



Arte pelos Sentidos  
Dança

continuidades aromáticas, fluxo e consciência

PATRÍCIA LEAL

Arte pelos Sentidos  
*Dança*  
continuidades aromáticas, fluxo e consciência

**PATRÍCIA LEAL**

 editora  
**CAULE DE PAPIRO®**

Natal, 2020

**Imagem da capa**

Patrícia Leal

**Imagem da contra-capa**

Teodora Alves

**Imagem da orelha da contra-capa**

André Rosa

**Imagens do miolo**

André Rosa e Raul Gama

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Ébeson Rolim Lemos

**Revisão de texto**

Marineide Furtado

Catálogo da Publicação na Fonte.  
Bibliotecária/Documentarista:  
Rosa Milena dos Santos - CRB15 / 847

L435d Leal, Patrícia.

Dança/arte pelos sentidos: continuidades aromáticas, fluxo e consciência

/ Patrícia Leal. – Natal: Caule de Papiro, 2020.

122 p. : il.

ISBN 978-85-92622-67-1 - livro virtual

1. Poética. 2. Criação (Literária, artística, etc.). 3. Arte. 4. Dança. I. Título.

RN

CDU: 82.09

Dedico este livro aos meus *Meninos dos olhos*:  
Ezequias Lira, Eli Cavalcante e Ramon Gabriel.

## **Agradecimentos**

O desenvolvimento de uma obra é feito a partir de muitas relações humanas e colaborações afetivas. Sou imensamente grata a todos que, de alguma maneira, contribuíram para a concretização deste livro.

Agradeço à Pós-graduação em Artes Cênicas da UFRN, ao DEART, especialmente às minhas queridas e queridos cirandeiros, grupo de pesquisa Cirandar, por compartilharem a pesquisa artística. À Marineide Furtado, pela revisão que incorpora meu fluxo. Ao NAC, à Profa. Dra. Teodora, pelo apoio, a Ébeson, por compreender em forma, minhas ideias. Ao Prof. Dr. Sidarta Ribeiro, do Instituto do Cérebro da UFRN, pela conversa, por ampliar minha consciência. E à Daniel Soares Brandão, pelas imagens e pelo experimento potência em aroma.

À Pós-graduação em Música da UFRN, representada pelo Prof. Dr. Fábio Presgrave, por receberem tão bem meu projeto de pesquisa, e por estarem sempre prontos à interdisciplinaridade. Com carinho especial, agradeço ao meu tutor, Prof. Dr. Ezequias Lira, pela confiança, pelas lindas palavras, pelo enorme aprendizado que me proporcionou em música e, principalmente, pela harmonia tão generosa de seu violão, timbre único, leito de rio, aonde pude fluir em melodias. Aos instrumentistas maravilhosos Eli Cavalcante, pela delicadeza em piano, por me auxiliar a tornar partitura

minhas coreomúsicas; e Ramon Gabriel, percussão sensível a perceber meu ritmo inconstante no movimento dos pés e dos quadris. *Meninos de meus olhos*, que me acompanharam no processo criativo do show que compôs essa pesquisa.

À Eduardo Taufic, pela brincadeira primeira com “Tico tico no fubá” em ensaio, que disparou em mim o odor de rosas e o início do processo de criação de *Menina dos olhos*. À Leciana Oliveira, pela amizade e preparação vocal tão atenta e cuidadosa. À Neilton Santana, pela recepção sempre calorosa, ao Memorial de Natal e ao Parque da Cidade abertos aos nossos primeiros acordes. À toda equipe do Auditório Onofre Lopes, pelo esforço na realização do show. A Paulo Dantas e Waldécio Silva, do estúdio da Escola de Música, pela escuta sensível para sonorização, gravação e mixagem de nossos sons aromáticos.

Aos alunos do componente *Tópicos especiais I*, da PPGMus, que contribuíram com seus corpos, instrumentos, poesia e com suas dúvidas à essa pesquisa. E também aos alunos da PPGArc e da Licenciatura em Dança, sem os quais não poderia compreender meu percurso. Especialmente, aos meus orientandos Pablo Vieira e Nádson Brandão, que coletaram dados importantes na iniciação científica, impulsionando a escrita do projeto para o Pós-doutorado.

E aos meus orientandos atuais e egressos do mestrado, que me ensinam sempre a continuar artista: René, André,

Gaby, Ariane, Juarez. André, por me trazer de volta às imagens, saudosas de minha experiência na graduação com fotografia e TV, por encontrar a lua na fresta da rede de proteção em meu apartamento, por entender a coreografia em minhas mãos. René, por acreditar que a academia é também lugar de artistas. Gaby, por trazer ao público meus aromas. Juarez, pelo encontro de alma, troca tão fina e sutil, conversa e café sempre presentes. Ariane e D. Lúcia Mendes, por me cobrirem de amor, no figurino mais materno que já vesti, croché que compôs minhas melodias, meus movimentos, minha escrita.

À minha família, tão presente em tudo que faço, minha irmã Cybele, minhas sobrinhas Liz e Iara, meus Tios Mário, Paulo, Édson, especialmente aos meus pais, Luís e Bernadete, por me ensinarem o amor e a música. À minha mãe, por ser a voz mais linda que compõe as minhas melhores memórias de infância. Por me ninar cantando, por me ensinar o amor com Chico Buarque (Sem fantasia), em duo com seu amado Luís.

Ao meu pai, por ser o violão de referência em minha vida, “Tanto Mar”, porto seguro em harmonia e montanhas, aonde sempre posso me encontrar. *In Memoriam*, aos meus avós maternos, Cida e Edmundo, à minha Tia Cybele, ao meu Tio Dinho, aos meus avós paternos Carmen e Édson, que vivem me visitando aqui em casa em diferentes aromas. Os avós são as melhores delícias motivadoras na vida de uma artista. Amor, amor, amor.

E, sempre, sempre, ao meu filho Thiago, para quem faltam-me as palavras... um amor que eu nem sabia que era possível, antes de ser mãe. Gratidão, por me escolher, por me incentivar, por cuidar de mim, ser minha família, no melhor sentido do amar..."Inda ontem vi um menino, com uma pedrinha a brincar"...obrigada por me tirar da dureza da vida e me trazer sempre de volta à presença, meu presente do céu!





## Sumário

Apresentação	10
Introdução	12
<i>Bergamota</i> <i>Criação</i>	19
<i>Rosas</i> <i>Fluxo</i>	45
<i>Baunilha</i> <i>Consciência</i>	81
Prolongadores: benjoim, lavanda e hortelã do campo	111
Bibliografia	117

## **Apresentação**

Em meados de 2018, tive a honra de participar deste projeto artístico de notas e acordes *aromatizados*. *Dança/Arte pelos sentidos: continuidades aromáticas, fluxo e consciência* é uma criação que atravessa múltiplas sensibilidades. Nele, Patrícia Leal nos leva a compor linhas tecidas com potência, atravessando territórios que se cruzam. Ritmada pelo corpo que dança, a escrita poética e as melodias, sabores e aromas, a obra produz um campo intensivo singular capaz de pôr o leitor em estado de degustação do texto com narinas, boca, ouvidos, memórias e afetos.

*Bergamota* é aroma do primeiro capítulo. Um livro para ser *inalado*. Sim, os aromas permeiam o universo criativo da artista. Poetisa, compositora, bailarina e professora, Patrícia tem nos aromas a partida do seu processo de criação. Em sua poética, os aromas sugerem um timbre, um gesto, uma canção, com preferência intuitiva aos tons menores, *menina em tom menor*. Os *cheiros* são mestres para ela, aflorando seu arcabouço imaginário e materializando suas sensações em arte.

*Rosas*, segundo capítulo de poesia plena, com palavras de sonoridade, música, acordes com tensões que podem se resolver ou não. Harmonias, com espaço e métrica singular, fazem do *corpo um pequeno detalhe*, porque, na verdade, sua arte é *indefinidamente múltipla*. Se pudesse sugerir ao leitor uma estética de degustação, diria que vale a pena colocar-se

presente, ler em voz alta, sentindo o passeio sonoro das palavras e a harmonia dos versos. Escutar a poeta *abrindo a noite, que o sol vai chover, que o sol vai brotar, que o sol vai sambar*.

*Baunilha*, o terceiro capítulo, discorre acerca da importância de se ampliar a percepção sensível e a consciência na criação artística. Seus relatos, em forma de autopercepção, são trechos fortes do seu trabalho, transportam o leitor para um momento, uma lembrança poética, com originalidade e beleza.

Delicioso de se ler, um livro de *Qualis!* o texto pode ser ciência, mas também poesia, dança e música. Conhecimento científico em diálogo com as artes. Há profundidade e reflexão sem perder o *perfume*. Inequivocamente, uma obra que recupera a força intensiva que só a arte pode produzir no mecanismo enfadonho da burocratização que o aparelho universitário fabrica. Como músico, habitando o meio acadêmico, sinto-me congratulado por meio desta obra capaz de valorizar a pesquisa artística com nobreza. Que os novos *aromas* desta pesquisadora tragam novos horizontes aos pesquisadores que se aventuram nos atravessamentos da ciência e da arte. Bravo!

Natal, 7 de Junho de 2019

Ezequias Lira  
Violonista

*Para ler este livro  
você vai precisar de três elementos  
indispensáveis à compreensão sensorial do mesmo:  
uma tangerina, uma rosa fresca e uma fava de baunilha.*

Em 2012, publiquei o livro “Amargo Perfume: a dança pelos sentidos”, compartilhando modos de fazer e criar dança que acompanham minhas pesquisas artísticas desde 2001. As metodologias descritas nessa obra foram resultantes e geradoras de meus próprios espetáculos, bem como de minha trajetória como pesquisadora e docente. É chegada a hora, a partir de uma pesquisa de Pós-doutorado desenvolvida no Programa de Pós-graduação em Música da UFRN, de tecer novas considerações sobre as continuidades dessas metodologias que venho compartilhando com artistas, docentes, discentes da dança, teatro, música e artes visuais, principalmente. Quando escrevi “Amargo Perfume”, acabei descrevendo três propostas metodológicas possíveis e passíveis de interações. Neste momento, estou focalizando a continuidade e aprofundamento de uma delas: *a Dança pelos Sentidos*.

Minha dança sempre foi sensorial, mas levei algum tempo para compreender e ter a percepção e consciência disso no corpo. Foi e continua sendo para mim tão libertador, que tenho a necessidade de compartilhar com outros criadores e ter a honra em testemunhar outras liberdades criadas. Venho continuando a *Dança pelos Sentidos* em minhas obras e, principalmente, em um componente curricular da Pós-graduação em Artes Cênicas da UFRN – *Elementos técnicos e estéticos em Dança Contemporânea*, que sempre resulta em criações, desde 2013. Para o presente momento,

também ministrei o componente *Tópicos Especiais I*, no segundo semestre de 2018, no Programa de Pós-graduação em Música da UFRN, bem como desenvolvi um processo de criação, o Show *Menina dos olhos* junto ao tutor da pesquisa, o violonista Ezequias Lira, e também o pianista Eli Cavalcanti e o percussionista Ramon Gabriel. Compõem o presente livro, além do texto; imagens, videocliques decorrentes do processo de composição de algumas canções, áudios, partituras autorais e um perfume. O perfume *Menina dos olhos* está disponível na Biblioteca da Escola de Música e do Departamento de Artes da UFRN.

Em quase 20 anos vivenciando essa metodologia se compondo, se transformando, várias alterações foram acontecendo, mas a essência dela permanece: iniciar um processo de criação pelos sentidos da percepção, enfatizando um, em particular, como estímulo para criar: o olfato. Gosto de criar pelos cheiros e ensinar a outros como criar a partir dos aromas. Essa essência, literalmente, permanece. Contudo, hoje, percebo a sinestesia mais presente no processo, ainda que este inicie pelo olfato, isso amplia e traz todos os outros sentidos mais ampliados e, por vezes, mais integrados. Da mesma maneira, a linguagem artística nem sempre se fixa na dança. Transita para a música, para a performance, para o teatro, para as artes visuais, para a poesia. Percebo que trabalhar pelos sentidos, amplia. A linguagem que mais permanece nesse processo metodológico na criação é a

improvisação, que pode permanecer na obra ou ser mais enfática como meio processual de criação.

O olfato acontece a partir do respirar. Respiração é fluxo de vida. Desta forma, outra característica desse processo metodológico, que se tornou mais evidente, é estar em fluxo. Entender o desenvolvimento da linguagem artística em criação como fluxo. Permitir que o fluxo criativo aconteça a partir de um aroma. E nisso, os cheiros são grandes mestres, no fluir.

Finalmente, para ser capaz de fluir em criação, é preciso ampliar a capacidade perceptiva, ampliar a presença, ser capaz de reconhecer em si os estados corporais mais sutis. Percebo que hoje dançar, cantar, compor pelos sentidos para mim é ampliação da consciência. Ampliação da consciência em relação ao corpo, às sensações corporais, aos sentimentos, e principalmente, em relação a um si que percebe, que sente, que cria.

Se comecei a escrever sobre essa metodologia, compreendendo que o foco numa matriz olfativa me trazia uma matriz de movimento para trabalhar e isso se desenvolvia em células, frases, temas de improvisação em Dança; depois de tantos anos, pude experimentar esses cheiros fluindo em poesia, em música, em gesto, em imagem, em cena.... bem como venho compondo perfumes resultantes de melodias, formas, imagens, sensações.



Nem faz mais tanto sentido chamar de *a Dança pelos sentidos*. Compreendo esta origem, mas nesta obra farei a opção por denominar essa continuidade como *Arte pelos Sentidos*, pela sua diversidade e multiplicidade em linguagens artísticas e, também, para poder diferenciar as continuidades da origem. Atualmente, como tenho feito mais shows e canções, poderia chamar de música pelos sentidos, mas mantereí a palavra Dança no título para facilitar o rastro aos pesquisadores, por entender que esta não é outra metodologia, mas uma continuidade em fluxo, e, finalmente, porque, tudo que crio vem do corpo, do movimento do corpo, seja em fluxo de ar, seja em ações corporais, seja em sentimentos que alteram meu batimento cardíaco ou o tamanho das minhas pupilas, seja em pensamentos alucinados que contraem os meus trapézios... É sempre pelo corpo que tudo se desenvolve. *Dança/Arte pelos Sentidos: continuidades aromáticas, fluxo e consciência.*

O caminho mais complexo e curvilíneo me interessa mais nessa continuidade que apresento. Este livro será proposto a partir de três categorias, em três capítulos:

Em Bergamota tecerei continuidades sobre a criação, o olfato e os aromas.

Em Rosas apresentarei o fluxo em improvisações sonoras, imagéticas e poéticas.

Finalmente, em Baunilha, abordarei em sutileza aromática a ampliação da consciência.

*Antes de sentir o próximo capítulo,  
na falta de uma bergamota para criar,  
sugiro que você abra uma tangerina,  
sinta o sumo a pinicar o nariz e abrir-lhe um sorriso.  
A sensação lhe trará, com a maior clareza, os conceitos.  
Deguste!*

Bergamota  
Criação

## **Notas de saída: potência**

Comecei a sistematizar um modo de criar a partir do olfato, assim que minha percepção me tornou mais consciente da potência da sutileza dos aromas como método criativo (LEAL, 2012). Desde criança sou extremamente ligada aos aromas. Sempre tive o costume de cheirar tudo que tocava; alimentos diversos, roupas, livros, o que, por vezes, era recriminado pelas pessoas à minha volta como falta de educação. Sabia de uma situação ruim ou constrangedora pelo cheiro das pessoas e, por mais que insistissem em me dizer que estava tudo bem, pela fragrância e pelos movimentos, percebia uma contradição no ar. Da mesma maneira, os aromas prazerosos, eram acompanhados de sentimentos de alegria e segurança.

