



REVISTA DE ESTUDOS EM ARTES CÊNICAS  
E-ISSN 2358.6958

## O que dizem as aranhas: educação somática e presença vital

Dani Lima

Para citar este artigo:

LIMA, Dani. O que dizem as aranhas: educação somática e presença vital. **Urdimento** - Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 1 n. 57, abr. 2026.

 DOI: 10.5965/1414573101572026e0105

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)



## O que dizem as aranhas<sup>1</sup>: educação somática e presença vital<sup>2</sup>

Dani Lima<sup>3</sup>

### Resumo

Este artigo é um ensaio teórico sobre a necessidade de uma educação somática que possibilite a reconexão com os saberes do corpo, desde suas materialidades, para o contínuo acionamento de um erotismo vital criador de novos modos de existência e de reconfiguração das potências de presença e de atuação do corpo com o meio ambiente. O artigo é um desdobramento da tese de doutorado da autora e dialoga com referências do campo da biologia, da filosofia feminista e das práticas somáticas, tais como Vinciane Despret, Bonnie Bainbridge Cohen, Silvia Federici, entre outras.

**Palavras-chave:** Anatomia. Corporalização. Saber celular. Educação somática.

### What the spiders say: somatic education and vital presence

#### Abstract

This article is a theoretical essay on the need for somatic education that enables reconnection with the knowledge of the body, from its materiality, for the continuous activation of a vital eroticism that creates new modes of existence and reconfigures the powers of presence and action of the body with the environment. The article is an offshoot of the author's doctoral thesis and dialogues with references from the fields of biology, feminist philosophy, and somatic practices, such as Vinciane Despret, Bonnie Bainbridge Cohen, Silvia Federici, among others.

**Keywords:** Anatomy. Corporalisation. Cellular knowledge. Somatic education.

### Lo que dicen las arañas: educación somática y presencia vital

#### Resumen


Este artículo es un ensayo teórico sobre la necesidad de una educación somática que permita la reconexión con los conocimientos del cuerpo, desde sus materialidades, para la activación continua de un erotismo vital creador de nuevos modos de existencia y de reconfiguración de las potencias de presencia y actuación del cuerpo con el medio ambiente. El artículo es una extensión de la tesis doctoral de la autora y dialoga con referencias del campo de la biología, la filosofía feminista y las prácticas somáticas, como Vinciane Despret, Bonnie Bainbridge Cohen, Silvia Federici, entre otras.

**Palabras clave:** Anatomía. Corporalización. Conocimiento celular. Educación somática.

---

<sup>1</sup> Revisão ortográfica, gramatical e contextual do artigo realizada por Júlia Andrade da Silva Rosa. Mestre em Língua Portuguesa pelo Programa de Pós-graduação em Letras / PGLETRAS (UERJ) e doutoranda em Língua portuguesa pelo Programa de Pós-graduação de Linguística e Língua Portuguesa / PPGLILP (UERJ).

<sup>2</sup> Um percentual de 52% deste artigo faz parte da tese de doutorado da autora denominada: *Desmanual de anatomia*. Defendida no Programa de pós-graduação em Literatura, Cultura e Contemporaneidade, da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC - Rio), sob orientação de Ana Paula Veiga Kiffer, em 2022.

<sup>3</sup> Doutora em Literatura, Cultura e Contemporaneidade pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUR-Rio). Mestrado em Teatro pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio). Educadora do Movimento Somático pela abordagem Body-Mind Centering<sup>SM</sup> e formada em Gyrokinesis<sup>®</sup>. Terapeuta Psicossomática pelo método Matrix-Hakomi. Professora Adjunta do Instituto de Artes da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Artista e pesquisadora do corpo e das artes da cena, atuando há 40 anos na cena brasileira e internacional.  danilima65@gmail.com

 <http://lattes.cnpq.br/1211639296762258>  <https://orcid.org/0000-0001-6023-7980>

Em um mundo onde as sensibilidades estão em vias de extinção, vocês deveriam saber como se ocupar melhor dos seus receptores magnéticos (Despret, 2022, p.22).

Esta epígrafe é a fala de uma aranha para um aracnologista. Ele escuta a fala da aranha como um zumbido em seu ouvido, mas em algum lugar nebuloso de sua mente, ele é processado em forma de um pensamento vibratório: “os zumbidos não eram sons reais, mas sensações de vibrações focadas e intencionais, que não eram exatamente palavras, mas influxo de significados” (Despret, 2022, p.22). As aranhas estão entre os animais conhecidamente mais sensíveis à vibração. Elas sentem o mundo através de vibrações e frequências. São capazes de usá-las para identificar presenças próximas, para discernir se uma turbulência em sua teia é uma visita amigável, uma presa ou uma ameaça. Isso é possível porque elas possuem cerca de 40 mil cerdas por centímetro quadrado do corpo, conectadas a milhares de receptores sensoriais que as ajudam a perceber, por exemplo, a movimentação do ar. Além disso, elas têm órgãos em fendas localizadas sob a pele, que também ajudam a identificar vibrações do solo (Brescovit, 2025). Este conto de Vinciane Despret narra a história de uma relação entre aranhas e cientistas aracnologistas, na qual essas cantoras silenciosas “vibra-berram” por socorro, vítimas que são da sobrecarga vibratória de uma fonosfera atmosférica saturada de ondas de todos os tipos. Esta história me faz pensar em tudo o que já não escutamos, não vemos e não sentimos mais nesse mundo saturado de frequências múltiplas em cacofonia permanente.

