidade do corpo em movimento. Estas são importantes chaves para a compreensão da ativação da subjetividade em movimento.

Tensionando a cisão entre razão e poética, dedicamo-nos à investigação da profundidade da experiência onírica, corporal e afetiva. Para tanto, adotamos estratégias em movimento, aproximando, através de proposições corporais, a interação entre a consciência desperta no-ato (*en-acted*, ou *in-act*), daquela experienciada nos contextos oníricos. Colocamos a seguinte questão: até onde conseguiríamos alcançar a expressão das sensações dos fenômenos oriundos de estados aparentemente “desencarnados”, ou fora do corpo?

É nesse horizonte que se insere o Laboratório Eco REM (Resgate Encorpado de Memórias), concebido como um espaço de pesquisa-criação em dança e performance. No primeiro encontro, realizado no Espaço 2 da UDESC, recebemos 28 participantes, sem delimitação prévia de gênero, escolaridade ou experiência em dança, reafirmando a aposta em um campo ampliado de escuta e de investigação coletiva do sonhar. O convite inicial propunha que cada pessoa trouxesse um sonho-encontro com um ser da natureza não-humano, deslocando desde o início o eixo antropocêntrico da experiência. Aos interessados perguntamos: como as proposições das artes cênicas podem colaborar com os processos de subjetivação coletiva através da partilha dos sonhos?

Investigamos estados corporais através de ferramentas inspiradas na dança Butoh, na arte ritual, em experiências somáticas e em práticas meditativas. Os encontros eram divididos em momentos distintos de chegada, ativação, improvisação e relaxamento, intercalando práticas físicas e imagéticas com círculos de conversas e relatos. As proposições culminaram em enunciados performativos, ora individuais, ora coletivos, elaborados a partir de sonhos experienciados pelos participantes e compartilhados de formas não-lineares. Assim buscamos compor as práticas a partir dos pulsos de afetos gerados nestes sonhos, visitando sem ênfase suas narrativas simbólicas.

Figura 6 – Registros de escritas criadas ao longo do laboratório Eco REM.- Nos papéis estão escritos os nomes de seres (animais, vegetais, minerais e/ou metamórficos) que apareceram nos sonhos dos participantes, assim como a ação engajada no momento do encontro. Acervo pessoal da autora (2025).



Em um dos encontros, o foco deslocou-se para as qualidades dos seres encontrados nos sonhos – cachorros, vacas, zebras, serpentes, jiboias, aves, ninfas, ventos, mar. Ativações da coluna, das escápulas e do deslocamento rente ao chão evocaram modos de movimento associados a esses seres, conduzindo cada participante a um campo de investigação singular. Palavras como alcançar, caçar, tocar, investigar e farejar operaram como disparadores corporais.

Em seguida, propusemos o trabalho em duplas, buscando contrastes de movimento desde o espelho do outro. A repetição dessa dinâmica conduziu, gradualmente, à inversão da proposição: o espelhamento. Os gestos foram gradativamente alcançando as duplas, como uma metamorfose, até que um corpo coletivo em movimento formou-se: um coro-cardume. Paulatinamente criaram-se destaques com solos, enunciados por aqueles que se separaram do movimento do grupo. A ausência deliberada de narrativas específicas de sonhos deslocou o foco da representação onírica para a investigação do movimento relacional.

Consideramos que a leitura de excertos de autoras e autores que contornam



nossa investigação, atividade que passamos a realizar nas rodas de fechamento das atividades práticas, ampliou o campo de ressonância da experiência. Um dos textos lidos ao final do encontro foi o relato da antropóloga Nastassja Martin (2023), cuja pesquisa etnográfica se dedica às relações entre humanos, animais e mundos mais-que-humanos, a partir de trabalhos de campo realizados sobretudo com povos originários do Alasca e da Sibéria Oriental, em especial entre os Gwich'in e os Even:

Os sonhos-encontros com animais entre os Ítcha não servem apenas para localizar presas, mas oferecem uma compreensão mais ampla: como os animais sentem e pensam com antecedência em relação aos humanos, suas dinâmicas revelam os movimentos mais vastos das condições atmosféricas e terrestres. Através do diálogo anímico noturno, os humanos buscam redescobrir capacidades sensitivas diminuídas, obtendo informações sobre os elementos e acontecimentos para responder adequadamente aos fluxos que nos atravessam (Martin, 2023, p. 158).