O cheiro de lavanda e rosas de minha avó paterna num domingo de sol regado a muito Chopin ao piano, tinta óleo, desenhos e poemas recitados em versos dodecassílabos, ainda que eu nem soubesse escrever. O cheiro da massa para macarronada se espalhando na mesa com farinha, bolinhos de chuva em açúcar, canela e terra molhada, bolachinhas de nata crescendo em volume doce, baunilha, aconchegante, comidas deliciosas de minha avó materna. Sempre digo aos meus alunos que os avós tem um papel especial no desenvolvimento de um artista. Os avós, assim como os cheiros, têm uma capacidade inata de provocar as melhores

e mais doces lembranças para enriquecer nossas memórias, muitas vezes envolvidas em nossos processos de criação.

Ainda menina, gostava de experimentar em minhas comidinhas entre bonecas, a grama cortadinha, terra, água, num maravilhoso banquete terroso de musgo, cítrico, pungente e azedinho pelas formigas e tatus de jardim, que eu adorava comer. Sempre que em dúvida se um alimento estava estragado, minha mãe me pedia que o cheirasse, rapidamente eu sabia, pelo aroma, se podia ou não comer. Cheiro de alegria: Mesbla!!! AH! Discos de vinil!!! Quando meus pais recebiam seus salários me lembro que iam comprar discos na Mesbla. Era um banquete de cores, imagens, passeio em família. E depois, música, dança, vozes, violão e intimidade em casa. Quando recebi meu primeiro salário por dar aulas de inglês, ainda na faculdade, comprei dois discos de vinil, que buquê em sorriso aberto!! Não à toa, recentemente, não apenas crio a partir de um cheiro, mas uma obra tem um cheiro específico para mim, que tento criar. O processo de criação *Menina dos olhos*, que acompanhou e gerou essa escrita começou assim: ouvindo “Tico tico no fubá”, intui cheiro de rosas com algo doce, ambarado, abaunilhado e fui atrás de outras músicas e cheiros que vem compondo esse show. Chorinho para mim tem cheiro de rosas. Lembro-me de meus Tios tocando chorinho com meu pai, tomando café e eu pulando em volta, brincando com minha irmã.

Criar pelos sentidos é abrir-se em percepções sensoriais; de um cheiro criar uma dança, de um movimento desenvolver uma melodia, de um som sentir um aroma, compor uma poesia, uma canção. Para mim, o aroma é um catalisador. Convido-os a experimentarem como artistas. E se falamos de aromas, de cheiros, perfumes, odores, estaremos, sempre, falando de memórias e emoções.

O olfato é considerado um dos mais antigos e primitivos dos sentidos. Já foi muito desvalorizado na sociedade moderna, associado ao instinto, à animalidade, considerado um sentido menor, mas recentemente, na contemporaneidade, vem voltando, aos poucos, a ser valorizado.

O olfato acontece junto com a respiração. Nesse processo, o nariz tem tanto a função de aquecer, filtrar o ar, quanto de receber e detectar os aromas através de aproximadamente 5 a 10 milhões de células olfativas. Os neurônios do epitélio olfativo são os únicos capazes de se regenerar, se renovar, o que evidencia a importância desse sentido para o corpo. Além disso, o olfato é extremamente potente e capaz de detectar milhares de odores em quantidades muito pequenas. Na ordem de uma molécula fragrante para um trilhão de moléculas de ar (DAMIAN, 2018). É por isso que considero este sentido tão potente para criar. Com muito pouco estímulo podemos desenvolver percepções e estados corporais em uma possibilidade

infinita em dinâmicas qualitativas e sutilezas, extremamente enriquecedoras e complexas.

O olfato também é o único sentido que tem acesso direto ao cérebro, ao sistema límbico. Paladar, tato, visão e audição tem acesso indireto.

O sentido olfativo é considerado o mais primitivo, já que ele possui ligação direta com o hipotálamo, não tendo acesso ao tálamo, como todos os outros sentidos. O tálamo, que é uma parte do sistema límbico, reorganiza todos os outros estímulos sensoriais, transpondo-os para suas devidas áreas corticais a fim de serem interpretados. Apenas os sinais do olfato são enviados diretamente ao córtex cerebral, sem que cheguem a ser decodificados (filtrados) pelo tálamo (MARGARIDA, 2018: p. 32-33).

O sistema límbico avalia os estímulos sensoriais, principalmente recebidos pelo paladar, olfato e tato, no que se refere à prazer ou dor, segurança ou perigo, atração ou repulsa, aceitação ou rejeição.

No sistema límbico dos seres humanos (e no hipotálamo, ao qual ele está estritamente relacionado), observamos a intersecção dos sentimentos e desejos emocionais com as necessidades e os instintos físicos. Juntos o sistema límbico e o hipotálamo desencadeiam e controlam os impulsos primitivos e emocionais – sexo, sede, fome etc. – acionando os mecanismos viscerais e comportamentais e as tais respostas “viscerais” como a raiva, o medo, a tristeza, a repulsa, a afeição física e a atração sexual. /.../ Podemos ver agora como e porque o olfato se relaciona com a emoção: o cheiro acessa diretamente o sistema límbico e o hipotálamo, onde os instintos e as emoções biológicas residem e onde a regulação neuroquímica/hormonal do corpo é controlada, e também acessa outras



partes do cérebro, todas envolvendo a memória, a atenção e a integração psicossomática (DAMIAN, 2018: p. 101).

Segundo Lavabre (2018), os cheiros são capazes de trazer ao corpo sensações profundas e memórias longínquas bastante precisas. Podem revelar lembranças esquecidas e inspirar trabalhos artísticos, bem como facilitar trabalhos terapêuticos. Segundo Tisserand (2017), a memória olfativa de longo prazo é muito maior do que a memória visual de longo prazo. E um dos motivos associados à essa correlação entre memória e olfato é o instinto de autopreservação. A memória do odor de um alimento estragado pode evitar a experiência desagradável, doença ou até mesmo a morte. Da mesma maneira, a memória de um odor agradável pode aproximar afetivamente, facilitar a concentração e até o aprendizado.

Pude perceber em meus alunos de *Tópicos especiais I*, ministrado no segundo semestre de 2018, do Programa de Pós-graduação em Música da UFRN, o foco, concentração e aceleração dos movimentos provocados pelo aroma de hortelã, como também um clima mais intimista e calmo, provocado pelo aroma de lavanda. Ainda recordo da primeira vez que me ausentei de casa por um breve período de tempo depois de dar à luz e, meu filho, chorando muito, foi acalmado por meu pijama colocado em seu berço. Meu cheiro o acalmou. As respostas aos cheiros têm modificações objetivas, comprovadas cientificamente e também são subjetivas a

depende da experiência de vida de cada indivíduo com um aroma determinado. Além disso, as experiências olfativas são interpretadas de maneira diferenciada de acordo com os hemisférios cerebrais e da plasticidade cerebral. “Os neurocientistas cognitivos sabem, já há algumas décadas, que o cérebro tem muito mais plasticidade do que se pensava” (SACKS, 2010: 182).

Os hemisférios direito e esquerdo do cérebro são bem integrados e se tornam cooperativos por meio do corpo caloso, um grande feixe de nervos, que permite que eles se comuniquem. O cérebro direito é mais reconhecido como emocional, subjetivo. O esquerdo como centro da cognição consciente e racional. Para Damian (2018), por ser um sentido instintivo, o olfato estimula ímpetos emocionais, evocando desejos passionais e estéticos, memórias afetivas e conceitos imaginativos, processo que o autor considera subconsciente, irracional e subjetivo. Contudo, a plasticidade cerebral revela possibilidades de comunicação e modificação de funções com a ausência ou perda de partes cerebrais (SACKS, 2010).

Trabalhar conscientemente com o sentido do olfato evoca uma integração da psique emotiva, suas pulsões e memórias e o desenvolvimento da linguagem criativa, compreensão e cognição da mente. O hemisfério direito sente, o esquerdo denomina, identifica. O hemisfério direito experimenta, o esquerdo avalia. Trabalhar criativamente com

o olfato é integrar os hemisférios e suas funções, sujeito-objeto, sentimento-pensamento, inconsciente-consciente.

Por vezes, ao trabalhar com os aromas, os alunos resistem, se irritam, porque não conseguem identificar, denominar, compreender, uma tendência comum e bastante racional. Costumo pedir que se concentrem na materialidade do movimento da respiração e dos gestos ou sons que aquele cheiro em específico traz. Outros ficam perdidos no processo... sentindo, não querem perceber racionalmente essa primeira matriz de movimento do próprio cheirar. E fico resgatando a consciência perguntando: como é sua respiração no momento, que partes do corpo move, é audível? Como é esse som?! Tomar consciência permite ao criador ter autonomia ao criar. Os aromas percebidos de forma consciente e utilizados como estímulos criadores tem amplo potencial de plasticidade cerebral, de integração consciente-inconsciente, objetivo-subjetivo.

Proponho Hortelã pimenta  
Respiração fluida, livre. Vias aéreas livres.  
Pulmões. Ar. Refrescante.  
Aceitação total. Bem-estar.  
Sentimento de felicidade.  
O corpo se manifesta por inteiro. Expressa-se.  
Movimentos circulares. Braços. Abre e fecha. Nadando.  
Em pé.  
Pêndulo lento. Para o lado e para o outro.  
Movimentos firmes, mas não fortes. Círculos nos ombros.

Alongamento.  
Ao chão. Ampliação. Reprodução. Experimentando.  
Nadando.

De dentro para o mundo. Voar. Ser livre. Fui!

Da lavanda, sinto a nostalgia. A memória encarna na minha realidade, o agora. Agora sou nostálgica, agora sou lavanda. No dia quinze de outubro, estava com meus colegas de classe, meditando. /.../ Lembro-me de sentir imenso peso que me jogava ao chão. Eu queria me deitar, eu queria me sentir protegida. Enquanto estava abraçada com as pernas, ainda sentada no chão, uma música veio à mente: Julia Florida, de Augustín Barrios. Uma música leve, de sonhar. Cantei baixinho, cantei para mim. Depois a música se dissolveu na minha mente e outra tomou seu lugar. Cantei Lullaby, de Robert Schumann. A música que minha mãe cantava para eu dormir. Eu queria dormir. Me levantei e fui à cadeira. Estava lá o meu caderno e a minha caneta. E fluentemente, surgiu um poema:

Lágrima que vem e seca  
Sono que vem e fica  
Cansaço  
Bagaço  
Do resto que sobrou  
Casulo  
Suo em ideias que permanecem  
Esquecem  
De mim  
Assim eu vivo  
Planta, pássaro machucado  
No colo de quem?<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Depoimentos de discentes em relatórios de aula do componente curricular *Tópicos especiais I*, do Programa de Pós-graduação em Música, ministrado no segundo semestre de 2018.

## **Percepção e consciência: uma questão de toque**

Todos os órgãos dos sentidos, segundo Gumbel (2016), tem dupla origem; são formados por tecido nervoso e epiderme. Assim, a consciência humana passa a existir pela conexão exterior e interior. E o primeiro órgão dos sentidos responsável por essa consciência é a pele. Neste sentido, ter consciência vem da necessidade vital de toque, de agarrar de dentro para fora, de experimentar de dentro.

Os outros órgãos sensoriais (olhos, ouvidos, nariz e boca) derivam da pele no estágio ectodérmico. Desenvolvem-se de uma dobra para dentro da ectoderme. O nariz começa a existir como órgão dos sentidos como uma invaginação da pele da face com as cavidades nasais e seios paranasais. Toda consciência vem dessa primeira matriz do toque, de sentir, de experimentar.

O olfato e o paladar sofrem a influência energética de moléculas olfatórias ou gustativas sobre a membrana celular, na forma de frequências eletromagnéticas, que colocam a célula nervosa em ações potenciais. Assim, cada molécula olfatória ou gustativa parece ter certa frequência, que sentimos como um odor ou sabor típico. A pele como um órgão sensorial apresenta a matriz funcional para todos os outros órgãos dos sentidos, que são derivados dela, e todos eles funcionam segundo seu princípio: identificando um estímulo pelo toque. A função sensorial é um processo de toque das células ectodérmicas de acordo com frequências energéticas, que se diferenciam de acordo com a acuidade e o meio (ar/água/tecido). Tudo é uma identificação do mundo!

Não há consciência sem funções sensoriais: a pele e os órgãos dos sentidos são, sem exceção, órgãos de consciência, que me permitem, do ponto da minha percepção, identificar a mim mesmo com meu corpo, vivenciar a mim mesmo como um indivíduo consciente (GÜMBEL, 2016: p. 34-35).

A percepção é uma função dos sentidos. Não há percepção consciente sem os sentidos. Sob este aspecto, a consciência é uma função dos órgãos dos sentidos. O nariz e o olfato são responsáveis pela percepção consciente da composição do ar que respiramos. E não podemos impedir a respiração, tampouco a percepção olfativa, pois dela depende nossa vida. Para Gumbel (2016), cheirar é agarrar a corrente respiratória.

### **Aromas como ecto-hormônios**

A peculiaridade do olfato estar diretamente ligado ao cérebro, conforme apresentamos anteriormente a partir de Damian, Lavabre e Tisserand (2018), traz outras funções importantes relacionando olfato e hormônios (GÜMBEL, 2016 e 2017):

Fibras nervosas que partem dos bulbos olfatórios até o mesencéfalo (hipotálamo) onde ficam os mais importantes centros neurovegetativos (regulação de calor, mecanismo de sono e alerta, pressão sanguínea, regulação respiratória, metabolismo de gordura e água, função genital, secreção respiratória, entre muitas outras) e o corpo pituitário (hipófise). A hipófise é o regulador de quase todas as glândulas hormonais (tireoide, timo, adrenais, pâncreas e glândulas reprodutoras), e o corpo pituitário (glândula hipófise) pode ser designado como sendo o regulador hormonal. As glândulas de secreção

interna ou glândulas endócrinas (segregam seus produtos na corrente sanguínea) estão ligadas ao sistema nervoso vegetativo ou autônomo (círculo regulador neuro-hormonal). Assim sendo, os centros do hipotálamo, no mesencéfalo, podem atuar mais rápido que a via dos hormônios da hipófise na circulação, causar uma taxa mais alta ou mais baixa na produção das glândulas hormonais alvo, por seus neurormônios (neurosecreção).

Essas poucas indicações do mecanismo de controle abrangente nos fazem compreender a grande importância do olfato na influência da inteira condição (psique) e do metabolismo do ser humano. Isso significa concretamente que todas as substâncias olfativas ativas que percebemos consciente ou inconscientemente funcionam em nosso corpo como hormônio, portanto elas são chamadas, por comparação com os hormônios internos (endo-hormônios), de ecto-hormônios. Substâncias olfativas estimulam nosso corpo, nossa psique e nossa mente (GÜMBEL, 2016: p. 42-43).