Como muitos cientistas, pesquisadores, artistas e ativistas, eu, uma artista-pesquisadora-educadora, mãe de uma adolescente descrente do futuro, me sinto temerária diante do cenário apocalíptico no qual chegamos neste século XXI, nesse momento ímpar de crise da moderna tradição civilizatória colonialista, onde se tornou explícito que o futuro não pode seguir reproduzindo o passado. Há em toda parte uma mesma cadeia interligada de fenômenos sociais, políticos, econômicos e ambientais que revelam as formas como este colapso vem se apresentando: o acirramento das desigualdades sociais, a ascensão global da ultradireita e do fascismo negacionistas, a proliferação de embates violentos entre minorias



políticas e poderes instituídos, o agravamento da crise ambiental ao ponto de ameaças apocalípticas, e os riscos de uma nova era de pandemias virais incontroláveis. Vivemos a falência dessa era antropocêntrica na qual os efeitos da ação humana passaram a deixar marcas irreversíveis nos sistemas geológicos, biológicos, atmosféricos e sociais. Pensadores de todas as áreas do conhecimento buscam avaliar o que se tornou insustentável nos modos de vida e fazer diagnósticos que possibilitem delinear projetos de futuro. É urgente emprendermos a reconstrução do eixo da vida no planeta, e para tanto faz-se necessário expandir o horizonte das formas de conhecer, de pensar, de imaginar, de sentir e de se relacionar. Os fundamentos de uma realidade que garantiu até aqui que as coisas são de um certo modo, e que vão sempre seguir adiante numa linha de progresso, estão desmoronando. Como poderemos seguir vivendo aqui?

É preciso que sejamos capazes de imaginar e realizar em larga escala gestos fundadores de outros modos de vida. O corpo tem um papel crucial nesse processo, pois é na relação direta do corpo com o meio ambiente que reside a possibilidade de inaugurar novos padrões de resposta, de fundar novas realidades perceptivas e gestuais, de redesenhar mapas neuronais. O pensamento desincorporado, desconectado dos saberes do corpo, é fruto das tradições epistemológicas ocidentais iluministas, racionalistas, extrativistas e colonialistas que nos conduziram até o colapso atual. Os saberes eto-ecológicos do corpo, por outro lado, são habilidades de manutenção e de renovação da vida partilhados há bilhões de anos por todos os organismos de matriz celular, da bactéria à samaúma, dos fungos às baleias, das células aos seres humanos. E precisam ser escutados.

Este artigo busca refletir sobre a necessidade de valorização das dimensões sensíveis do corpo, aquelas às quais chama a atenção a aranha do conto de Despret, envolvendo um processo de re-corporalização, visando re-equipar seu poder de ação através da re-aprendizagem de um "saber-sentir eco-somático", que rearticula o pensamento à materialidade de sua natureza corpórea. Trata-se de uma articulação fundamental para a compreensão das interdependências ecológicas da atualidade, assim como para encontrarmos refúgios de vitalidade em meio ao domínio absoluto da vida pela tecnologia.

O que podem nos ensinar as aranhas? Qual o substrato da escuta vibrátil



para a qual elas nos chamam a atenção?

### Célula, vida e inteligência

A vida começou na água há cerca de 3 bilhões de anos, com os organismos unicelulares – um tanto de líquido envolvido por uma membrana boiando no oceano. Através dos tempos e de inúmeros processos de cooperação e simbiose entre seres vivos, seres mais complexos se desenvolveram, formando organismos multicelulares. Estes seres se tornaram aglomerados de organismos vivos, como nós, que não somos um organismo individual e único, mas uma comunidade de cerca de 30 trilhões de organismos celulares, mais cerca de 40 trilhões de bactérias e outros milhões de fungos. Como nos lembra a Donna Haraway, somos holobiontes, isto é, “agrupamentos simbióticos emaranhados de diversas relacionidades intra-ativas em sistemas dinâmicos complexos” (Haraway, 2019, p.88). Nunca fomos indivíduos, pelo menos não do ponto de vista biológico.

As células são a menor unidade de vida que existe. Isso envolve a vida dos seres humanos e de todos os viventes do planeta – micróbios, fungos, plantas, animais. Elas podem ser decompostas em menores unidades – moléculas, átomos, partículas –, mas, de acordo com a bióloga Lynn Margulis, são elas “a menor e mais simples unidade material capaz de gerir o processo de autofazimento que caracteriza a vida” (Margulis, 2017)<sup>4</sup>. As células guiam este processo da vida, sempre trocando com o meio, crescendo e se reproduzindo:

A vida é um processo, um modo de se comportar. E as células guiam este processo, se alimentando, trocando, excretando, crescendo... O que é o processo? Um processo de se fazer – componentes do meio ambiente são recolhidos e se movem, mudam quimicamente, para fazer mais e crescer. A vida está sempre se expandindo, fazendo mais de si mesma, autopoiesis, autocriação. O próprio sistema se faz, isso que é vida. Qual a menor e mais simples unidade material que pode fazer isso? É uma célula. Não existe nada mais simples do que uma célula com essa capacidade de fazer mais e crescer, fazer mais e crescer (Margulis, 2017).