A escuta em duplas foi uma prática recorrente, possibilitando gerar uma intimidade no relato que sustentasse a abertura para o movimento. A dado momento, convidamos participantes para uma escuta em duplas, dorso a dorso, posição que altera significativamente a projeção dos significantes da palavra (em especial com diversas duplas em narrativa simultânea), e que aproxima a respiração, o tônus e a pequena dança entre os pares. O encontro de escuta fragmentava a atenção entre ruídos sobrepostos, confundindo as narrativas dos outros pares que dividiam o espaço cênico. Outro recurso utilizado para sintonizar a atividade perceptiva foi a venda nos olhos, possibilitando dançar, em relato dos sentires do sonho, sem receber visualmente a reação de sua audiência. Esta contemplação era posteriormente traduzida, devolvida em relato dançado pelo participante que observava, complexificando e intensificando o movimento inicialmente enunciado às cegas, adicionando relações espaciais e de deslocamento à frase cinética.

Para investigar nosso sentido de orientação e nossas sensorialidades com o espaço, experimentamos com exercícios respiratórios, acentuando a percepção das alterações que ocorriam no espaço ao tocarmos com intensidade o contorno das costelas na inspiração e na exalação. Sugerimos, em outro momento,



exercícios que convidavam a situar o foco do olhar inicialmente ao alcance da palma da mão, depois acompanhando uma leve torção de tronco, ou seja, criando uma perspectiva panorâmica do fundo, enquanto o foco permanecia na palma da mão. Assim, à medida que o corpo espiralava em seu próprio eixo, descobriam-se pequenos tremores no olhar, desvios de atenção e imagens sobrepostas.

Um outro exemplo de exercício convidava duplas de participantes a experimentarem o encontro com a palma da mão de seu colega como um passeio topográfico. Na sala em penumbra, enquanto um permanecia de pé, o outro, de olhos fechados, caminhava com as pontas dos dedos sobre a palma da mão de seu par. Ao fim da marcação temporal que nos unia, ambos abriam os olhos e o “caminhante” demonstrava com movimentos, agora expandidos para todo o corpo, como seria “caminhar” pelos vales e montanhas daquela “paisagem-mão”.

As proposições operavam como restrições permissivas à improvisação. Com isso, intencionamos não um processo de composição de cena, mas um exercício de navegação da própria experiência onírica. O que a experiência do sonho nos permite alcançar é o excedente de nossa própria corporalidade, agora encenada.

Notamos, a partir do depoimento de participantes, que as práticas ativaram experiências vividas em sonhos, animando memórias e trazendo à tona detalhes dos sonhos que estavam exilados sob as narrativas organizadas até então de forma temporal linear. Assim, se a arquitetura da experiência-forma-fenômeno sonho pode desprender-se da estrutura narrativa linear, consistindo, pelo contrário, numa assincronia de durações, a nossa aposta de proposições corporais foi acentuar a dimensão de espacialidade e intensidade em vez da dimensão temporal.

Os acontecimentos no sonho ocorrem, paradoxalmente, nesta unidade atemporal e onírica, inclinando-se sobre as noções de identidade. Zambrano (1986) incita:

Entonces qué carácter tienen los movimientos efectuados en los sueños? Os los que en sueños suceden? No el de hacerse, sino de ser-movimiento, desplegarse en un movimiento aparente, en un movimiento-quietud, sustancial, por así decir. El movimiento es un estado, o más bien, el ser puro de movimiento; no algo que conquiste el sujeto a moverse en un espacio-tiempo. Por esto este movimiento no puede ser modificado ni

rectificado. Por eso en los sueños en que hay un obstáculo a sobrepasar, un espacio, por breve que sea franquear, nunca se logra. Y cuando se logra no ha habido nada la sensación de haber hecho algo (p.14).