Comecei a trabalhar com os sentidos, em minhas criações, pelo tato, pela pele, que é de onde derivam, em formação embrionária, os outros sentidos conforme já discutimos anteriormente. Em termos de pesquisa, comecei pela respiração, ainda no mestrado, e acabei estudando e me formando como professora de yoga, graças aos estudos da relação entre a respiração e o movimento expressivo a partir da técnica de Graham, uma técnica de Dança Moderna fundamentada na respiração (LEAL, 2006). Nas metodologias que desenvolvi no doutorado; na *Improvisação pelos sentidos* trabalhei com os sentidos da percepção mais conhecidos olfato, paladar, visão, tato e audição associados aos fatores de

movimento de Laban: fluência, espaço, peso e tempo (LEAL, 2012). Na *Dança pelos sentidos*, de onde nasce a continuidade metodológica que aqui discutimos, comecei a evidenciar o olfato como estímulo criativo, a princípio, a partir de qualquer estímulo olfativo: café, vinho, chocolates, terra, grama, frutas, hortaliças... Aos poucos comecei a estudar, em cursos de aromaterapia, os potenciais e funcionamentos dos aromas no corpo. A partir daí comecei a produzir os aromas para meus espetáculos e aulas. Tinturas simples de pitomba, graviola, tangerina ou canela, por exemplo. E posteriormente, com mais estudos, também sobre cosméticos naturais, sinergias com óleos essenciais. Hoje, conhecendo um pouco mais sobre o amplo potencial de ação dos aromas em nosso corpo, uso apenas aromas naturais das próprias plantas, ervas, frutas e/ou óleos essenciais.

Para *Menina dos olhos* desenvolvi um perfume botânico com notas de bergamota, laranja, rosas, gerânio, baunilha, benjoim, entre outras. Trabalhando os acordes horizontais de saída, coração e fundo em relação ao desenvolvimento do repertório musical do show. Os aromas atuam em nosso corpo como hormônios externos, ecto-hormônios, conforme Gumbel (2016). E, neste sentido, isso sempre envolverá, a hipófise, nosso centro regulador hormonal.

Em termos de formação embrionária, a hipófise apresenta o mesmo aspecto de formação ectodérmica que os órgãos dos



sentidos, contudo sua conexão com o mundo desaparece. A hipófise passa a ser um órgão de secreção interna ou glândula endócrina. Neste sentido, Gumbel (2016) considera a hipófise como sexto sentido. Um órgão dos sentidos sanguíneo. O órgão olfativo do sangue. O nariz é um órgão olfatório para o ar exterior. A hipófise é um órgão dos sentidos interno, detecta, cheira e regula os hormônios. É o centro regulador hormonal, controla e regula, por meio da distribuição hormonal, o equilíbrio metabólico. O autor considera ainda o coração como centro dos sentidos, pois o coração liga, através do sangue, o sistema nervoso (cérebro) e os sentidos da percepção. As nossas percepções sensoriais como olfato, paladar, tato, visão e audição baseiam-se na consciência e na autoconsciência, que só é possível quando o suprimento de sangue permite a conexão sensorial-cerebral. A consciência é suspensa sem suprimento adequado de sangue (GÜMBEL, 2017).

Trabalhar criativamente pelos sentidos, tendo o sentido do olfato como estímulo inicial, envolve uma enorme potência de estados corporais e sutilezas sensoriais criativas a explorar, bem como permite a ampliação da percepção e da consciência, assunto que abordaremos com maior ênfase no capítulo “Baunilha: consciência”.

### **Sobre perfumes**

Quando comecei a trabalhar com aromas em minhas criações não pensava diretamente em perfumes, apenas num

estímulo olfativo para criar. *Na Arte pelos Sentidos*, dei início ao uso de óleos essenciais em sinergias, tinturas de folhas, cascas e frutas com meus alunos pela segurança e pela potência sutil desses produtos. E cada vez mais tenho buscado trabalhar com produtos não-sintéticos por suas características complexas. Finalmente, uma continuidade importantíssima nesse processo, foi a partir da criação produzir o perfume. Se antes a utilização de um estímulo olfativo era apenas um catalisador para criar, atualmente as vias de acesso e criação se ampliaram. E posso partir de um cheiro para criar uma canção e dessa canção sentir um perfume, que volto a criar e, desse perfume, volto a apreciar um aroma que me traz uma poesia, uma imagem, uma cena.... o processo se retroalimenta. Com essa nova característica, que começou desde o espetáculo *Ponto Móvel* (prêmio FIC Natal-RN 2015/2016), em que aromatizei o teatro com o perfume composto para o espetáculo e a partir do aroma da pitomba selecionei seu repertório; a composição dos perfumes começou a fazer parte de minhas criações. A princípio, tinturas e sinergias e, mais recentemente, pequenos perfumes botânicos.

O perfume é muito antigo na história da humanidade, apresenta muitas funções desde higienistas, ritualísticas, sagradas. Símbolo de nobreza, arma contra a peste, servindo para esterilizar, segregar, ou como sinal de perigo, erotismo, bruxaria... o perfume envolve mistérios. Traçarei um breve *pout-pourri* sobre algumas civilizações e seus perfumes. E

depois os deixarei com meu próprio diário de perfumista na composição de *Menina dos olhos*.

Os perfumes existem há muito tempo. Lendas gregas atribuem o primeiro uso de perfume à Afrodite. Os gregos valorizavam muito os perfumes e os inventaram para uma série de desconfortos, podendo usar diferentes aromas para diferentes partes do corpo. Alguns perfumes podem datar de mais de quatro mil anos. E muitos perfumes antigos foram feitos de produtos utilizados até hoje como a bergamota, salsa, pinheiros e óleos como oliva, gergelim ou amêndoas. Os reis persas, por exemplo, famosos pelo uso de perfumes e cosméticos, usavam águas perfumadas nos banhos, cremes de limpeza aromáticos. A rosa é uma flor nativa da Pérsia.

Os egípcios consideravam a arte da perfumaria como elevada, um sacramento religioso. O “kyphi”, perfume sagrado dos egípcios, considerado o suor dos deuses, também utilizado como um medicamento, era feito de uma combinação de uvas-passas trituradas com vinho, resinas, ervas, capins, madeiras e mel. Era cuidadosamente produzido, seus ingredientes transformados em pó manualmente em vasilhas de cobre, enquanto sacerdotes entoavam cânticos e orações. “Esse processo de cantar e infundir a um trabalho criativo de arte vibrações espirituais é predominante em quase todas as culturas ao longo da história” (CRANE, 2018: p. 24).

Os pisos dos aposentos da rainha Cleópatra eram forrados com uma camada de trinta centímetros de pétalas de rosas, bem como untadas de óleos aromáticos as suas paredes. Também famosos foram os balneários públicos de Roma com vários tipos de banhos e massagens com óleos perfumados, um evento social.

Diversas culturas orientais utilizavam plantas aromáticas, defumações e incensos em seus rituais e sua medicina. Na Austrália, os aborígenes já conheciam os benefícios curativos das lagoas de melaleuca, um dos óleos essenciais mais difundidos com propriedades anti-inflamatórias hoje em dia. A origem dos perfumes e dos óleos essenciais está atrelada. A partir do uso do fogo, cada madeira, erva, folha ou flor, que contenha um pouco de óleo essencial, libera uma névoa aromática quando queimada. Daí a origem da palavra perfume, do latim *per fumum*, que significa pela fumaça (AMARAL, 2017).

Na Índia, a medicina aiurvédica, sempre utilizou produtos como a canela, o coentro, o gengibre, a mirra, o sândalo, entre mais de setecentos produtos diferentes mencionados nos vedas, conjunto de livros sagrados na Índia, com usos sagrados e terapêuticos (LAVABRE, 2018).

Durante a Idade média, aqueles que trabalhavam com aromas, como perfumistas e médicos, pareciam imunes às doenças mais comuns. O primeiro perfume à base de álcool

foi criado no século XIV. Segundo Crane (2018), há um relato questionável de que o primeiro perfume feito com álcool foi um presente dado ao rei Carlos V, da França, em 1375, por freiras carmelitas. A Europa da renascença e a França, em particular, eram saturadas em perfume. Durante uma visita à Grasse e à região da Provença, Catarina de Médici, rainha e esposa do rei francês Henrique II, percebeu que ali as plantas cresciam em abundância por conta de seu clima único. Contratou Tombarelli, um químico de Florença, e estabeleceu uma oficina para destilar as plantas e criar perfumes. Nascia a indústria de perfumes francesa. (CRANE, 2018).

Já a aromaterapia, cunhada com esse nome, foi desenvolvida na França nos fins dos anos 1920, o termo foi criado pelo químico francês René-Maurice Gattefossé, que trabalhava para a indústria da perfumaria e numa explosão em seu laboratório e queimaduras graves nas mãos, melhorou passando óleo essencial de lavanda, resolvendo dedicar-se a investigar o poder de cura dos óleos essenciais. A aromaterapia inglesa teve início em 1950 com Marguerite Maury, uma cosmetóloga francesa que vivia em Londres e enfatizava o uso da aromaterapia no cuidado da pele e em massagens, numa visão mais personalizada e holística (LAVABRE, 2018).

Saída doce, hortelã com bergamota, a rosa logo aparece. Sinto falta da base em baunilha. Na pele é mais redondo. No papel, mais cítrico. Na pele âmbar começa a aparecer em três ou quatro minutos, a baunilha. No papel, ainda rosas.

Hortelã doce no braço. No papel mais cítrico bergamota/ hortelã. Logo já sinto a rosa. Penso em corrigir mais bergamota e mais benjoim ou âmbar. Depois de dois minutos, só sinto rosa no papel. Na pele rosa/âmbar. Quero mais baunilha!!

No ar sinto a baunilha!! No ar é perfeito. Pura baunilha com rosa! Não sinto notas de saída no ar. Acho que terei que esperar uns dias para corrigir. No papel fica a rosa/ bergamota. Na pele rosa e o suave doce da baunilha em veludo. Queria equilibrar a saída. A saída é forte e doce. Fica mais redondo no final. Estou um pouco tonta.

Emocionalmente, o cheiro dói um pouco no coração. Me dá certa vontade de chorar como uma saudade de alguém ou quando não sou eu mesma. O coração acelera. Um pouco de tontura, pressão no terceiro olho. A baunilha conforta, acalma, segura no colo. No papel agora o perfume é delicioso. Definitivamente, esse perfume fica melhor no final. Na pele sinto a baunilha/benjoim/âmbar.

É estranho! O cheirar demais incomoda, tenho vontade de dar um tempo. Ao mesmo tempo não quero parar de cheirar. É como se olhar no espelho, se entender, ver as luzes e as sombras. O benjoim traz esse contraste humano, tem uma coisa meio animal, pele e, ao mesmo tempo, docinha, reconfortante, um colo. Acho que essa vontade de ficar quem traz é a rosa. É ela que me traz esse duplo aspecto de se amar e, ao mesmo tempo, se estranhar. Um aspecto de prazer e saudade. De florir e medo de se abrir. Humm.... talvez um pouco de lavanda possa equilibrar.

Optei por misturar os acordes em partes iguais já que tirei o petit-grain, mas isso deixou mais doce. Para intensificar a rosa deu certo e a baunilha reina logo. Interessante como no papel a rosa fica e na pele benjoim/âmbar.

Última borrifada! No ar já gosto mais. Sinto hortelã, a rosa colada na bergamota e até antes o animal do benjoim.

Depois, o docinho do âmbar. No papel um doce que não sei se é da rosa, mas parece da hortelã. Será que é da bergamota? ...mas falta o cítrico. Depois fica um doce gostoso da rosa, mais transparente. O primeiro doce me incomoda. Um minuto depois, não mais. Sinto falta do cítrico. O picante da hortelã, depois de um tempo, equilibra a rosa. Fica, fica, fica. Aproxima... e o docinho da baunilha vem vindo. Estranho, sinto um pouco de tensão no pescoço, quase como num torcicolo. Neste papel sinto um pouco de falta da presença do âmbar/benjoim. E a hortelã permanece com a rosa mais tempo.

Na pele, a saída vem com um doce de bala que quero equilibrar. Depois a rosa já vem e me acalma. Quase não diferencio da bergamota, mas queria. E o ardidinho da hortelã. Na pele é bem melhor!! Benjoim já aparece... âmbar...baunilha. Vou deixar descansar<sup>2</sup>.

A literatura sobre perfumes, componentes aromáticos e, principalmente, sobre óleos essenciais e seus efeitos comprovados na cura de doenças físicas, psicológicas e na estética e bem-estar é bem ampla e desenvolvida. Para esta pesquisa, principalmente no desenvolvimento do processo criativo de *Menina dos olhos*, e do perfume resultante e gerador desse processo, utilizamos um acorde vertical bastante comum em perfumaria: bergamota – rosa – baunilha. Nos deteremos, portanto, um pouco mais, sobre algumas propriedades desses óleos essenciais.

A bergamota aparece como nota de saída em muitos perfumes.

---

<sup>2</sup> Percepção olfativa em diário do perfume *Menina dos olhos*, desenvolvido para o show, bem como utilizado no processo de criação do repertório, arranjos e composições próprias do mesmo.

Óleos cítricos de todo tipo vêm sendo usados ao longo da história. /.../ Muitos perfumes antigos continham bergamota como nota de saída, já que ela se mistura bem com qualquer outra essência e tem uma nota floral característica e bem distinta, que não está presente em mais nenhum outro óleo cítrico (CRANE, 2018: 35).

A bergamota, introduzida na Europa, pelos turcos, é um híbrido de limão e laranja amarga. Foi um dos primeiros óleos essenciais utilizados para aromatizar o famoso chá Earl Gray. A árvore desse fruto assemelha-se à laranjeira. O fruto não é comestível, por ser muito amargo, mas a casca tem um aroma muito agradável. Possui propriedades terapêuticas que diminuem a oleosidade, é digestivo, laxante, indicado para ansiedade, depressão, insônia, nervosismo. De acordo com o guia prático de aromaterapia da empresa Terra-flor, é o óleo essencial do amor próprio e suas propriedades aromacológicas também incluem equilíbrio das emoções, combatendo medo, insegurança, timidez, rejeição, culpa, negatividade, fortalecendo a autoestima<sup>3</sup>.

A bergamota me traz para o eixo, me traz para quem sou, um centramento. Minha primeira experiência com bergamota e flor de laranjeira foi no espetáculo *Errática (2012-14)*<sup>4</sup>, que percorria espaços não convencionais como Museus,

---

<sup>3</sup> Informações contidas nas apostilas do curso “Oficina Prática de Aromaterapia e Confeções de Tinturas caseiras” da Elementaris Produtos Naturais, ministrada por Beatriz Barbalho e Nicole Massa em 2016. E também informações contidas no Guia prático de aromaterapia, 6ª. Edição, da Terra-flor, empresa brasileira, criada por Vishwa (Luciane Schoppa), que produz óleos essenciais e vegetais, entre outros produtos.