Segundo o biólogo molecular Bruce Lipton (2007), a estrutura celular envolve

---

<sup>4</sup> As citações Margulis, 2017 são extraídas do filme *SYMBIOTIC EARTH: How Lynn Margulis rocked the boat and started a scientific revolution*. Direção: John Feldman. Produção: Bullfrog Films. Estados Unidos: Hummingbird Films, 2017.



uma tecnologia tão avançada que a ciência ainda não a destrinchou totalmente. Cada célula eucarionte, isto é, que contém núcleo e DNA, como as nossas, tem os mesmos mecanismos bioquímicos que o nosso corpo como um todo e realiza as mesmas atividades que nós realizamos para garantir a sobrevivência: respiração, ingestão, digestão e eliminação de alimentos, polaridade eletromagnética, circulação de fluidos, reprodução, produção de substâncias especializadas, responsividade, sensibilidade, vibração, ritmo, limite distinguindo experiências internas e externas, movimento em si mesma e movimento de si mesma no espaço, ressonância, comunicação com outras células, instinto de sobrevivência, memória, hábito, adaptabilidade, capacidade de tomar decisões, habilidade de responder ao seu ambiente, nascimento, crescimento, maturidade e morte, grau de saúde, consciência de si (Cohen, 2015, p. 281).

Ao armazenarem a memória desses processos vividos ao longo de toda a evolução filogenética, desde os organismos unicelulares boiando no oceano até os seres pluricelulares complexos como nós, as células transportam uma história celular pré-humana, uma ancestralidade comum que partilhamos com os seres vivos do planeta. Nos organismos unicelulares, o oceano era o corpo e o ambiente. Nos organismos pluricelulares a água ainda é corpo, o nosso mar interno, sustentáculo da vida celular. Somos cerca de 60 % de água, e dois terços de toda essa água está dentro das células. O outro terço compõe a matriz celular.

Ao longo desta trajetória no tempo, as células atravessaram processos de adaptação e mutação, desenvolvendo funções especializadas e, a partir disso, criando comunidades celulares diferenciadas, que vieram a se tornar os diferentes tecidos de um corpo multicelular – tecido ósseo, tecido muscular, tecido nervoso, e por aí vai. As células de um mesmo tecido ou sistema compartilham certos padrões de comportamento, qualidades particulares de consciência, de percepção, de atenção, de sensibilidade e de propósito. Pode parecer estranho falar de consciência celular, mas é evidente que células e outros organismos unicelulares, que foram capazes de sobreviver bilhões de anos, se adaptando e se transformando para chegar até aqui hoje são dotadas de consciência. Estamos falando de uma inteligência que diz respeito às capacidades de sentir e de tomar decisões, de se mover para buscar segurança ou nutrição por exemplo. Habilidades



essenciais para a sobrevivência guiaram e foram guiadas pelas interações primárias dos organismos unicelulares com o ambiente e seguem acontecendo em organismos complexos como nós, em cada um dos microrganismos que nos constituem. Estas relações básicas de interação e troca com o ambiente podem ser consideradas como pensamentos físicos, que são vagos e claros ao mesmo tempo. Um pensamento que seria “um tipo de atividade celular (Margulis et.al, 2020, p.17).

Os processos de percepção, consciência, especulação e memória se originaram no mundo microcósmino invisível dos nossos ancestrais bacterianos, e hoje se configuram, em seres multicelulares complexos como nós, como manifestações em larga escala da ecologia comunal de pequena escala de antigos organismos unicelulares (Margulis et.al, 2020, p. 19).

Estes mecanismos nos dão pistas de como uma inteligência que atravessou tantos bilhões de anos continua agindo em nós para a manutenção da vida. Pensando em termos evolutivos, parece evidente que células e outros microrganismos sejam tão habilidosos e inteligentes, já que os seres unicelulares foram a primeira e única forma de vida do planeta durante 2,75 bilhões de anos (Lipton, 2007, p. 21):

Células inteligentes têm vontade própria e um propósito de vida. Procuram ambientes que sejam adequados à sua sobrevivência e evitam todos os que possam ser tóxicos e/ou hostis. Da mesma maneira que nós, humanos, fazemos, analisam as centenas de estímulos que recebem do microambiente que habitam para selecionar as respostas comportamentais mais adequadas e garantir sua sobrevivência. As células também são capazes de aprender com as experiências que vivenciam em seu ambiente e de criar uma espécie de memória que é passada aos seus descendentes.

Esta perspectiva não só confere às células, bactérias e fungos o papel de detentoras e transmissoras de um saber ancestral, através de milhares de gerações de seres pensantes, mas também conecta todos os viventes celulares – homens, animais e plantas e fungos – em uma relação de continuidade, igualdade e codependência.

Mas sentir este agenciamento celular não faz parte da cartilha epistemológica e perceptiva ocidental moderna. Aprendemos sobre as células nas aulas de biologia da escola, sabemos que somos feitas de células, mas não “sentimos” que

somos feitas de células, não somos estimuladas a entrar em contato com as células enquanto organismos vivos. *Grosso modo*, as células são estudadas da mesma forma que se estuda o corpo humano e o meio ambiente – separados de nossa subjetividade.