O que aconteceu na vigília adentra a atemporalidade dos sonhos, e inflete, desde a potência de movimento não realizada (embora experienciada na profundidade do campo onírico), nos gestos volitivos que ocorrem no corpo desperto.

Figura 7 – registro do laboratório Eco REM. - Pessoas organizadas em duplas, posicionadas de costas uma para a outra. Algumas pessoas encontram-se de olhos fechados enquanto contam seus sonhos. A iluminação é âmbar e lateral. Acervo pessoal da autora (2025).



Esta mesma dimensão que Zambrano descreve aparece em Solomonova e Wei como a terceira dimensão de profundidade dos sonhos (*depth*) – sendo a primeira dimensão de altura e espacialidade; e a segunda, de comprimento e duração.

Em sua investigação, Solomonova e Wei fazem o monitoramento do ambiente físico em laboratório, analisando como sensações diretas alteram o cenário do sonho. Ambos os tipos de mudança podem ser incorporações diretas



de sensações físicas no conteúdo do sonho e, mais importante, detectam mudanças que se apresentam de maneira não isomórfica, isto é, transformações no estado do corpo que catalisam alterações em algo diferente do corpo no sonho. Para nós, esta observação clínica implica a reafirmação da existência de um trânsito simultâneo entre corporalidades presentes e estados de imaginação no sonho. Ou seja, deduzimos que a percepção ocorre simultaneamente nos âmbitos do espaço físico e do imaginário.

Seguimos experimentando modos possíveis para propor um treinamento que ative esta simultaneidade nos processos de corporalidades conduzidos, sem que a memória do sonho seja submetida à razão desperta durante a enunciação da experiência.

A ferramenta mais comum que temos como referência para abordar conteúdos oníricos é a da palavra, que favorece recursos mentais. No entanto, são muitas as possibilidades de construção de sentido. Quando priorizamos a corporalidade não segmentada em simbolismos (gestual mediado), podemos privilegiar a narrativa onírica em sua qualidade de afetos.

Encontramos pistas interessantes na perspectiva ameríndia, conforme já destacamos até aqui, e como podemos ler, por exemplo, no relato produzido por Eduardo Viveiros de Castro em *A Floresta de Cristal* (2025). O antropólogo destaca a relevância do treinamento diante da experiência onírica e afirma:

Nem todo mundo é xamã, mas o xamanismo está em toda parte... O sonho é como um xamanismo de baixo impacto. O cultivo – no sentido de treinamento, disciplina – da atividade onírica e de outros “estados alterados de consciência” pode chegar a extremos de ascese nos indivíduos que fazem da capacidade xamânica universal uma especialidade sua (Castro, 2025, p.132).

Se no ambiente do exercício xamânico o cultivo destas enunciações oníricas é fundamental para o treinamento do trânsito da consciência, aferimos que a abordagem que descrevemos até aqui oferece um caminho pertinente para a clínica. Ali, estados como paralisia do sono, sonambulismo e outros fenômenos oníricos intensos podem ser reconhecidos, pesquisados, reparados alternativamente através de práticas de movimento e acesso às sensações, nos

contornos de um viés patologizante. O foco na questão do "como?" em vez do "o quê?" permite sondar as experiências afetivas e somatossensoriais detalhadamente, de forma a elucidar microdinâmicas das sensações do corpo adormecido, integradas ao estado de consciência desperta por proposições performativas e de movimento.

### Considerações finais

A partir das formulações de Antonio Varela, a neurofenomenologia é um método que combina medições objetivas feitas por uma terceira pessoa (imagens cerebrais e medidas fisiológicas como frequência cardíaca, respiração, resposta galvânica da pele, etc.) com relatos detalhados em primeira pessoa de experiências subjetivas (Lloyd, 2002; Lutz & Thompson, 2003; Varela, 1996; Thompson, 2014; 2015).

Figura 8 – registro do laboratório Eco REM - Mulher com venda e movimento de mãos e dedos esticados acima da cabeça. Está ajoelhada de costas para câmera com luz em contra plano formando uma sombra que alonga o desenho virtual de suas pernas sob o chão de madeira.  
Foto: Ariel Gaboro (2025).