<sup>4</sup> Prêmio Klaus Vianna 2013, Prêmio Quarta que Dança 2012 – BA. Site: [www.facebook.com/ERRATICAp/](http://www.facebook.com/ERRATICAp/)



praças, teatros, mas não utilizando o palco, e que tratava de memórias corporais anteriores que eram atualizadas com o momento da cena e textos que foram publicados em poemas no programa do espetáculo. A bergamota me estimula à escutar a mim mesma, às minhas questões pendentes, novas, que se repetem, reafirmando não uma necessidade do outro, não uma exigência externa, mas a expressão do ser. Não à toa, o espetáculo *Menina dos olhos* começa com a composição *Eixo*, que pode ser visualizada em videoclipe, cujo link encontra-se no capítulo Rosas.

A rosa, considerada uma nota de meio, de coração, me atinge bem no coração mesmo. Após viver uma experiência dolorosa com divórcio, me tratei com óleo essencial de rosas, com o qual chorei por um ou dois anos. Era só sentir o aroma e chorava, chorava, um processo incrível e libertador de sublimação de sentimentos, que eu nem sabia que estavam em mim. Até hoje, rosas me emocionam, mas de uma forma diferente, sinto uma incrível vontade de ficar mais tempo com o aroma, sentindo, sentindo, um sorriso logo se põe em meus lábios e ouço chorinho, violão, lembro de meus tios na infância tocando chorinho, seresta, lembro de minha avó Carmem e sua deliciosa risada e suas roupas com cheiro de rosas e lavanda. E com esse cheiro, delineei toda a segunda parte de meu processo criativo e perfumístico com composições próprias que citam o choro como “Um sorriso, cantar”, outras mais suspensas no tempo como “Quando em ar”, um blues

de Chico Buarque “Essa pequena”, porque para mim, ouvir Chico é como estar em casa e porque choro e blues são aproximações, ainda mais quando o compositor do blues é um brasileiro e, por isso, perito em sublimar a dor, em trazer humor às vivências do amor.

Os óleos de rosa, segundo Crane (2018), foram e são até hoje um dos óleos mais desejados e significativos na perfumaria, são raros, caros e adicionam exuberância e riqueza às fragrâncias. Segundo Vishwa (2017)<sup>5</sup>, a colheita dessa planta começa bem cedo quando o orvalho ainda está sobre elas, sendo necessário cerca de 60.000 rosas para produzir 30ml de absoluto de rosas, forma de extração do óleo essencial por solvente. 2 toneladas de pétalas são necessárias para produzir 1 litro de óleo essencial. Possui propriedades terapêuticas como antidepressivo, sedativo, antibacteriano, cicatrizante, anti-inflamatório, equilibrador hormonal, rejuvenecedor da pele. De grande auxílio em situações de choque, tristeza, desespero, trauma por abuso sexual. Auxilia em questões emocionais femininas, maternas, relacionadas ao amor e perdas, entre outras.

As bases abaunilhadas são muito utilizadas como notas de fundo para dar fixação em perfumaria. Ao compor o perfume de *Menina dos olhos* sempre busquei esse cheiro

---

<sup>5</sup> Informações contidas na apostila do curso “Workshop – Óleos essenciais raros”, ministrado em 2017, por Vishwa (Luciana Schoppa), fundadora da Terra-flor ([www.terra-flor.com](http://www.terra-flor.com)).

doce que queria junto com as rosas e um cítrico para equilibrar. Contudo, o primeiro aroma que tentei produzir foi o cheiro da polpa da pinha, mas a tintura não chegou ao cheiro que eu buscava. Então, produzi uma tintura da baunilha de Madagascar, que usei como base do perfume, mas acrescentei ainda notas de óleo essencial de âmbar e benjoim, que também trazem essa nota de baunilha um pouco mais animalizada e com maior fixação, pois são produzidos a partir de resinas das cascas das árvores.

A baunilha só entra quando estamos dispostos e prontos para receber. É preciso estar com o coração aberto. Uma pessoa muito proativa e que tem dificuldade para aceitar ajuda do outro, esperar pelo tempo do outro, pode não gostar do cheiro doce da baunilha (MARGARIDA, 2018). Na relação com a música, a baunilha me trouxe o grave e a alegria do samba, em dinâmicas diferenciadas e arredondadas, composições cíclicas, próximas de uma estrutura ABA e da repetição por acumulação coreográfica, musical. Coração aberto, cortejo, uma aproximação com manifestações populares como a ciranda, o samba, o ijexá, o croché.

Vanilla, segundo Vishwa (2017), é o óleo essencial da satisfação interior, é afrodisíaco, tranquilizador e antidepressivo, estimulando o bem-estar. Tônico digestivo em momentos de stress e antioxidante.

Na perfumaria botânica, há autores como Justine Crane (2018), que consideram que a classificação da composição de um perfume em notas de saída, notas de meio ou coração e notas de fundo, a pirâmide olfativa mais conhecida, muitas vezes, não dá conta da complexidade de um perfume. E utiliza outros termos como notas prolongadoras, potencializadores e núcleo, em um desenho circular. Da mesma maneira, considero que as subdivisões e os modos de escrever que encontrei para esse livro não são tão lineares, hierárquicas ou piramidais, mas circulares. Os círculos tem a maestria em voltar e encontrarem-se em si mesmos, sempre modificados, como os perfumes. Alguns persistem mais tempo, outros são breves e carregam os mais tímidos para fora, há os que perduram, resistem, e até os que só se abrem depois de mortos, como palo santo, puro violão em rosas.

Considero o próximo capítulo Rosas, realmente como coração, núcleo, eixo, o óleo essencial dessa pesquisa. A linguagem em formatos que realmente se aproximam da *Arte pelos sentidos*, a construção da concepção de fluxo-da linguagem em improvisação, base dessa pesquisa- pela sensação de fluir. A criação em linguagens democraticamente diversas, a natureza do criar: multiplicidade em poesia, imagem, vídeo, sons, movimentos, vibração...

Permitam-me...

Permitam-se...

*Recomendo, veementemente,  
cheirar uma rosa fresca  
antes de apreciar as palavras,  
sons, imagens, vídeos a seguir.*

Rosas  
Fluxo



Processo do videoclipe de "Eixo", Parque da Cidade em Natal, fotografia de André Rosa.

Quando em teus olhos me vejo  
Lamento a demora pela consciência  
Tão simples e breve, ser.

Um dia nublado  
Encobre-me a esperança  
Que agora criança  
Dança em teus braços, laços

O sol irradia o brilho  
E traz do broto  
Em folhagens embrenhadas: a flor

Semente que bebeu as águas  
Nutriu-se nas tempestades  
E agora sorri em ser mulher.





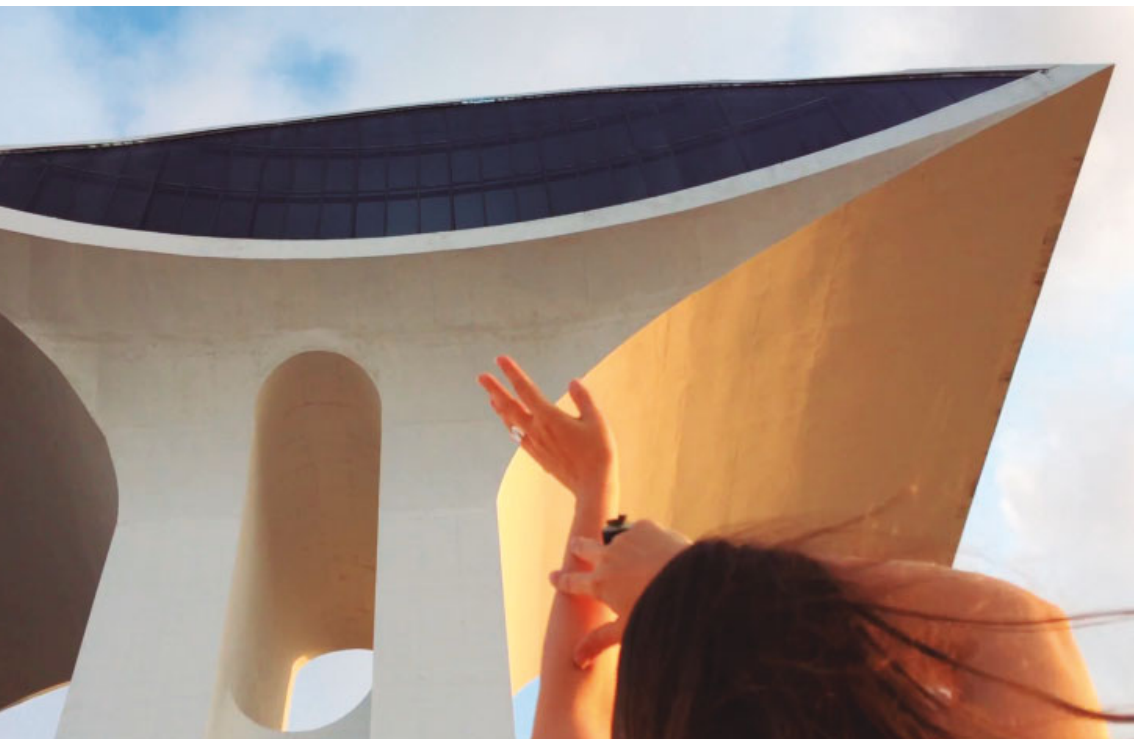
Processo do videoclipe de "Eixo", Memorial de Natal, fotografia de André Rosa.

Como começo?  
Se não há o início  
A página em branco  
O primeiro passo

Apenas continuo  
E vejo o que já é  
Mas antes eu não ouvia.

O perfume é tão claro-escuro,  
Anil e lilás  
O corpo é um pequeno detalhe  
Por onde passa a volúpia  
Inebriante poesia  
Que une o tempo e o olhar.

Se o tempo não existe  
E o infinito é a realidade  
Decanta o desejo  
Traz volume ao gesto  
E o gosto do momento  
Poderá te fazer respirar.



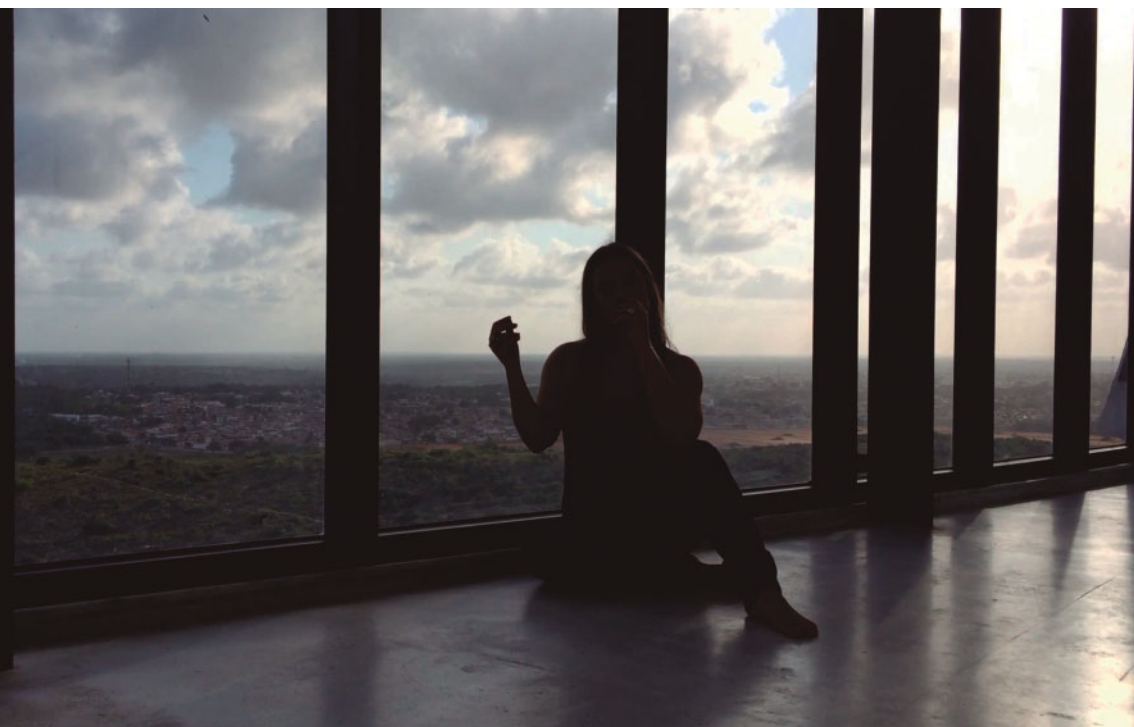
Processo de "Eixo", Memorial de Natal, fotografia de André Rosa.

E se o dia fechasse em azul?  
O que seria o sol?  
E se a noite se fechasse em vermelho?  
O que seria a mulher?  
E se eu nunca mais brotasse em preto e branco?  
As cores chegariam ao céu e ao chão?  
Desisto de ser isto ou aquilo  
Frio ou quente  
Ponto ou espaço  
Som ou corpo  
Sou os dois  
Os sóis, todos  
As luas, todas  
Misturadas, íntegras  
Em tons mais sutis.



Processo de “Eixo”, Parque da Cidade em Natal, fotografia de André Rosa.

Preciso ficar em silêncio  
Sou a vida dentro da gota  
Com o vento, dentro  
Com o calor, dissolvo  
Com o sereno, precipito  
Precipício  
Caio, esvaio, solto  
Lá no alto, suave  
Para nesse fundo de mundo  
Vibrar entre os meus, seus  
Vibração tão sutil  
Como asa, quase invisível  
Ergue enorme fortaleza  
Presença de tempo  
Entre som e luz  
Conduz a vida, o amor  
Reluz, seduz  
Entre nós  
Entra!  
Desfaço os nós  
E rio  
Deságuo  
Corro  
Sopro que sei  
Somos.



Processo de "Eixo", Memorial de Natal, fotografia de André Rosa.

Quero escrever sobre o sangue  
E me sai a seiva  
Quero escrever sobre o beijo  
E brotam-me as flores  
Quero cantar aos ventos  
E solto minhas folhas mortas  
Quero uivar à humanidade  
E perfume em canela e anis  
E quando sinto arder  
O cheiro em meu ventre  
Sou volúpia em movimentos febris  
Sou cabelo e sou raiz  
Sou poesia, semente alada  
Sou pele e terra  
Ar e pelo  
Vermelho, sangue, mulher.





Processo de "Eixo", Parque da Cidade em Natal, fotografia de André Rosa.

Quando alta noite no céu  
Sol sem nuvem  
Vejo em ti  
Beijo  
Cheiro  
Meu próprio ser.

No brilho de um,  
Os dois  
Meus dois  
Olhos em lua  
Com suas  
Meninas  
tão vivas!  
tão agraciadas  
pelo sol  
a lhe tingir  
o mais branco, prateado  
de dentro.  
o mais amarelo, dourado  
por fora.

Por que banha meus olhos em fogo  
E quando me vejo  
No céu anil, infinito  
E do seu próprio brilho  
me reconhece  
Somos  
a nossa menina dos olhos.

(Lua cheia, um mês antes da estreia do Show *Menina dos olhos*)



Gravação em estúdio da canção “Eixo” na Escola de Música – UFRN, fotografia de André Rosa.

Eixo

Quando escrevo, canto, danço

Sou

Quando abro

Sol, brilho, vejo

Quando escoo

Fluido, errante, vivo

Se percebes

Abraça o perfume,

Inteiro

Quando brinco

Travessa, feliz, criança

Quando movo

Gesto ou montanha,

Mulher

Quando sinto

Palavra, memória, outra

Quanto em voz

Espaço tempo

Paz (infinito).