### Dissecação, cartesianismo e corpo-máquina

Esta separação entre a matéria do corpo e a subjetividade, ligada à esfera do espírito, embora tenha origens remotas na cultura greco-cristã, encontrou sua grande legitimação na filosofia cartesiana do século XVII. O filósofo e matemático francês René Descartes (1596-1650), considerado o pai do racionalismo moderno, foi o idealizador da filosofia mecanicista que selou a divisão do corpo em duas instâncias separadas e opostas: a *res extensa*, a realidade material extensiva e inanimada do corpo, e a *res cogitans*, a realidade imaterial do pensamento e da alma, instituindo “uma divisão ontológica entre um domínio considerado puramente mental e outro, puramente físico” (Federici, 2017, p. 249). Na sua obra *Tratado do Homem* (1664), Descartes se empenhava em separar, categorizar e classificar hierarquicamente todos os componentes da mecânica corporal, tecendo as bases do conceito de um corpo autômato: “Desejo que considerem que todas as funções que atribuí a esta máquina [...] se deduzam naturalmente [...] da disposição de seus órgãos – tal e como os movimentos de um relógio ou de outro autômato se deduzem da organização dos contrapesos e rodas” (Descartes, 2009, p.453). E em *Meditações* (1641), ele declara: “Eu não sou esta reunião de membros que se chama corpo”(Descartes, 2023, p.32), evidenciando o divórcio entre pessoa e corpo, o qual passa a ser entendido como “um *continuum* mecânico de matéria que a vontade pode contemplar, [...] como objeto próprio de dominação” (Federici, 2017, p. 254). Descartes acreditava que a vontade era a força necessária para a espécie humana “se libertar do determinismo corpóreo e instintivo” (Federici, 2017, p. 273) do corpo.

O cartesianismo abriu o caminho para o iluminismo, para desenvolvimento da filosofia moderna e para a revolução científica, relegando o corpo ao domínio da matéria inanimada, enquanto a alma estaria mais próxima do divino, seria como um sopro animador da engrenagem corporal. Esta concepção cindida da

subjetividade e está na base da edificação dos saberes biomédicos da cultura ocidental. O conceito de anatomia expressa esta separação, como atesta a etimologia da palavra que significa “cortar em partes”. Os saberes da anatomia se fundaram a partir de práticas de corte e separação das partes – a dissecação de cadáveres. A filósofa e escritora feminista Silvia Federici chama a atenção para a relação entre o desenvolvimento dos saberes anatômicos e da filosofia mecanicista:

é da revolução epistemológica realizada pela anatomia no século XVI que surge o paradigma mecanicista. O corte anatômico rompe o laço entre microcosmos e macrocosmos, e apresenta o corpo tanto como uma realidade separada quanto como um elemento de produção: uma fábrica (Federici, 2017, p.251).

A partir de meados do século XVI, as práticas de dissecação alçaram um grande status nos centros urbanos da Europa. Proliferaram os anfiteatros de anatomia nas escolas de medicina e a dissecação pública de cadáveres se tornou um entretenimento popular, com ingressos mais caros do que os de uma peça de teatro, apresentando um espetáculo da desmontagem do corpo, geralmente dos cadáveres de criminosos e indigentes mortos. Havia música, comida e bebida, e uma plateia ávida para acompanhar o feito de uma equipe de médicos-professores-dissecadores encarregados de cortar, separar, categorizar e nomear as partes desses corpos. O espetáculo da dissecação se alinhava diretamente com a filosofia mecanicista que se popularizava à época, segundo a qual o corpo era concebido como uma engrenagem sujeita à leis da mecânica, podendo ser desmantelado como uma máquina e separado em partes.

O corte do dissecador fundamentou o modo como é compreendida e representada a matéria corporal nas sociedades ocidentais – uma engrenagem feita de partes separadas e autônomas, e não é exagero afirmar que a prática de dissecação é um dos alicerces da epistemologia moderna científica, como sugere Don Johnson (1992, p. 12):

A racionalidade ocidental é como o corte anatômico, o processo de entendimento científico é como a dissecação. Os objetos do entendimento são considerados como inanimados, isentos das chamadas qualidades subjetivas mais apropriadas às almas dos observadores.

Federici também ressalta que o ideal de progresso científico se articulava ao projeto do Estado capitalista nascente de impor seu controle sobre a força de trabalho, fazendo com que “a primeira máquina desenvolvida pelo capitalismo tenha sido {foi} o corpo humano e não a máquina a vapor, nem tampouco o relógio” (Federici, 2017, p. 268). O entendimento do corpo como uma máquina aconteceu concomitantemente a um novo conceito de pessoa que emergiu no centro da imaginação política e filosófica do século XVII com a reforma protestante e o surgimento da burguesia mercantil.

Na tentativa de formar um novo tipo de indivíduo, a burguesia estabeleceu uma batalha contra o corpo, que se converteu em sua marca histórica. De acordo com Max Weber, a reforma do corpo está no coração da ética burguesa porque o capitalismo faz da aquisição “o objetivo final da vida”, em vez de tratá-la como meio para satisfazer nossas necessidades; para tanto, necessita que percamos o direito a qualquer forma espontânea de desfrutar a vida (Federici, 2017, p.241).

Esse projeto de subjugação e alienação do corpo encontrou no pensamento mecanicista de Descartes uma fundamentação teórica profícua. A doutrina cartesiana “interpretava muito bem os requerimentos da disciplina do trabalho capitalista”, promovendo o cultivo de uma “tecnologia humana do autocontrole” (Federici, 2017, p.273). Essa concepção de corpo também forneceu uma justificativa formal – “a licença cartesiana” (Margulis et al., 2020, p.13) – para que o homem, acreditando ser o receptor do sopro divino, a própria imagem e semelhança de Deus, se autoproclamasse o centro do universo e ser superior a todas as criaturas da Terra, se dando o direito de arbitrar sobre toda e qualquer natureza:

A filosofia mecanicista contribuiu para incrementar o controle da classe dominante sobre o mundo natural, o que constitui o primeiro passo — e também o mais importante — no controle sobre a natureza humana. Assim como a natureza, reduzida à “Grande Máquina”, pôde ser conquistada e (segundo as palavras de Bacon) “penetrada em todos seus segredos”, da mesma maneira o corpo, esvaziado de suas forças ocultas, pôde ser “capturado em um sistema de sujeição” em que seu comportamento pôde ser calculado, organizado, pensado tecnicamente e “investido de relações de poder” (Federici, 2017, p.253).