Nosso trabalho absorveu elementos oriundos tanto da procura por correlatos neurais da consciência, a partir de investigações neurofenomenológicas que enfatizam a natureza dinâmica e pessoal da relação atividade-experiência cerebral, quanto da filosofia de Maria Zambrano.

A dedicação da filósofa em defender o aspecto de razão que nos alcança na consciência do sonho, nos leva a propor condições de encontro em que a ação engaja o sonhante para além do relato narrativo, composto por palavras enunciadas. Zambrano escreve que os sonhos, ao serem considerados a partir de sua forma – e não de seu conteúdo, como é habitual – evidenciam sua atemporalidade como seu *a priori*, aquilo que os separa do estado de vigília. A sua qualidade de existir antes de ser percebido, razão pela qual os sonhos são também considerados imagens-reais, acontece por meio da atemporalidade. Essa transcendência que se desprende dos sonhos reais encontra, para se cumprir, o caminho da legitimação poética (Zambrano, 1986, p. 55), que embebeu<sup>9</sup> nosso processo de concepção de um laboratório coletivo em inventividades e técnicas que integram as experiências oníricas às práticas de treinamento corporal e de improvisação coreográfica.

A razão poética que se ativa na consciência do sonho e que apelidamos aqui, em consonância com o trabalho de Solomonova e Wei, de *dimensão profunda*, é um canal entre consciência desperta e afetos. Sonhamos com Zambrano, como quem articula e ensaia trânsitos possíveis entre conceitos e vida desperta e o tecido onírico; entre o que é partilhável e o que é singular na experiência corpórea, sem que nenhum elemento seja exilado no corpo.

Sugerimos que as práticas (ou ensaios) de enunciação da experiência onírica em movimento configuram um campo de aprendizado que possibilita o envolvimento íntimo com a consciência no sonho e que, portanto, oferece uma forma de se relacionar com a “vida espontânea de nossa psique” (Zambrano, 1986, p. 10), lançando-nos seu potencial criativo.

Os laboratórios facilitaram a partilha de experiências vividas em vigília e em

---

<sup>9</sup> Embebição é a fase inicial da germinação, caracterizada pela absorção de água pela semente (Michaelis, s.d.; Oxford, s.d.).

sonho, sem inscrevê-las no domínio da razão, mantendo nossa atenção em uma razão poética comum. Assim, tratamos o sonho como pensamento espontâneo (Fox et al., 2013) ou como imaginação espontânea (Thompson, 2014), abrindo espaço para a navegação por experiências alteradas de corpo, *self* e alteridades.

Zambrano (1986) enuncia o termo *desentrañar*<sup>10</sup> como caminho possível para legitimar a poética dos sonhos: processo que se vivencia ao atravessar o umbral entre o onírico e a vigília, e que, neste caso, significa legitimar a transformação que a experiência do sonhar proporciona. Ou seja, conservar um sentido secreto, obscuro em suas entranhas, ao mesmo tempo que este conteúdo desentranha-se sob a claridade da consciência. Neste espaço-tempo de criação compusemos as experiências oníricas, entendidas enquanto enação e performance, sentido e expressão, forma e ritmo, corpo e consciência, extensão e profundidade, e interpeladas pelo desentranhamento afetivo que os sonhos oferecem ao corpo e que, em vigília, ofertamos de volta, através das artes do corpo, à composição de conhecimento acerca dos territórios oníricos.

## Referências

BAUM, Carlos; KROEFF, Renata Fischer da Silveira. Enação: conceitos introdutórios e contribuições contemporâneas. *Rev. Polis Psique*, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 207-236, ago. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2238152X2018000200011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2238152X2018000200011&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 26 mar. 2025.

BERGSON, Henri. *Matéria e memória: ensaio sobre a relação do corpo com o espírito*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

BUHNER, Stephen Harrod. *The plant intelligence and the imaginal realm: toward an integration of plant medicines, consciousness, and the human soul*. Rochester, VT: Inner Traditions, 2004.

CASTRO, Eduardo Viveiros de. *A floresta de cristal: ensaios de antropologia*. São Paulo: n-1 Edições, 2025.