Espectáculo *Menina dos olhos* no auditório Onofre Lopes na Escola de Música – UFRN.  
Patrícia Leal e Ezequias Lira. Fotografia de Raul Gama.

Quando em ar

Quarto em luto, escuto, almejo  
Aonde antes bruto soa agora suspenso  
O tempo  
Na memória tece e voa  
Abre em sol  
Fecha em si

Quando em ar posso ser mais  
Indefinidamente múltipla  
Quando em sopro e signo  
Meu mais suave timbre é

Quando em ar posso ser mais  
Indefinidamente múltipla  
Quando em sopro e signo  
Meu mais suave timbre é amor.



Detalhe do espetáculo *Menina dos olhos* no auditório Onofre Lopes na Escola de Música – UFRN.  
Fotografia de Raul Gama.

Um sorriso, cantar

O amor, um sorriso, cantar  
É só o que preciso um amor, um afago  
Teu rosto no meu

Não posso respirar sem teu beijo  
Acordar sem teu cheiro  
Minha sede é de sopro, é de ar

Preciso teus olhos em mim  
Pra cantar e saber quem sou

Canto e lhe trago o sonho e o mar  
Mas não entendes  
Não podes ver

Te faço sentir  
E tornas a ti  
Devoras, sacias em arte

Te faço sentir  
E tornas a ti  
Devoras, sacias  
Em ar, ti...





Espectáculo *Menina dos olhos* no auditório Onofre Lopes na Escola de Música – UFRN.  
Eli Cavalcante, Ramon Gabriel, Patrícia Leal e Ezequias Lira. Fotografia de Raul Gama.

## Menino

Vou cantar uma ciranda  
Se quiser, pode entrar  
Vou fazer aberto o verso  
Ninguém pode julgar  
O amor é um momento  
Como um sol a clarear  
Amanhece de mansinho  
Te toma, te leva, te faz andar.

Inda ontem vi um menino  
Com uma pedrinha a brincar  
Jogava logo pro alto  
Contava, tornava a jogar  
O meu riso é um tiro certo  
Raio de sol no luar  
Quando encontra teu brilho  
Se abre, eleva, te deixa entrar.



Processo do videoclipe de "Eclipse", Praia de Ponta Negra em Natal. Fotografia de André Rosa.

## Eclipse

Semeô, clareia, semeô no mar  
Rabo de sereia, cabelos ao ar  
Sina vultuosa, o teu canto é meu  
No fundo das águas, teu sorriso é breu.

Semeô, clareia, semeô no chão  
Raiz no cabelo, flor na tua mão  
Corre com o vento, infinito céu  
Quebro, arrebento  
Iemanjá me deu  
Abro teu sorriso  
Onde canto, mel.



Processo do videoclipe de “Brisa”, Praia de Ponta Negra em Natal.  
Fotografia de André Rosa.

Brisa

Ela anda em brisa fresca  
Sol em aberto, sorrisos  
Pé descalço, água no vestido  
Em abraço do mar

Interno, inteiro  
Te olho, me vejo  
Suave, no brilho  
Do beijo

O beijo. Beije, beije-me  
O beijo. Beije, beije-me  
O beijo. Beije, beije-me  
Tira pra dançar...  
Mas só se for suave...



Espetáculo *Menina dos olhos* no auditório Onofre Lopes na Escola de Música – UFRN.  
Ramon Gabriel e Patrícia Leal. Fotografia de Raul Gama.

Lua cheia

Se eu me abrir

Lua cheia em onda, nascer

Se chorar

Quebrando na areia, amansar

E se eu disser que vou

Choveu

E se eu voltar e o sol

Raiar

Eu só quero descer, enraizar

No profundo em cristal

Iluminar.

Tem certos dias, que vou chorar

Em outros, canto, entardeceu

Sinto a presença de ser

Posso amar sem pudor

Enfim, o teu pranto secou

Vento, a mágoa levou

Abra a noite, que o sol vai chover

Abra a noite, que o sol vai brotar

Abra a noite, que o sol vai sambar...





### **Um sorriso, cantar**

<https://www.youtube.com/watch?v=z7QjW0PTnBs>

Voz e composição: Patrícia Leal  
Piano: Eli Cavalcante  
Gravação e mixagem: Paulo Dantas  
Foto: Raul Gama  
Edição de imagem: André Rosa



### **Quando em ar**

[https://www.youtube.com/watch?v=bCnPM65kA\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=bCnPM65kA_8)

Voz e composição: Patrícia Leal  
Violão: Ezequias Lira  
Gravação e mixagem: Paulo Dantas  
Foto: Raul Gama  
Edição de imagem: André Rosa

### **Eixo**

<https://www.youtube.com/watch?v=yQf0woJjRdl>

Voz, composição e performance: Patrícia Leal  
Violão: Ezequias Lira  
Coreoedição: André Rosa



### **Eclipse/ Brisa**

<https://www.youtube.com/watch?v=5RhBBh2Yw4o>

Voz, composição e performance: Patrícia Leal  
Cavaquinho: Ezequias Lira  
Piano: Eli Cavalcante  
Percussão: Ramon Gabriel  
Gravação e mixagem: Paulo Dantas  
Imagens e edição: André Rosa



# Eixo

Letra e Música de Patrícia Leal

Quan-do es - cre - vo, can - to, dan - ço Sou Quan-do a - bro Sol, - bri - lho,  
5 ve - jo Quan-do es - co - o Flui-do, er - ran - te, vi - vo Se per -  
8 ce - bes A - bra - ça o per - fu - me, - In - tei - ro. Quan-do brin - co Tra - ves - sa, fe - liz, cri  
12 an - ça - Quan-do mo - vo ges - to ou mon - ta - nha, Mu - lher. Quan-do  
15 sin - to Pa - la - vra, me - mó - ria, ou - tra Quan-do em voz Es - pa - ço, tem - po, in - fi -  
18 ni - to Quan-do es voz - Es - pa - ço, tem - po, Paz.

# Quando em Ar

Letra e música de Patricia Leal

*Ad libitum* C#7M(#5) A7M/G D7M,9/F#

Quar-to em lu - to es-cu-to al - me - jo A - on - de an - tes bru - to

5 D7,9, #11 C#7M (#5) C7,#11 B7M Bo Bb7M

sou e a - go - ra sus - pen - so o tem - po na me - mó - ria te - ce, vo - a a bre em

9 Gsus4 B7M Ab7M F7M,#11 F#m7,9

sol fe - cha em si Quan - do em ar pos - so ser mais in - de - fi - ni - da - men - te

13 F7M,#11 A7ME

múl - ti pla Quan do em so - pro e sig - no meu mais sua - ve tim - bre é Quar - to em

17 F7M,#11 A7ME

é Quan - do em ar pos - so ser mais in de - fi - ni da - men - te múl - ti pla Quan - do em

21 F7M,#11 D7M/F# F#m7,9,11

so - pro e sig - no meu mais sua - ve tim - bre é a - mor

# Um sorriso cantar

Letra e Música de Patrícia Leal

G $\flat$ 7(b5)/D $\flat$  C $\flat$ maj7 B $\flat$ maj7 F7(b9)

O\_a - mor um sor-ri-so can - tar É só o que pre-ci-so: um a- mor

5 B $\flat$ m7 C $\flat$ maj7 G $\flat$ maj7 E $\flat$ m7 D $\flat$ maj7/F G $\flat$ maj7

um a-fa-go, teu ros-to no meu Não pos - so res-pi-rar sem teu bei - jo

10 E $\flat$ m7 A $\flat$ 7 D $\flat$ maj7 C7

a-cor-dar sem teu chei - ro mi-nha se-de é de so-pro é de ar Pre

15 C $\flat$ maj7 B $\flat$ maj7 E $\flat$ m7 B $\flat$  E $\flat$ m7 G $\flat$ /A $\flat$

ci-so teus o-lhos em mim pra can - tar e sa-ber quem sou Can-to e lhe tra-go o

22 D $\flat$ maj7 C7 G $\flat$  A $\flat$ /G $\flat$  Fm7 B $\flat$ m7 E $\flat$ m7 A $\flat$ 7 D $\flat$ maj7 G $\flat$ maj7

so-nho e o mar Mas não en ten des Não po des ver Te fa-ço sen tir e tor nas a ti, de

28 E $\flat$ m7 G $\flat$ m6 D $\flat$ m7 Cm7 C $\flat$ m7 B $\flat$ m7 E $\flat$ m7

vo-ras sa-ci-as em ar - te Te fa-ço sen-tir e tor-nas a ti, de - vo-ras

35 *ad libitum* G $\flat$ m7 G $\flat$ 7(b5)/D $\flat$  Da Capo al Coda E $\flat$ m7 Fm7 G $\flat$ maj7

sa-ci-as em ar - te o a tar e sa-ber quem sou...

# Menino

Letra e Música de Patricia Leal

G Am<sup>7</sup> D<sup>7</sup>

Vou can-tar u-ma ci-ran - da\_ Se qui-ser po-de en-trar vou fa-zer a-ber-to o ver

4 G

so\_ 1.Nin - guém po - de jul - gar o a - mor é um mo - men  
2.Pra vo - cê se a - pai - xo-nar

6 Am<sup>7</sup> D<sup>7</sup>

- to co-mo um sol a cla-re - ar a-ma-nhe-ce de man-si - nho, te to-ma te le-va te faz an dar

9 G Am<sup>7</sup> G

\_ 'In-da on-tem vi um me - ni-no.Com u-ma pe-dri-nha a brin-car jo-ga-va lo-go pro al

12 D<sup>7</sup> Am<sup>7</sup>

- to con-ta - va tor-na - va a jo - gar\_ o meu ri-so é um ti-ro cer-to:\_ Ra-io de sol no lu

15 G D<sup>7</sup> 3

ar Quan-do en-con-tra teu bri-lho se a-bre e - le - va te dei-xa en- trar

17 G D<sup>7</sup> 3

\_ Vou can - tar u - ma ci - ran - bri-lho se a - bre e - le - va te dei-xa en - trar

19 G D<sup>7</sup> 3

\_ Quan-do en-con-tra teu bri-lho se a - bre e - le - va e te dei-xa en - trar

21 G D<sup>7</sup> Cmaj<sup>7</sup>

\_ Quan-do en-con-tra teu bri-lho se a - bre e - le - va...

# Eclipse

Letra e Música de Patrícia Leal

Dm Gm<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup>/C B<sup>b</sup>maj<sup>7</sup> Gm<sup>7</sup>

Se-me-ô, cla - rei-a,\_\_\_ se-me-ô no mar Ra-bo de se - rei-a,\_\_\_ ca-be-los ao ar

8 E<sup>7</sup> Gm<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup>/C B<sup>o</sup> G<sup>7</sup>/B

\_\_\_ Si-na\_vul-tu - o - sa,\_\_\_ o teu\_can-to\_émeu No fun-do das á - guas,

15 B<sup>b</sup> Dm Dm Gm<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup>/C

teu sor-ri-so\_ébreu Se-me-ô, cla - rei-a,\_\_\_ se-me-ô no chão Ra-iz\_ no ca

22 B<sup>b</sup>maj<sup>7</sup> Gm<sup>7</sup> E<sup>7</sup> Gm<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup>

be-lo,\_\_\_ flor na tu-a mão\_\_\_ Cor-re com o ven-to,\_\_\_ in-fi - ni-to céu

29 Dm<sup>7</sup>/C B<sup>o</sup> G<sup>7</sup>/B B<sup>b</sup> A<sup>7</sup>

Que - bro\_ar - re - ben - to\_\_\_ Ie - man-já me deu\_\_\_

33 Gm<sup>7</sup> Dm

A - bro\_ teu sor - ri - so\_\_\_ On - de can - to, mel.

# Brisa

Letra e Música de Patricia Leal

F#m G#m7(b5) C#7 F#m



E-la an-da em bri-sa fres-ca — Sol em a-ber tos sor-ri-sos Pé des-cal-ço, á-gua no ves-ti

4 G#m7(b5) C#7 F#m G#m7(b5) C#7



- do em a-bra-ço do mar In-ter - no, in - tei - ro, Te o - lho, me ve

7 F#m G#m7(b5) C#7 F#m



- jo, Su-a - ve, no bri - lho Do bei - jo E - la an-da em bri-sa fres-ca

10 G#m7(b5) C#7 F#m G#m7(b5) C#7



— Sol em a-ber-tos sor-ri-sos Pé des-cal-ço, á-gua no ves-ti - do em a-bra-ço do mar

13 F#m G#m7(b5) C#7 F#m G#m7(b5) C#7



In-ter-no, in-tei - ro, Te o-lho, me ve - jo, Su-a - ve, no bri - lho Do bei-jo

17 F#m G#m7(b5) C#7 F#m



O bei - jo. Bei - je, bei - je - me O bei - jo. Bei - je, bei - je - me O bei - jo. Bei - je, bei - je - me

20 1. G#m7(b5) C#7 2. G#m7(b5) C#7 F#m



Ti-ra pra dan-çar... Ti-ra pra dan-çar...mas só se for su-a - ve. O bei-jo. Bei-je, bei-je-me

23 G#m7(b5) C#7 F#m G#m7(b5) C#7



O bei - jo. Bei - je, bei - je - me O bei - jo. Bei - je, bei - je - me Ti-ra pra dan-çar...

26 F#m G#m7(b5) C#7



O bei - jo. Bei - je, bei - je - me O bei - jo. Bei - je, bei - je - me

28 F#m G#m7(b5) C#7



O bei - jo. Bei - je, bei - je - me Ti - ra pra dan - çar...

Repetição ad libitum, finalização fade out

# Lua Cheia

Letra e Música de Patricia Leal

Em7 Am7 Em7

Se eu me a-brir lu - a cheia em on - da, nas cer Se cho-rar que-bran-do na a rei

Am7 Em7 F#m7(b5) B7 Em7 F#m7(b5) B7

\_\_ a vou de - sa-guar E se eu dis - ser\_\_ que vou, Cho-veu E se eu vol - tar\_\_ e o sol rai - ar

11. 1. Em7 F#m7(b5) B7 Em7 F#m7(b5) B7 Em7 Am7

Eu só que-ro des - cer, en-ra - i - zar no pro-fun-do em cris - tal i - lu - mi - nar

17. 2. Em7 B7 Em7 B7 Em7

Se eu me a-brir Eu só que-ro des - cer, no pro-fun-do em cris - tal\_\_ Tem cer-tos di

23 Am7 Em7 Am7 Em7 F#m7(b5) B7

- as que vou cho - rar\_\_ Em ou-tros can - to, en-tar-de- ceu\_\_ Sin-to a pre - sen-ça\_\_ de ser

28 Em7 F#m7(b5) B7 Em7 F#m7(b5) B7 Em7 F#m7(b5) B7

\_\_ Pos-so a - mar sem pu-dor En-fim, teu pran-to se cou,\_\_ Ven to,\_\_ a má - goa le - vou,

34 Em7 B7 Em7 B7

\_\_ A - bra a noi - te que o sol vai\_\_ cho - ver\_\_ A - bra a noi - te que o sol vai\_\_ bro - tar,

38 Em7 B7 Em7

\_\_ A - bra a noi - te que o sol vai\_\_ sam - bar\_\_ Se eu me a - brir\_\_



*Para abrir sua consciência ao que está por vir,  
pegue uma fava de baunilha,  
abra delicadamente ao meio,  
e sinta o aroma em si.*

Baunilha  
Consciência

## **Olfato e criação: ampliação da consciência**

Comecei a trabalhar pelos sentidos criativamente de forma intuitiva. A partir de uma percepção ampliada de meu corpo que me trouxe maior profundidade e qualidade na materialidade do processo de criação. Essa profundidade qualitativa depende da ampliação da percepção sensorial e, portanto, de uma ampliação da consciência. *Na Dança pelos sentidos* desenvolvi, neste contexto, os conceitos de *pratyahara* e *dhyana yogues*, para auxiliar no aprofundamento da percepção, bem como o conceito de sentimento, como base perceptiva e de ampliação da consciência (Leal, 2012). Não me aterei a esses conceitos aqui, apenas às continuidades dos mesmos para o momento atual da pesquisa, a *Arte pelos Sentidos*, no que se refere à ampliação da consciência.