A lógica cartesiana, ao mesmo tempo que amalgamou o corpo à natureza, realizou a separação entre a natureza e a alma. Nessa operação, corpo e natureza

são totalmente destituídos de sua inteligência sensível, rompendo definitivamente com uma concepção animista, a qual “não admitia a separação entre a matéria e o espírito, e deste modo imaginava o cosmos como um organismo vivo [...]” (Federici, 2017, p.257). A ligação entre o microcosmo corporal e o macrocosmo celestial se apoiava em uma concepção tempo-espacial cíclica incompatível com a disciplina do trabalho capitalista emergente. Uma aliança entre a doutrina cartesiana, a Igreja renascentista, a burguesia mercantil e o Estado capitalista emergente empreendeu, então, uma campanha de terror contra a noção de corpo como um organismo vivo conectado com as forças do universo.

As mulheres foram alguns de seus alvos principais, sendo perseguidas como bruxas, e privadas das potências vitais e eróticas de seus corpos, tornando-se as grandes vítimas do genocídio empreendido em toda a Europa e em suas colônias recém-conquistadas, em nome da necessidade de domesticação civilizatória do corpo. As mulheres sexualmente livres constituíam uma ameaça à ordem e ao controle sociais instituídos por esses poderes. A sexualidade feminina foi exorcizada como “luxúria insaciável”, destituindo as mulheres de suas autoridades eróticas vitais e também de seus saberes corporais ancestrais.

O surgimento do método científico destituiu por fim o protagonismo feminino dos espaços de cuidado e cura individual e comunitário, contribuindo para a continuidade do movimento de caça às bruxas durante mais dois séculos (Federici, 2017, p.366). Curandeiras populares e parteiras, detentoras de conhecimentos tradicionais sobre a natureza e o corpo, foram queimadas nas fogueiras, acusadas de bruxarias, “expropriadas de um patrimônio de saber empírico, relativo a ervas e remédios curativos, que haviam acumulado e transmitido de geração a geração”(Federici, 2017, p. 364).

Neste período, a Igreja legitimou aos físicos e estudiosos homens a exclusiva reivindicação ao direito de curar, denunciando curas não profissionais como heresias. De acordo com o *Malleus Maleficarum*<sup>5</sup>, “se uma mulher ousasse curar sem ter estudado, ela era uma bruxa e deveria morrer”. Mas obviamente não haviam meios de acesso para as mulheres estudarem (Ehrenreich; English, 1973, p. 35 apud Johnson, 1992, p. 146).

---

<sup>5</sup> *Malleus Maleficarum* [O martírio das bruxas], publicado de 1486, que, de acordo com uma nova bula papal sobre a questão, a *Summis Desiderantes* (1484) de Inocêncio VIII, afirmava que a Igreja considerava a bruxaria como uma nova ameaça (Federici, 2017, p. 296).

As tecnologias que haviam sido desenvolvidas pelas mulheres em todo o pré-renascimento, cuidando umas das outras e da comunidade a partir da observação direta dos ciclos da natureza, do uso de ervas e de leituras corporais, configuravam uma autoridade feminina sobre os domínios do corpo e da saúde. Estes saberes ameaçavam o método científico emergente, ancorado em uma “tecnologia da alienação” (Johnson, 1992, p. 143), baseada em um “empirismo mediado, isto é, em dados recebidos através de instrumentos e codificados em linguagem matemática” (Johnson, 1992, p. 143), cujo protótipo era a física de Galileu e Newton, baseada na observação dos astros, do mundo que escapa à percepção dos sentidos. O saber científico estava nas mãos dos especialistas, aqueles que detinham “os meios abstratos de reduzir informação sensória e fascinação com instrumentação elaborada” (Johnson, 1992, p. 143). Radicalmente oposta a esta, estava a “tecnologia da autenticidade” (Johnson, 1992, p. 143) que se baseava no empirismo imediato, produzindo um outro modelo de autoridade: “especialistas são aqueles que prestam atenção, que abrem os olhos. As informações lhes são prontamente acessíveis aos sentidos” (Johnson, 1992, p. 143), demandam tempo e esforço dedicado. Por serem as grandes detentoras desses saberes, as mulheres foram violentamente perseguidas e silenciadas em toda a Europa a partir do renascimento e do advento do racionalismo científico. A pesquisadora ecofeminista Carolyn Merchant afirma que o paradigma social da época substituiu “uma visão orgânica do mundo – que via na natureza, nas mulheres e na terra as mães protetoras – por uma outra que as degradava à categoria de ‘recursos permanentes’, retirando qualquer restrição ética à sua exploração” (Merchant, 1980, p. 127 e segs. apud Federici, 2017, p. 343.). A autora articula a caça às bruxas à destruição do meio ambiente, chamando a atenção para o fato de a história da modernidade ter sido construída sobre o abuso de recursos, tanto na exploração capitalista do mundo natural quanto no genocídio e na exploração de mulheres, de povos originários das Américas e África.

Se é verdade que as tecnologias da alienação se sobrepuseram às tecnologias da autenticidade nos últimos 500 anos, separando o pensamento do corpo, a cultura da natureza, o discurso da matéria, será que não é chegado o momento,

como sugere a aranha do conto de Despret, de reconectar com nossos corpos, habilitando nossos receptores magnéticos?