CHALMERS, David. *The conscious mind: in search of a fundamental theory*. Oxford: Oxford University Press, 1995.

---

<sup>10</sup> Em *El sueño creador* (1986), María Zambrano diferencia dois caminhos de relação com a potência transformadora dos sonhos: o primeiro implicaria atravessar o umbral entre o onírico e a vigília concebendo que nenhuma transformação aconteceu, e criando, assim, possíveis obsessões e sofrimentos humanos. O segundo caminho passaria por realizar-se poeticamente através da experiência do sonhar, transformando-se e *desentrañándose* (p. 57).



COLOMBETTI, Giovanna. *The feeling body: affective science meets the enactive mind*. Cambridge, MA: MIT Press, 2013. Disponível em: <http://cepa.info/777>. Acesso em: 15 set. 2025.

FOX, K. C. R.; NIJEBOER, S.; SOLOMONOVA, E.; DOMHOFF, G. W.; CHR ISTOFF, K. Dreaming as mind wandering: evidence from functional neuroimaging and first-person content reports. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 7, p. 412, 2013.

GLISSANT, Édouard. *Poética da relação*. Trad. José Álvaro de Lima C. S. Souza. Rio de Janeiro: Editora José Olympio, 2021.

HARTMANN, Ernest. *The nature and functions of dreaming*. New York: Oxford University Press, 2010.

LIMULJA, Hanna. *O desejo dos outros: uma etnografia dos sonhos yanomami*. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

LLOYD, D. *Functional MRI and the study of human consciousness*. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(6), 818–831, 2002.

LUTZ, Antoine; THOMPSON, Evan. Neurophenomenology: integrating subjective experience and brain dynamics. *Journal of Consciousness Studies*, 2003.

MANNING, E.; MASSUMI, B. *Thought in the act: passages in the ecology of experience*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2014.

MARTIN, Nastassja. *A leste dos sonhos: respostas even às crises sistêmicas*. Trad. Júlia Dantas. São Paulo: Editora 34, 2023.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. Trad. Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2012.

NOË, Alva. *Action in perception*. Cambridge, MA: MIT Press, 2004.

PÁVON-CUÉLLAR, David. *Além da psicologia indígena: concepções mesoamericanas da subjetividade*. São Paulo: Editora Vozes, 2022.

RIBEIRO, Sidarta. *O oráculo da noite: a história e a ciência do sono*. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

SOLOMONOVA, Elizaveta; STENSTROM, Philippe; PAQUETTE, Tanya; NIELSEN, Tore A. *Different temporal patterns of memory incorporations into dreams for laboratory and virtual reality experiences: relation to dreamed locus of control*. *International Journal of Dream Research*, Heidelberg, v. 8, n. 1, p. 10–26, 2015. Disponível em: <http://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/view/16611/14122>. Acesso em: 15 set. 2025.



SOLOMONOVA, Elizaveta; WEI, Sha Xin. Exploring the depth of dream experience: the enactive framework and methods for neurophenomenological research. *Constructivist Foundations*, v. 11, n. 2, 2016. Disponível em: <https://constructivist.info/11/2>.

STEWART, John R.; GAPENNE, Olivier; DI PAOLO, Ezequiel A. *Enaction: toward a new paradigm for cognitive science*. Cambridge, MA: MIT Press, 2010.

THOMPSON, Evan. *Mind in life: biology, phenomenology, and the sciences of mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.

THOMPSON, Evan. *Waking, dreaming, being: self and consciousness in neuroscience, meditation, and philosophy*. New York: Columbia University Press, 2014.

THOMPSON, Evan. *Mind in life: biology, phenomenology, and the sciences of mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015.

VARELA, Francisco J.; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. *The embodied mind: cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.

VARELA, Francisco. *The embodied mind: cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press, 1996.

WINKELMAN, M. J. Shamanism: a biopsychosocial paradigm of consciousness and healing. [S.l.]: [s.n.], 2010. E-book Kindle.

ZAMBRANO, María. *El sueño creador*. Madrid: Turner, 1986.

Recebido em: 09/09/25

Aprovado em: 29/12/25