## **Olfato e óleos essenciais**

De forma resumida, *pratyahara*<sup>6</sup>, para a presente metodologia significa ampliar a percepção consciente a partir dos sentidos, principalmente, o olfato. Na *Arte pelos Sentidos* isto significa desenvolver uma ampliação da percepção em

---

<sup>6</sup> De acordo com a interpretação de Mehta (1995), *pratyahara* significa ato de recolhimento, também pode ser traduzido como abstração, como um processo de eliminação. É o lugar de encontro entre o mundo exterior e o interior, e para que esse processo possa acontecer é preciso ser capaz de eliminar o supérfluo, permanecendo apenas os aspectos relevantes de uma situação.

*Pratyahara* envolve todo o processo de percepção; os sentidos como transmissores de sensações ao cérebro, que processa e transforma essas sensações em percepção. Para que esse processo ocorra devidamente, é necessário que não haja interrupções ou limitações geradas pelo condicionamento antecipado da mente. *Pratyahara* torna os sentidos flexíveis, capazes de funcionar com plena liberdade, permite o movimento dos sentidos, o fluxo da vida (LEAL, 2012: 84).

relação aos cheiros: como este cheiro entra nas narinas, modifica o ritmo respiratório, mobiliza a coluna, as mãos, a face, outras partes do corpo, com que intensidade, que imagens, sons, palavras evoca... Tudo isso já estava presente na *Dança pelos sentidos*, a diferença em relação ao momento atual é que na *Arte pelos sentidos* comecei a utilizar os óleos essenciais e o processo criativo não envolve apenas a Dança, mas flui enquanto linguagem em improvisação para movimento, dança, performance, teatro, música, poesia... de acordo com as percepções e potencialidades de cada intérprete-criador.

Comecei a utilizar os óleos essenciais, por acaso. Em *Errática (2012/2013)* utilizei o cheiro de bergamota e flor de laranjeira, muito potentes para o processo, ainda em essências. Essa potência me fez buscar produzir um cheiro em outro trabalho *Ponto Móvel (2016/17)*, aonde encontrei na pitomba (fruta bastante comum em Natal), um disparador para um processo de criação que se desenvolveu como repertório musical e performance cênica. A necessidade de ter o aroma em cena, de aromatizar o teatro, me fez encontrar uma empresa de biocosméticos, a Elementaris, para produzir o aroma, o que foi feito a partir da tintura da pitomba misturada ao óleo essencial de cumaru. A partir dessa experiência, comecei a estudar melhor os óleos essenciais, fazer cursos de aromaterapia, biocosméticos, estudar sobre perfumaria botânica e em *Menina dos olhos (2018/19)*, processo que

compôs essa escrita, produzi o perfume do show com óleos essenciais e tinturas.

Os óleos essenciais são produzidos a partir de resinas, folhas, frutos e flores das árvores e, originalmente, servem para comunicações diversas. As árvores podem usar seus aromas para se defender de insetos, para avisar outras árvores da presença dos mesmos, para atrair insetos benéficos à polinização, como as abelhas, entre outras funções menos conhecidas (WOHLLEBEN, 2017). Gumbel (2016) levanta funções bioecológicas múltiplas dos óleos essenciais nas plantas: excretar substâncias tóxicas, proteção contra infestação de doenças, efeitos antibióticos, antifúngicos, antibacterianos, auxiliar na maturação de frutos, deter inimigos naturais, ativar o metabolismo. Conforme discutimos no capítulo Bergamota, os óleos essenciais podem ser comparados, em seu funcionamento, aos hormônios, sendo utilizados em aromaterapia no tratamento de várias doenças físicas e psicoemocionais.

Óleo essencial é todo um grupo de princípios ativos naturais encontrados nas plantas, em mais de 30 mil espécies de vegetais. Diferem das essências que isolam e imitam sinteticamente apenas um componente químico encontrado em um óleo essencial, que caracteriza sua fragrância (AMARAL, 2017). Segundo Tisserand (2017), os óleos essenciais não são gordurosos, são altamente voláteis

e concentrados, e podem apresentar entre 50 e 500 tipos diferentes de produtos químicos, sendo sua extração mais conhecida, a destilação à vapor.

Para Damian (2018), o óleo essencial é a essência vital de uma planta, a alma da planta onde está armazenada sua energia solar vital. Há muito tempo desde a Mesopotâmia antiga, as plantas aromáticas “eram usadas para expandir e consciência e favorecer a meditação” (DAMIAN, 2018: 14). Além disso, podem tratar inúmeras doenças, praticamente sem efeitos colaterais.

Os óleos essenciais têm uma influência profunda sobre praticamente cada sistema, processo e função fisiológicos. Eles auxiliam na eliminação de toxinas no nível celular e são antimicrobianos e antissépticos não apenas por sua atividade direta, mas por fortalecer o próprio sistema imunológico do corpo. Diferentemente dos medicamentos sintéticos, os óleos essenciais prescritos para males físicos ou psicológicos não impõem, de forma prejudicial ou indiscriminada, sua ação sobre o corpo, mas, em vez disso, auxiliam-no a se ajudar (DAMIAN, 2018: 24).

Tantas qualificações e possibilidades sutis para o desenvolvimento criativo tornaram os óleos essenciais o produto aromático principal como estímulo inicial em minhas criações e aulas. Diluídos em álcool de cereais, óleos vegetais, separadamente ou em sinergias aromáticas. Os óleos essenciais permitem profundo conhecimento corporal, modificam de forma sutil, toda a homeostase no sentido do equilíbrio, permitindo relaxamento, acalmando, provocando

vitalidade, ativando, permitindo variações sutis de estados corporais bastante ricas para o processo de criação e de forma segura.

### **Meditação, ampliação da consciência e superconsciente**

Na *Dança pelos Sentidos* tracei toda uma sistemática com procedimentos mais definidos para criar e recursos para explorar uma movimentação<sup>7</sup>; reconhecimento de uma matriz a partir do aroma estímulo criativo, desenvolvimentos de células e frases coreográficas... estes procedimentos podem ser utilizados, principalmente com iniciantes que, por vezes, sentem mais dificuldade em perceber e fluir em improvisação pelos estados corporais vivenciados/ criados. Na *Arte pelos Sentidos* comecei a fixar menos estes procedimentos e focalizar mais num primeiro grande momento meditativo para o desenvolvimento da presença e percepção em relação a um aroma específico e consequente fluxo em improvisação, mantendo o estado de presença e

---

<sup>7</sup> Alguns recursos para explorar a movimentação:

- a) em diferentes partes do corpo, usando o corpo como um todo
- b) com diferentes ações corporais
- c) em diferentes relacionamentos com o espaço: níveis, planos, direções, cinesfera, solo, duo, grupos.
- d) com diferentes qualidades corporais, em diferentes combinações
  - . fluência: de livre a controlada
  - . espaço: de direto a flexível
  - . peso: de firme a leve
  - . tempo: de súbito a sustentado (LEAL, 2012:88).

reconhecendo e articulando as variações qualitativas (LABAN, 1978) dos diferentes estados do corpo.

Primeiro aroma, Anis. Amargo e repulsa. Não é isso. Antes disso, como eu estava? Buscando atenção plena. Respirando. Mas onde o corpo respondeu? Antes da repulsa, isto já é sentimento, preciso do que houve antes do pensamento a respeito. Sim, houve uma contração do lado esquerdo do rosto. Tenho uma matriz. Agora preciso de uma célula. Posso expandir o movimento. O corpo todo contraído. Posição fetal. Onde foi o movimento matriz? Lado esquerdo... Posso esticar o braço esquerdo. Suave? Não. Contração de repulsa. Teve peso firme e fluência controlada. Começando a compreender os tais fatores do movimento de Laban.

Segundo aroma, Cedro. Partimos da meditação. *Pratyahara*, sentidos libertos e atentos. Tenho experiência budista, como eu meditava, mesmo? Olhos semicerrados. Sempre funcionou bem, fiquemos assim. *Dhyana*, atenção plena sem esforço. *Pratyahara* e *Dhyana*, o conjunto apto a perceber as sensações de que preciso para uma matriz a partir das respostas do corpo. As pálpebras se contraíram, é isso. Mas o cheiro é ruim? Espere, eu não preciso julgar. Tenho uma matriz. Agora uma célula. Minhas pálpebras deixavam um espaço, vou usar o espaço. Vamos para as mãos. Percorrendo o corpo com uma fresta. E a contração? Espaçamentos súbitos maiores. É isso. E no corpo todo? Como ficaria? Mantenho o espaço com o solo. Cansa... Difícil manter leveza. Então, peso firme. Tenho uma frase! Ou duas...<sup>8</sup>

Reconhecer a matriz, o movimento inicial feito a partir do respirar um determinado cheiro também permaneceu, no sentido de retomar a consciência, quando esta se perde

---

<sup>8</sup> Depoimento de discente em relatório desenvolvido para o componente *Tópicos Especiais I*, que ministrei no segundo semestre de 2018 no Programa de Pós-graduação em Música da UFRN.



no trabalho. A partir daí reconhecer e estar em fluxo de sons, palavras, pausas, movimentos e ampliar a consciência em relação a cada uma dessas potências em modificação constante em improvisação é o processo da *Arte pelos Sentidos*. Tudo começa por um momento meditativo, que pode ainda não ser uma meditação propriamente, pode ser apenas focalizar a atenção da consciência na ação do cheirar determinado aroma e perceber suas sutilezas e modificações que este odor provoca.

Estava sentado, recebi o elemento na minha mão direita e levei-o até o nariz, inspirando e expirando lentamente, senti um cheiro agradável, doce e ao mesmo tempo cítrico, levantei lentamente, caminhei calmamente até o meu instrumento, peguei-o e não criei nenhuma melodia, mas veio na memória uma melodia que há muito tempo não tocava, que era o II movimento intitulado *Cansoun per ma mio*, da obra *Tableaux de Provence*, uma suíte para saxofone e piano, de Paule Maurice, cuja melodia é muito suave, lenta, doce, associando o cheiro à melodia. Conforme os sons foram se misturando na sala com outros instrumentos, passei a sentir outro clima, mais agitado, associando ao cheiro cítrico da bergamota, nesse clima experimentei interagir com sons percussivos, multifônicos, slaps no saxofone, imitando justamente os sons de percussão presentes na sala. Assim como o cheiro do elemento bergamota é, na minha percepção, doce, cítrico e voltando a adocicar no fim, assim voltei a me sentar na cadeira com meu saxofone e executei a melodia tranquila de base, a mesma executada no II movimento já citado, como uma forma ABA, pois assim percebi o cheiro<sup>9</sup>.

Dhyana, no ensinamento yogue, se refere ao momento da meditação, uma atenção plena ao momento presente,

---

<sup>9</sup> Depoimento de discente em relatório do referido componente curricular da PPGMus – UFRN.

percepção do estado corporal físico, emocional e mental, sem uma identificação com estas variações. A diferença em relação à *Arte pelos Sentidos*, é que no yoga o objetivo é a iluminação e na presente pesquisa o objetivo é criar artisticamente, mas tenho buscado desenvolver a não-identificação com memórias, emoções, concepções, pensamentos... e focalizar a materialidade daquilo que está sendo criado. Por exemplo, se o cheiro de canela me traz uma melodia que lembra minha avó, percebo essa memória, sem negá-la, mas focalizo o fluxo da improvisação nos timbres, alturas, ritmos da melodia em si, permitindo a transformação em linguagem artística. Por vezes, o criador pode optar por utilizar uma memória de forma direta, é uma escolha, mas tento fazê-lo perceber que o objeto artístico criado tem outra materialidade e natureza, valorizando as qualidades dessa materialidade.

Realizamos esse processo meditativo e criativo de forma imaginativa em um experimento no Instituto do cérebro da UFRN, e o olfato evidenciou sua potência facilitadora em relação aos movimentos. O experimento foi composto por uma meditação, percepção do cheiro, imaginação da criação dos movimentos, imaginação da ação de cantar, um momento de repouso e a ação de cantar, propriamente. Todos os processos foram realizados com e sem aroma. O experimento registrou a atividade elétrica cerebral através de 32 eletrodos de eletroencefalografia, utilizando a faixa de frequência Mu, característica da execução e imaginação

de movimentos corporais. Entre os eletrodos foi destacado um, CP5, pois ele apresentou variações de amplitude das ondas Mu ao longo do tempo.

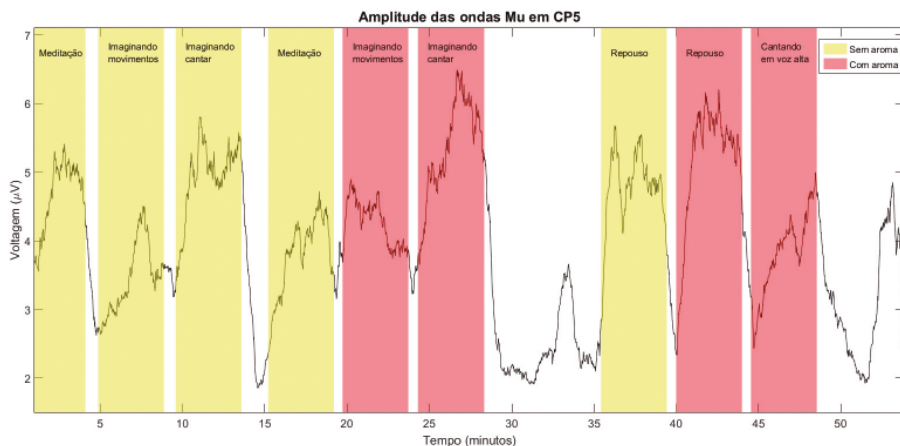


Figura 1 – Gráfico da amplitude das ondas Mu em CP5, desenvolvido por Daniel Brandão (2019).

O sinal obtido deste procedimento está apresentado na Figura 1 - Amplitude das ondas Mu em CP5. Nesta figura pode ser visto, primeiramente, que a amplitude de Mu aumenta durante os blocos experimentais. Isto se deve ao fato de que o eletrodo CP5 está localizado imediatamente acima do córtex sensório-motor. Durante a execução ou a imaginação de movimentos, a amplitude de Mu diminui. Ou seja, a amplitude de Mu é inversamente proporcional à intensidade da atividade realizada pelo córtex motor. O aumento da atividade da região, implica que seus neurônios estejam realizando tarefas diferentes uns dos outros, o que é exatamente o contrário do necessário para causar uma onda cerebral, onde um conjunto de neurônios disparam e param de disparar em sincronia,

todos juntos. Por isso, o aumento da atividade no córtex sensorio-motor, diminui a potência de Mu. Essa diminuição pode ser vista ao fim de cada bloco e deve ser causada por movimentos da participante durante as trocas de blocos. Como os movimentos reais diminuem a amplitude de Mu muito mais do que movimentos imaginados, o aumento de Mu pode ser visto em todos os blocos.