### Educação somática

A educação somática se refere a um campo de conhecimentos e métodos corporais e terapêuticos que se dedicam a estudar o "soma", palavra de origem grega recuperada pelo filósofo Thomas Hanna com o sentido de corpo vivo enquanto experiência de si, em contraposição a uma ideia de corpo objeto inanimado e morto. Foi Hanna quem nomeou este campo de estudos nos anos 1970, concebendo-o como “a arte e a ciência dos processos de interação sinérgica entre consciência, biologia e meio ambiente” (Hanna apud Pizarro, 2020, p.189), inaugurando assim uma nova perspectiva para os estudos do corpo.

Existem centenas de abordagens somáticas, as mais diversas e com as mais variadas metodologias e objetivos, entre as quais algumas mais populares no Brasil, tais como a Técnica de Alexander, o Método Feldenkrais, os Fundamentos de Bartanieff, a Ginástica Holística, a Eutonia, a Metodologia Angel Vianna e o Body-Mind Centering<sup>SM</sup>, sendo esta última objeto de minha pesquisa de doutorado. O que todas essas metodologias tem em comum é uma abordagem do corpo enquanto organismo vivo em troca com o meio e em contínua transformação. Segundo essa perspectiva, é possível enumerar alguns princípios gerais do campo: a valorização da autoridade somática (ou seja, a validação da experiência em primeira pessoa, propondo que o modo como o corpo percebe a si mesmo importa); a atenção dada à globalidade do gesto e à indissociabilidade entre corpo anatômico, cinestésico, emocional, simbólico, cognitivo e espiritual; uma perspectiva holística do sujeito em oposição a uma perspectiva mecanicista onde o aprendizado se dá pela imitação e pela repetição; a centralidade dos trabalhos sobre a percepção, entendida como o lugar privilegiado das trocas com o meio-ambiente; uma visão do potencial de transformação e de ampliação das capacidades corporais e subjetivas a partir do trabalho sobre o movimento em suas dimensões perceptiva, proprioceptiva e cinestésica (Bardet; Clavel; Ginot, 2019).

As práticas somáticas dão especial atenção, portanto, ao soma, isto é, ao fenômeno corporal quando experienciado em primeira pessoa, em contraposição ao corpo percebido de fora, de um ponto de vista de terceira pessoa.

[...] quando um soma se vê no espelho, ele vê um corpo – uma estrutura objetiva em terceira pessoa. Mas o que é este mesmo corpo quando observado de dentro, de uma perspectiva somática? [...] De uma perspectiva de primeira pessoa, o corpo-soma é um corpo de funções. Do ponto de vista de outra pessoa, sou um corpo sólido: uma entidade de terceira pessoa. Do meu ponto de vista sou um eu vivo, uma entidade em primeira pessoa. Esta é uma percepção bimodal que todos os humanos têm de si mesmos. [...] Sou ambos, função e estrutura, e se eu permitir que o ponto de vista objetivo, na terceira pessoa, prevaleça, posso me considerar não mais do que um ser desamparado e capturado por uma estrutura que não sou eu e que não posso influenciar (Hanna, 1986).

Soma e corpo são experiências distintas porque partem de aparatos específicos de observação, que são mais do que apenas pontos de vista diferentes; eles interferem nas fronteiras e características da corporeidade. Os dispositivos de observação não estão separados dos fenômenos observados, e, portanto, quando mudamos o dispositivo, o fenômeno também se transforma.

Para sentir o corpo em primeira pessoa é preciso direcionar a atenção para ele, mas não de forma racional e sim com uma qualidade de atenção que é sediada no corpo, que tem tanto a capacidade de focalizar um aspecto específico, dentro ou fora do corpo, quanto de atentar para uma sensação geral. Acionar esta atenção corporalizada, conhecida como *awareness*, é uma das habilidades fundamentais das práticas somáticas. Bonnie Bainbridge Cohen sugere que a essência da *awareness* é a ressonância (Cohen, 2018, p. 9), este fenômeno físico de sintonia entre padrões vibratórios. Associar a ressonância à *awareness* indica que esta é uma qualidade de atenção que passa por sentir os campos vibratórios e ser capaz de sintonizar com eles, ressoar com eles. Prestar atenção, observar e tomar consciência de algo, em termos de *awareness*, é entrar em sintonia vibratória com esse algo.

Na realidade, a *awareness* está sempre em atividade em nosso corpo, mesmo quando não a direcionamos voluntariamente, pois ela organiza os processos

somáticos, regulando as relações do organismo com o ambiente em torno, para manter a vida. É uma espécie de consciência de base, ancorada no corpo, atenta a toda experiência: “Nós a possuímos por alguns momentos, mas ela nos possui quase o tempo todo e nos guia” (Hanna, 1987-88). Esta atentividade está presente em cada célula, que é como “um arquétipo primordial do soma” (Hanna, 1987-88), com sua membrana definindo sua individualidade, separando-a do ambiente e, ao mesmo tempo, criando uma interface com ele, fundamental para a sobrevivência da célula. No caso do corpo humano como um todo, “é a *awareness* que, assim como as membranas celulares, abre ou fecha nosso processo para o mundo, permitindo ou inibindo o que entra e sai, organizando as atividades sensório-motoras” (Hanna, 1987-88). As abordagens somáticas praticam a habilidade de escutar esta consciência de base, pois, como propõe Cohen, “todas as células do corpo dão feedback, e nós podemos treinar nossa escuta para ouvi-lo” (Cohen, 2021a).