Ao comparar os blocos, chama a atenção o fato de que, para a imaginação dos movimentos, a imaginação do cantar e o repouso, as condições com aroma possuem maior amplitude de Mu dos que as sem aroma. Ou seja, possuem menor atividade do córtex sensorio-motor. Isto pode ser interpretado como um menor esforço neuronal, para a imaginação do movimento. Este mesmo efeito é encontrado, por exemplo, em jogadores de futebol profissionais, que recrutam menos neurônios da região sensorio-motora para chutar uma bola, do que jogadores com pouca experiência. Desta forma, o aroma facilita a imaginação do movimento. O que tende a implicar que o aroma facilita a execução do movimento também, já que grande parte dos mecanismos neuronais da execução e da imaginação motora são os mesmos.

Outra observação intrigante, é que a segunda meditação tem menor amplitude de Mu do que a primeira, apesar de que ambas foram realizadas na condição sem aromas. Isto pode ser explicado porque, por estar fazendo a mesma tarefa pela segunda vez, a participante deve ter necessitado de um maior esforço mental para se manter na meditação. Por último, pode ser visto que cantar em voz alta implica em menor amplitude de Mu do que imaginar cantar, tanto com aroma, como sem aroma, o que já foi visto repetidas vezes na literatura científica, indicando que a atividade neural da execução do movimento é maior do que a da imaginação do movimento (BRANDÃO, 2019)<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Relato de experimento realizado dia 17 de junho de 2019, por Daniel Soares Brandão, analista de Tecnologia da Informação - Instituto do Cérebro – UFRN, doutorando em Bioinformática - BioME – UFRN, sob orientação do Prof. Dr. Sidarta Ribeiro.

O olfato revela sua potência em relação ao desenvolvimento dos movimentos, contudo a ampliação da consciência perceptiva é absolutamente individual, não há como levar alguém a isso, é uma escolha, um processo subjetivo e pessoal. E quando mencionamos a consciência, é necessário levar em consideração alguns aspectos a partir dos ensinamentos yogues, da psicologia indiana, que podem ser encontrados nas Upanixades, mais claramente na Upanixade Mandukya. É preciso considerar três fatores da consciência: o subconsciente, o inconsciente e o superconsciente.

Para este estudo, e do que podemos perceber pela experiência com improvisação decorrente deste, as ações, sejam movimentos corporais, o que inclui mentais, imagens, palavras, sons, gestos... acontecem, na maioria das vezes, impulsionadas pela memória pessoal e pela memória humana<sup>11</sup>.

Segundo Mehta (2003), nas upanixades, a memória pessoal é associada à vigília e ao subconsciente. A memória humana ao estado de sonho, à absorção, ao inconsciente. Quando acessamos a memória pessoal escolhemos, a partir das nossas experiências pessoais. Quando associamos a memória humana, o inconsciente, o estado de sonho, a

---

<sup>11</sup> Na referência original, o autor utiliza o termo Memória de raça para designar as memórias simbólicas da humanidade. Utilizarei o termo Memória humana para evitar interpretações preconceituosas em relação às etnias. O autor refere-se à conteúdos simbólicos, míticos da raça humana, da humanidade, por isso, mantereí no texto, o termo memória humana.

percepção surge a partir dos mitos, dos símbolos da humanidade.

Na maior parte das vezes, reconheço em minhas criações esses dois lugares emergentes nos processos de criação. Poderíamos criar de outro lugar? Sem estarmos conectados, compelidos pelo passado, pelo subconsciente ou pelo futuro, pelo ideal, pelo inconsciente?!!

No estado de vigília há a identificação com o passado – o subconsciente; e no estado de sonho há a identificação com o futuro – o inconsciente, com suas imagens confeccionadas a partir de mitos e símbolos. /.../ O subconsciente contém as acumulações do passado e o inconsciente está rodeado pelas antecipações do futuro. As acumulações e as antecipações causam uma compulsão – o homem age por compulsão seja externa ou interna (MEHTA, 2003:153-154).

O que pode nos permitir maior consciência e presença no fluxo criador e cessar essas compulsões?! Essa falta de liberdade ao agir ou até mesmo esse limite expressivo?! Criar determinado por escolhas pessoais externas, motivações subconscientes. Criar determinado por ideais internos, inconscientes, simbólicos. E tudo bem com isso, ótimas criações podem e acontecem a partir desses motivadores e, na minha percepção, geralmente são híbridas. Contudo, já respirei outros perfumes, já percebi outras mobilidades possíveis, já cantei em outras sensações. Inalar aromas como um estímulo criativo nos permite chegar a intervalos ainda mais interessantes, talvez não o tempo todo, mas

intervalos de pura presença. Quando nos permitimos a experiência no momento presente, percebendo, mas sem nos identificarmos com antecipações mentais ou acumulações do passado, vivenciamos o presente psicológico, um estado de experimentar. “O momento presente é livre de todas as atrações da memória tanto pessoal quanto social. /.../ E é a mensagem do superconsciente que ocasiona uma integração na psique humana” (MEHTA, 2003: 154-155). O superconsciente é um estado aonde a mente é livre das atrações do passado e das antecipações do futuro.

A utilização da meditação na *Arte pelos Sentidos* vem facilitando esse processo de ampliação da consciência, de presença, para perceber um desenvolvimento criativo direcionado por um julgamento ou um condicionamento técnico, por exemplo, ou de uma criação idealizada por uma imagem simbólica e escolher permanecer nessas acumulações ou compulsões ou permanecer presente, observando, experimentando, sem a identificação, deixando fluir e permanecendo na materialidade criadora, consciente. Percebo que este estado de presença, geralmente, acontece de forma intervalar, descontínua. Por vezes, nos mantemos em vigília, por vezes, em estado de absorção e, por vezes, conseguimos acessar a presença, o ser, o superconsciente.

Ensaio. Trabalhando junto à Ezequias no violão 7 cordas o arranjo para a composição “Quando em ar”. O cheiro de rosas, as referências de rodas de choro e seresta em minha infância são muito fortes. Tento trazer a referência

desse aroma para Ezequias, mas não diretamente com o óleo essencial de rosas, como já fiz. Dessa vez, trouxe um pedaço de madeira de palo santo<sup>12</sup>. Um cheiro delicioso de rosas em violão. Depois de sentirmos o aroma, executamos mais uma vez a canção... Espaçamento... Sempre preciso me sentar para cantar essa melodia, quase não consigo abrir os olhos... estou no leito de um rio... quase posso ver a água calma, plácida, mirra, horizontal... a harmonia suspende o tempo em acordes espaçados... o tempo prolonga-se infinitamente...os baixos do violão me trazem a segurança do pai para a menina que ouve, sentada no chão... no leito do córrego, estou em cena, meu sopro sai, amplia, longe, intensifica, volta, suaviza, perto, muito perto. É como trazer alguém da plateia para sentar ao meu lado. O violão em acordes cheiros atravessa meu peito em um tempo outro, infinito. Sou água escorrendo, percorrendo, inundando, pingando, estancando, rompendo.... os aplausos, qual gotas de chuva compõem meu leito em final de canção<sup>13</sup>.

## **Algumas correlações possíveis: aromas, chakras e estados corporais**

Na *Arte pelos Sentidos*, mais do que traçar procedimentos fechados, opto por apontar os caminhos e referências percorridas para que cada intérprete-criador possa escolher aquilo que reverbera em seu processo. Aqui apontarei algumas correlações possíveis que já vivenciei e propus a partir do referencial apresentado. São sugestões, não são regras, potencialidades para um percurso criativo

---

<sup>12</sup> Palo santo, madeira de odor doce e forte, muito utilizada em meditações, cujo aroma só aparece quando a árvore (*Bursera graveolens*) morre de forma natural, depois de 3 a 10 anos de sua decomposição.

<sup>13</sup> Autopercepção em ensaio em fevereiro de 2019 e em apresentação de *Menina do olhos* no Auditório Onofre Lopes, dia 21 de março de 2019.



motivado pela ampliação da consciência a partir de um aroma, reconhecimento dos estados corporais provocados, manipulação da materialidade artística envolvida e fluxo criador. Fluxo aqui é sinônimo de improvisação e consciência, num híbrido de antecipações, projeções e estados de presença. Como reflete Ribeiro

/.../já entendemos que consciência não é uma coisa nem um lugar no cérebro, e sim um processo de fluxos iônicos distribuído por várias regiões cerebrais (Gaillard et al., 2009). É claro que todas as interações do ser com o ambiente, conscientes ou não, dependem desses fluxos. O que faz a consciência diferente da percepção ou ação inconscientes é sobretudo sua capacidade de evocar o passado e simular o futuro, criando narrativas paralelas ao presente com base na imaginação (Schacter et al., 2007) (RIBEIRO, 2013:1).

Improvisar, na *Arte pelos Sentidos*, significa ampliar a consciência e a percepção em relação aos estados corporais. Uma percepção bastante sutil e, justamente por este motivo, aponta uma potencialidade de trabalho através dos chakras, uma energia sutil facilmente ativada pelos aromas. Como centros energéticos, centros de consciência, relacionados às glândulas endócrinas, os chakras mais conhecidos se dispõem pela coluna vertebral da base do períneo até a cabeça. Comecei a estudar os chakras como bailarina com a técnica de Martha Graham, que considerou o desenvolvimento desses centros energéticos pela coluna a partir da kundalini e a importância

da respiração nesse processo<sup>14</sup> e, posteriormente, em minha formação como professora de Yoga, pelo Instituto Ishvara em Campinas/SP. Focalizar nos aromas, sua correlação com os chakras e as glândulas endócrinas traz um vasto campo potencial de sutilezas energéticas, qualitativas do corpo em relação a um aroma específico, o que pode contribuir imensamente no desenvolvimento criativo. Os chakras mais conhecidos, segundo Ozaniec (1990), são:

- Chakra da raiz ou chakra básico (Muladhara): localizado na base da coluna entre o ânus e os genitais, relacionado à necessidade de estabilidade e sobrevivência; associado aos pés, ossos, intestino grosso e às glândulas suprarrenais; de cor vermelha.
- Chakra do sacro ou sexual (Svadhithana): localizado na região sexual, relacionado à sexualidade, prazer, criatividade, autoconfiança; associado aos órgãos reprodutores, ovários, testículos, rins, bexiga, sistema circulatório; de cor laranja.
- Chakra do plexo solar (Manipura): localizado na região do umbigo, relacionado à vontade, ao poder, às emoções intensas como riso, alegria, raiva; associado ao sistema digestivo, fígado, baço, estômago, intestino delgado e pâncreas; de cor amarela.
- Chakra cardíaco (Anahata): localizado próximo ao coração, relacionado aos sentimentos de afeição, compaixão e amor; associado ao pulmão, timo, coração, braços e mãos; de cor verde.

---

<sup>14</sup> Pesquisa de mestrado, realizada na Unicamp, já publicada em livro pela Fapesp/ Annablume em 2006: “Respiração e expressividade: práticas corporais fundamentadas em Graham e Laban”.

- Chakra da garganta ou laríngeo (Vishuddi): localizado na região da garganta, relacionado com a comunicação, com a expressão, a criatividade e a intuição; associado ao pescoço, ombros, garganta e à tireóide e paratireoide; de cor azul.
- Chakra frontal ou do terceiro olho (Ajna): localizado na testa, entre as sobrancelhas, relacionado à mente, percepção e autocontrole; associado aos olhos, hemisférios cerebrais e à hipófise; de cor anil.
- Chakra coronário (Sahasrara): localizado no alto da cabeça, relacionado à compreensão da realidade transpessoal, ao esclarecimento; associado ao córtex cerebral, à glândula pineal, a todo o corpo; de cor violeta.

Se compararmos, a partir de Gumbel (2016/2017), o ser humano com uma árvore, as raízes se aproximarão dos membros inferiores, enraizamento, desenvolvimento de eixo, base, apoio; o caule e as folhas da coluna e todo o tronco e ligação do corpo, vísceras, coração, respiração; e as flores e frutos da cabeça, boca, olhos, ouvidos, braços e mãos. Nessa correlação podemos também considerar os chakras, relacionados às glândulas endócrinas corporais, trabalhando com os óleos essenciais de:

Raízes, madeiras e resinas:

- Cedro, copaíba, benjoim, vetiver, pinho, espruce etc.

- Trabalhando a partir dos chakras básico e sexual, mobilidade de ancoramento e pélvis, apoios, enraizamento, sensação de estabilidade e segurança...
- Partes de corpo em ênfase: pés, pernas, pélvis, intestinos, sacro, entre outras.
- Cores: avermelhadas, alaranjadas, terrosas.
- Notas: G, F.
- Sentimentos: coragem (medo), segurança (insegurança), estabilidade (instabilidade).

Folhas:

- Hortelã, capim-limão, manjeriço, eucalipto etc.
- Trabalhando a partir dos chakras do plexo solar e cardíaco com a mobilidade da coluna vertebral, os processos de assimilação e digestão, a respiração, pulsação cardíaca, movimentos de integração e ligação do corpo, sensação de ativação, bem como de acolhimento...
- Partes do corpo em ênfase: coluna vertebral, estômago, fígado, pulmões, coração, costelas, escápulas, abdômen, peito, entre outras.
- Cores: amarelo, rosa, verde.
- Notas: C, B, A.
- Sentimentos: abertura (fechamento), alegria (tristeza), estimulação (letargia), extroversão (introversão).

Flores e frutos:

- Rosa, lavanda, gerânio, laranja, limão, bergamota etc.
- Trabalhando a partir dos chakras da garganta, do terceiro olho e coronário com a mobilidade dos braços, ombros, cotovelos, punhos, mãos, cabeça, boca, nariz, olhos, orelhas, com sensações de amplitude, elevação, abertura, manipulação, precisão, suspensão...
- Partes do corpo em ênfase: braços, ombros, pescoço, cabeça, mãos, cérebro, olhos, boca, língua, palato, dentes, orelhas, nariz, cabelos, entre outras.
- Cores: Azuis, roxos, lilases, branco.
- Notas: D, E, F.
- Sentimentos: amor (desamor/saudade), compaixão (isolamento), alegria (tristeza), conexão (desconexão).

Gosto de agrupar os chakras dessa maneira a partir da apreciação de um perfume em notas de base, notas de coração e notas de saída, mas os elementos são mais intercambiáveis, uma vez que algumas flores, por exemplos são consideradas como notas de saída e coração. Essas indicações são potenciais, que só se atualizam a partir da experiência. Em aula, percebo as aproximações apontadas, mas a experiência de cada um com um aroma sempre tem suas subjetividades. Uma experiência ruim com um aroma como a hortelã, por exemplo, pode bloquear sua potência energizante e de ampliação respiratória, principalmente o sentimento em relação a isso e a lembrança de memórias ruins

associadas ao aroma. Contudo, ainda que inconscientemente, os efeitos ecto-hormonais estarão acontecendo, de qualquer maneira, ainda que interceptados pelas variações de uma emoção de desgosto, por exemplo. Desta forma, as indicações de sentimentos apontam para a potência ecto-hormonal aromacológica sempre no sentido positivo, da homeostase, contudo a experiência subjetiva sempre terá sua especificidade.