É interessante observar que essas práticas e suas tecnologias baseadas no empirismo imediato e nas habilidades de ver, sentir, ouvir, tocar e perceber, se parecem muito com as artimanhas consideradas bruxarias nos séculos XVI e XVII. É também curioso observar a predominância absoluta de mulheres entre as fundadoras e praticantes de métodos somáticos. E isso não é à toa, pois,

[...] [a] bruxa era uma empiricista: ela se apoiava nos seus sentidos mais do que em fé ou doutrina, acreditava em tentativa e erro, causa e efeito. Sua atitude não era religiosamente passiva, mas ativamente investigativa. Ela confiava na sua habilidade de achar caminhos para lidar com a doença, com a gravidez e o parto... Foram as bruxas que desenvolveram um entendimento extenso sobre ossos e músculos, ervas e drogas, [...] (Ehrenreich; English, 1973, p. 30, 33 apud Johnson, 1992, p. 146).

Johnson sugere que as práticas somáticas possibilitam o retorno ao que um dia já foi óbvio – “o reconhecimento da autoridade da percepção não mediada por instrumentos e pela matemática” (Johnson, 1992, p. 150). Partindo da aposta de que temos a possibilidade de ter um acesso mais imediato aos nossos corpos do que cientistas e seus instrumentos de medição, a “bruxaria” das somáticas estaria em “ensinar pessoas a se curarem reconectando-se com seus corpos” (Johnson, 1992, p.151), muitas vezes de formas bastante simples, como tocando ou convidando a prestar a atenção em uma determinada parte do corpo a sintonizar



com as suas correntes vibratórias. As somáticas reabilitam as artes de sentir o que acontece numa escala muitas vezes microscópica e imperceptível, e pressupõe o desenvolvimento de uma espécie de erudição perceptiva. Investir na valorização do sentir é um contraponto às tecnologias de alienação do corpo-máquina que remontam ao advento do mecanicismo e do racionalismo científico. As políticas de cafetinagem do sistema colonial capitalístico (Rolnik, 2018) seguiram desencorajando a escuta do saber-do-corpo, desautorizando sua sabedoria e promovendo relações de uso e abuso dos corpos humanos e não humanos.

Nas práticas somáticas, a abertura para a profundidade do sentir é uma chave para a uma dimensão mais potente e vital da presença. Há uma legitimação da autoridade somática sobre os processos sensíveis que atravessam o corpo em primeira pessoa. Cultivar esta habilidade de prestar atenção como o corpo todo talvez seja, como afirmou a aranha do conto de Despret, uma necessidade básica em tempos onde as sensibilidades estão em vias de extinção. Ou ainda, como preconiza a antropóloga Anna L. Tsing, uma habilidade fundamental para a vida nas ruínas do capitalismo (Tsing, 2022, p.59). Para Tsing, o pensamento do século XX esteve tão ocupado com a presunção do homem moderno, imerso em “uma marcha para frente em direção à modernização, à democracia, ao crescimento, à ciência e à esperança”(Tsing, 2022, p.64), que não desenvolveu a capacidade de notar projetos divergentes de fazer mundos que não se encaixavam no ritmo do progresso. Então hoje talvez seja necessário treinar a habilidade de pôr a atenção para sentir os micromovimentos que acontecem em um nível vibratório e tomar consciência dos padrões de organização do corpo e do mundo. Aprender a escutar, em uma escala muito sensível, o que e como nos afetamos, e como afetamos os outros seres com os quais convivemos. É hora de nos ocuparmos das artes de notar outros modos de vida, tanto dentro quanto fora de nós. Por exemplo, os modos de vida e o comportamento das comunidades celulares e dos microrganismos simbióticos que nos habitam, ou os modos de vida de plantas, fungos e animais, ou os modos de vida de comunidades humanas pré-industriais alternativas à premissa da autossuficiência moderna. É possível dançar nas paisagens degradadas

do antropoceno abandonando a lógica extrativista por uma lógica da contaminação, se deixando afetar e transformar pelos encontros. É a inteligência do corpo, enquanto um “condomínio de organismos vivos”<sup>6</sup>, que vai farejando somaticamente as outras formas de vida que ressoam com ele. A arte de notar é uma habilidade do corpo, desde as células, de sentir os campos vibratórios que nos cercam. Habilidade fundamental em tempos onde as sensibilidades estão ameaçadas, como disseram as aranhas do conto de Despret.

### Práticas de escuta

Finalizo esse ensaio compartilhando algumas práticas de escuta que desenvolvi e utilizo em minhas atividades pedagógicas e artísticas, e que contribuem para aprimorar as artes de notar a presença dos campos vibratórios que compõem os corpos e seus ambientes. São práticas breves e simples que podem ser feitas regularmente como um modo de estimular a consciência e a acuidade da *awareness*. Também as chamo de "práticas cotidianas para escutar o saber celular":

- Esfregar uma mão na outra com vigor até sentir que produziu calor. Separar as mãos lentamente e trazer sua atenção para qualquer coisa que sinta acontecer entre elas. Se interessar por esta coisa.

- Segurar, com uma das mãos, o punho do braço oposto. Trazer a atenção para o que a mão que segura o punho sente, seja o volume, a temperatura, se interessar por esta sensação por alguns minutos. Observar que enquanto a mão toca o punho, o punho também toca a mão. E então colocar a atenção no que o punho sente por mais alguns minutos. Experimentar mover os dois braços sem separar mão e punho, como se fosse um *pas-de-deux* em que ambos comandam ao mesmo tempo o movimento. Para finalizar, soltar muito lentamente a mão do punho e o punho da mão. Trazer a atenção para sentir em que medida a sensação da mão que tocou é diferente da sensação da outra mão, e qual a diferença de

---

<sup>6</sup> Antônio Nobre em conversa com Ailton Krenak e Fabio Scarano no Ciclo Regenerantes de Gaia, “Regenerando a partir dos sonhos”. Selvagem Ciclo de Estudos, 7 jun. 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gGcjWtOzle4>.



sensação entre o punho tocado e o punho.

- Tocar em alguma parte do corpo. Ceder o peso da mão. Deixar que a mão afunde lentamente como um submarino, sem força, só cedendo cada vez mais. Perceber o vínculo entre a mão que toca e o local tocado. Ficar presente no encontro entre a mão que toca e a parte que é tocada, até sentir alguma coisa acontecer a partir desse toque. Qualquer coisa. Observar a natureza do acontecimento, se é uma sensação, um pensamento, uma imagem, uma emoção. Se estiver com alguém, experimentar tocar um ao outro.

- Na natureza ou dentro de casa, fechar os olhos. Mover-se pelo espaço de olhos fechados a partir de qualquer vibração ou sinal que perceba no seu corpo ou no espaço. Confiar nos sinais.

- Encontrar com alguma obra de arte ou pessoa, bicho, vegetação, paisagem, arquitetura que te afete. Pode ser de qualquer natureza. Sem querer saber por que ela te afeta, trazer sua atenção, durante a afecção, para o seu corpo. Ficar lá até perceber em que parte do seu corpo você tem alguma sensação que te chama a atenção. Ficar com a sensação, se interessar em indagar a sensação, em “surfear” a sensação. Sem querer nomeá-la ou entendê-la. Ficar com a sensação pelo tempo que for possível mantê-la presente.

## Referências

BARDET, Marie; CLAVEL, Joanne; GINOT, Isabelle (org.). *Écosomatiques. Penser l'écologie depuis le geste*. Montpellier: Deuxième époque, 2019.

BRESCOVIT, Antonio. *Será que as aranhas têm um "sentido-aranha" igual ao Homem-Aranha?* Instituto Butantan, 2025. Disponível em: <https://butantan.gov.br/bubutantan/sera-que-as-aranhas-tem-um-%E2%80%9Csentido-aranha%E2%80%9D-igual-ao-homem-aranha>. Acesso em: 09 fev. 2026.

COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sentir, perceber e agir*. Educação Somática pelo Método Body-Mind Centering. Trad. Denise Maria Bolanho. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

COHEN, Bonnie Bainbridge. *Basic Neurocellular Patterns, Exploring Developmental movement*. Massachusetts: Burchfield Rose Publishers, 2018.



COHEN, Bonnie Bainbridge. *Listening to the feedback of every cell is a practice*. 16 ago. 2021a. Instagram: @bonniebainbridgecohen. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CFH98wM-DW6Y/>. Acesso em: 13 fev. 2026.

DESCARTES, René. *O mundo ou tratado da luz; O homem*. Tradução e notas de César Augusto Battisti e Marisa Carneiro de Oliveira Franco Donatelli. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2009.

DESCARTES, René. *Meditações Metafísicas*. Trad. Henry Bugalho. Curitiba: Kotter Editorial, 2023.

DESPRET, Vinciane. *Autobiografia de um polvo e outras narrativas de antecipação*. Rio de Janeiro: Bazar do tempo, 2022.

FEDERICI, Silvia. *Calibã e a Bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva*. Trad. Coletivo Sycorax. São Paulo: Editora Elefante, 2017.

HANNA, Thomas. What is Somatics? *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, Volume V, No. 4, Spring-Summer 1986. Versão online. Disponível em: <https://share.google/aEznPch7L1fG7OCjD>. Acesso em: 13 fev. 2026.

HANNA, Thomas. What is Somatics? Part IV. *Somatics: Magazine Journal of the Bodily Arts and Sciences*, Volume VI, No. 3, Autumn/Winter 1987-88. Versão online. Disponível em: <https://share.google/aEznPch7L1fG7OCjD>. Acesso em: 13 fev. 2026.

HARAWAY, Donna. *Seguir con el problema: generar parentesco en el Chthuluceno*. Traducción Hellen Torres. Bilbao: Edición Consonni, 2019.

JOHNSON, Don Hanlon. *Body: recovering our sensual wisdom*. Berkeley: North Atlantic Books, 1992.

LIMA, Daniella de Araújo. *Desmanual de anatomia*. Tese (Doutorado em Literatura, Cultura e Contemporaneidade). - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC - Rio), em 2022.

LIPTON, Bruce H. *A Biologia da Crença*. São Paulo: Butterfly Editora, 2007.

MARGULIS, Lynn; SAGAN, Dorian; GUERRERO, Ricardo; RICO, Luis. *Propriocepção: quando o ambiente se torna o corpo*. Trad. Olav Lorentzen. Cadernos SELVAGEM. Rio de Janeiro: Dantes Editora, 2020.

PIZARRO, Diego. *Anatomia corpoética em (de)composições: três corpus de práxis somática em dança*. 448 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) - Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2020.



ROLNIK, Suely. *Esferas da insurreição*: notas para uma vida não cafetinada. São Paulo: n-1 edições, 2018.

SYMBIOTIC EARTH: *How Lynn Margulis rocked the boat and started a scientific revolution*. Direção: John Feldman. Produção: Bullfrog Films [Filme]. Estados Unidos: Humming-bird Films, 2017.

TSING, Anna Lowenhaupt. *O cogumelo no fim do mundo*: Sobre a possibilidade de vida nas ruínas do capitalismo. Trad. Jorgge Menna de Barreto e Yudi Rafael. São Paulo: n-1 edições, 2022.

Recebido em: 20/09/25

Aprovado em: 29/12/25