Considero muito importante, pelas considerações tecidas, buscar a utilização de aromas agradáveis, o máximo possível, pois sempre que um sujeito tem uma relação de desgosto com um odor, hormônios de stress já são liberados, contaminando toda a potência positiva do aroma em questão, ainda que os efeitos anti-inflamatórios, antibacterianos, por exemplo, continuem preservados. Apreendi com a aromaterapia, a contornar alguns desgostos com sinergias, mascarando um pouco o aroma que provocava repulsa com outros considerados agradáveis, por exemplo. O que me permitia trabalhar algumas questões que buscava como, ancoramento, com mais suavidade. Compreendo que o trabalho é mais articulado e híbrido, exige escuta e modificações constantes a partir do processo, em sua organicidade em improvisação.

A improvisação é a linguagem de base da *Arte pelos Sentidos*. Improvisar nesse contexto é ampliar a percepção

a partir do respirar um determinado aroma e focalizar as modificações que este provoca, ampliar a potência criativa de um movimento, de um pequeno som, de uma qualidade potência-criativa. E manter o fluxo, ou seja, permanecer presente, ampliando a consciência a cada modificação sofrida, provocada, desenvolvida. Perceber, escolher, modificar e continuar presente, consciente. Um desafio enorme, mas com imensa potência por meio do olfato. A percepção primeira, neste sentido, aproxima-se da meditação, pois, independentemente das variáveis olfativas, coreográficas, musicais, plásticas, o foco está na presença, no superconsciente, no ser. Ou seja, o fluxo está em variações que vão sendo percebidas, mas existe sempre e, antes de tudo, um si, que percebe. Essa consciência é *dhyana*, o aspecto meditativo, que permite a presença, auxilia a resgatá-la quando as antecipações, idealizações ou apegos tomam conta do processo e, portanto, mantém o fio condutor metodológico no processo criativo. Ampliar a percepção, a consciência, no fluxo criativo a partir de aromas, focalizando no fluxo um si que percebe, mantendo a presença.

E há muito ainda a se descobrir sobre os aromas e como são absorvidos e utilizados pelo corpo. Existem evidências científicas que comprovam que há receptores olfativos em todo o corpo, até nos órgãos. Na pele já foram encontrados

20 receptores olfativos diferentes (GÜMBEL, 2017). Isso nos mostra um potencial maravilhoso entre infinitas sutilezas qualitativas possíveis para desenvolvimentos criativos em ampliação da consciência em improvisação e desenvolvimentos sensoriais e expressivos.

Carro. Vento. Vela  
No Ceará, onde o coração está  
Lar.  
Sorriso.  
Sou riso.  
Soul  
Mar. Integrado.  
Aberto. Fechado.  
Rio fluido.  
Rio. Rimos.  
Nós e ele  
Tu e nós  
Entre girassóis, girando, pulando.  
Infantil  
Riso juvenil

Reflico sobre minhas memórias: serei intensa em palavras?  
Por que poemas surgem mais que movimentos em meu corpo? Meus poemas são movimentos?

Pausa para o café. Um suspiro de alívio. Extensão. De pescoço, de coluna, de alma. O amargor no fundo da minha língua. Volto a uma semana atrás... Três de setembro.

Ao sentir o aroma, sentada no chão com as pernas cruzadas, inspirei fundo e expirei lentamente, tal como me permito fazer agora. Percebi o movimento ondulatório da minha lombar aliada à respiração profunda. Lembrei imediatamente de pinheiros, mas devido ao movimento



ondulatório da minha lombar, preferi fixar uma imagem na cabeça: a do mar. Comecei a cantarolar (na minha cabeça) um pequeno excerto da Lenda do Caboclo, de Heitor Villa-Lobos que, para mim, possui um movimento ondulatório, pois são notas repetitivas e moles. /.../

Aos poucos, viro uma árvore. Sou onda, sou árvore. O ciclo se fecha em vinte e sete de agosto, com a copaíba-bálsamo. O cheiro me lembra verde, com gosto de laranja. Percebi que ao cheirar, minha coluna se alongou, assim como meu pescoço que fez uma flexão à esquerda; meus pés antes de receber o aroma estavam cruzados, abriram-se e assentaram-se no chão. Sinto minha respiração profunda e diafragmática. Ainda sinto resquícios de álcool no papel perfumado. Ao escrever, minhas costas descolaram da cadeira. Alguns pensamentos de julgamento vêm à mente porque não consegui classificar o aroma e isso trava o meu fluxo respiratório. Depois de alguns minutos o cheiro do papel se esvai e consigo sentir algum gosto do lado esquerdo da garganta.

Os pés se firmam ao chão. Arrastam, se movem, mas pertencem à terra. Minha cabeça ao mar. Da minha espacialidade quase estática à minha qualidade de movimento quase nunca controlado, sempre fluido. Escorro<sup>15</sup>.

## **Meditação como presença, consciência de si e fluxo**

Quando comecei a trabalhar com cheiros na *Dança pelos sentidos* percebi a aproximação dos aromas não apenas em relação às emoções e aos sentimentos de emoções como a alegria, a tristeza, a raiva, mas, principalmente, em relação aos chamados sentimentos primordiais e de fundo (LEAL, 2012, DAMÁSIO, 2010, 2008). Sentimentos que nos

<sup>15</sup> Depoimento de discente em relatório do referido componente curricular da PPGMus – UFRN.

permitem atualizar, a cada momento, a situação de vida do corpo, seu grau de tensão, sensação de bem-estar, euforia... Improvisar a partir de cheiros é estar a todo o momento atualizando as sensações do próprio corpo em relação ao cheiro utilizado no processo de criação. E a categoria de sentimento, neste contexto, é sempre uma percepção consciente, uma ampliação da percepção consciente em relação ao cheiro e ao corpo.

Sentimos que o estado do corpo corresponde a alguma variação de prazer ou dor, de relaxamento ou tensão: pode haver uma sensação de energia ou prostração, de leveza ou peso, de fluxo desimpedido ou resistência, de entusiasmo ou desânimo. /.../ Agora reflita que o sentimento que você vivencia é a percepção integrada de todas essas mudanças ocorrendo na paisagem do corpo (DAMÁSIO, 2011: 128).

Na *Arte pelos Sentidos* para além dessa consciência perceptiva em relação ao gosto e à aversão por um cheiro, em relação aos movimentos e às tensões do corpo, evidencio um grande momento meditativo e, a partir deste, o fluxo criativo. A percepção do cheiro, do corpo, dos pensamentos, das lembranças, das imagens, acontece, mas o foco está em perceber o si, aquilo que permanece. Um si que se observa como consciência. Evidenciando essa percepção de um si que percebe, que pensa, que sente, evidenciamos um estado de presença. Buscamos manter, o máximo possível, a presença cênica e o fluxo criativo com a atenção voltada à materialidade da linguagem que está sendo criada.

Costumo dar um direcionamento em relação à meditação. Focalizando a atenção a partir de sentidos diversos, pois as facilidades são específicas em relação a cada intérprete-criador. Sugiro um dia focalizar a atenção nos sons externos, nas texturas da roupa sobre a pele, do chão, do vento, nos pensamentos e imagens internas, envolvendo-as em uma bolha e soltando na imagem de um rio... Depois mantenho o foco na respiração e posso utilizar um aroma. Voltamos o foco ao aroma e à respiração. Percebemos os pensamentos, imagens, memórias, sons, texturas fluindo sem nos identificarmos com estas variações e permanecemos como o ser que observa, a consciência que observa, utilizando a respiração como foco principal de atenção. Percebemos, por vezes, a identificação com uma imagem, um pensamento... assim que essa percepção acontece, voltamos à presença e ao foco na respiração. Utilizo um tempo entre 5 a 20 minutos em meditação. Os aromas facilitam o foco em relação à respiração e à ampliação da consciência em relação aos movimentos respiratórios. Sugerem associações de memória, trazem a necessidade de denominar e saber qual é a fragrância em questão, auxiliando o intérprete a perceber o fluxo de pensamentos, projeções, idealizações e voltar seu foco à respiração, ao ser, àquele que observa, à presença.

A meditação vem sendo estudada há muito tempo no ocidente com efeitos comprovados no relaxamento, na

melhoria de doenças como a depressão, sendo utilizada até mesmo na diminuição da violência em escolas. No contexto criativo que a apresento, o estado meditativo surgiu de forma espontânea com a necessidade de focalizar a atenção em um cheiro e perceber, cada vez com mais profundidade e amplitude, os efeitos desse cheiro no corpo. Ainda não era propriamente meditação, mas uma focalização da atenção. Comecei a desenvolver a meditação, propriamente, em algumas aulas, percebendo um potencial diferenciado em relação à produção dos alunos. Apesar de muitas vezes relatarem que não conseguiam parar de pensar, ao improvisar e criar depois da meditação, os alunos produziam de forma mais concentrada, com uma necessidade interna evidente, mais envolvidos e entregues e com mais qualidade expressiva e cênica.

Para Feuerstein (2005), a partir dos Vedas e das Upanixades, a meditação compõe um caminho em busca da iluminação, não é um fim em si mesma, é parte de um caminho espiritual em busca da libertação e da conexão com o divino. A meditação é uma forma superior de consciência. Meditar é repousar na espera. É permanecer no presente, é uma espécie de retorno ao nosso centro. É como desligar o maquinário mental e repousar no coração. Para os sábios das Upanixades, o si mesmo estava situado no coração. Meditar é simplesmente estar presente.

No desenvolvimento criativo na *Arte pelos Sentidos*, o objetivo maior não é a iluminação, mas a presença. Um dos maiores impedimentos à criação, conforme já discutimos anteriormente são as antecipações mentais e as projeções futuras ideais, quando de forma obsessiva. Quando o criador se apega a uma memória, um pensamento, uma imagem, não existe presença, não há como fluir. Da mesma maneira, o excesso de idealizações, julgamentos, de como algo deve ser, mais uma vez, tira o intérprete da presença e o bloqueio criativo aparece. Quando o intérprete-criador percebe seus apegos e projeções, sem se identificar em demasia, focalizando que há um si que percebe, focalizando no desenvolvimento da linguagem que está criando com entrega, podemos testemunhar intervalos qualitativos de presença e arte.

Interessante notar essa noção de centro, de presença apresentada nas Upanixades localizada no coração. Quando falamos de um trabalho a partir dos cheiros, ecto-hormônios, essa informação no corpo acontece a partir da hipófise, um centro regulador hormonal, uma consciência direcionada a si mesmo. E essa consciência se faz através da distribuição de sangue, pelo coração. O coração é um órgão de nutrição (GÜMBEL, 2016).

O Instituto Heartmath, um reconhecido centro de pesquisas científicas na Califórnia, nos EUA, ensina que o coração possui seu próprio cérebro, um cérebro cardíaco com mais de 40 mil neurônios que estão todos conectados

entre si e se comunicam com o cérebro. Gregg Braden e seus colaboradores falam de inteligência neural, pois o coração também tem capacidade de memória e pode solucionar problemas sem o cérebro propriamente dito, por meio de um conhecimento inerente à sua própria condição.

O surpreendente das comprovações realizadas no Instituto Heartmath foi descobrir que há muito mais informação fluindo através das vias nervosas do sistema nervoso vegetativo (simpático e parassimpático) do coração para o cérebro do que no sentido inverso. O coração interfere – modelando conjuntamente – em todo o cérebro e todas as suas funções, influenciando assim nosso pensar, nosso sentir e nosso agir, desde que nós permitamos, pois continua sendo sempre nossa livre decisão. Nesse sentido, o coração autônomo também tem uma autonomia decisória, pois por princípio está em condições de negar ordens neurais do cérebro, quer dizer, não as executar e em vez disso seguir seus próprios impulsos. Como dizem mesmo os sábios indígenas? Siga seu coração! Siga o impulso do seu coração! (GÜMBEL, 2017: 145).

Voltar a si, voltar à presença na *Arte pelos sentidos* é uma experiência de consciência em todo o corpo, valorizando as sensações corporais a partir do olfato e da respiração; os estados corporais energéticos (chakras); as sensações a partir do fluxo dos aromas como ecto-hormônios através das glândulas endócrinas e da hipófise, fluindo em modificações constantes pelo sangue pelo bombear do coração. Voltar a um si que percebe, à superconsciência, segundo os Vedas, neste sentido, está muito longe do egocentrismo por vezes criticado na arte contemporânea. A autorreferência tão

comum na contemporaneidade aponta para uma consciência mais alargada, que só acontece quando existe uma referência de um si que percebe, que conhece, que se conscientiza. Sem essa referência, diferente do que possa parecer ao leigo, o que acontece são apegos e projeções. Se feita com excesso de identificação ao passado, a arte pode ser projetiva, se engajada por excesso de antecipação ou idealização, inconsciente. Ampliar a consciência, o ser, coloca a arte em sua materialidade em primeiro plano, ainda que contando uma história em primeira pessoa ou fazendo uma autorreferência, mas sem excesso de identificação ao passado ou ao futuro, compreendendo que materialidade artística se faz na presença, na objetivação de um conteúdo subjetivo, característico da expressividade artística. E essa presença só acontece a partir da consciência de um si.

## **Prolongadores<sup>16</sup>: benjoim, lavanda e hortelã do campo**

O final de um percurso sempre nos faz refletir sobre o processo e suas contribuições. Venho criando e ensinando a partir dos sentidos e, mais enfaticamente a partir do olfato há quase vinte anos. Publiquei essa pesquisa pela primeira vez em 2012 e hoje, desenvolvendo uma pesquisa de Pós-doutorado, na Escola de Música da UFRN, posso perceber continuidades que foram registradas neste livro.

A primeira e principal contribuição que sigo continuando é abrir a atenção das pessoas ao olfato. Um sentido muitas vezes considerado inferior por falta de conhecimento ou até mesmo por medo, por imposições sociais, manutenção de poderes. A contemporaneidade há muito voltou a valorizar os sentidos da percepção, questiona o excesso de higienismo, a estética estéril moderna (SOARES, 2001-2, SANT'ANNA, 2001, CORBIN, 1987, LEPECKI e BANES, 2007, LEAL, 2012) e nos faz repensar os papéis, a dualidade, as separações. O olfato é um sentido integrador, pois está associado à respiração. É o único

<sup>16</sup> Para Justine Crane (2018), que propõe um novo modelo mais circular para a mais tradicionalmente conhecida pirâmide olfativa, os prolongadores se aproximariam das notas de fundo, com a função de prolongar o aroma, mantendo-o por mais tempo. Contudo, Crane (2018) nos explica que notas mais conhecidas como de saída, podem permanecer, dependendo das combinações com outras, bem como algumas notas de meio podem se estender para a saída. No caso do perfume *Menina dos olhos* benjoim é um prolongador bem conhecido como nota de fundo, mas consigo trazê-lo mais para frente com as notas de meio junto com a tintura da baunilha. A hortelã do campo e a lavanda que compõem notas de meio ou coração, me auxiliaram também na saída. A hortelã trazendo o docinho da rosa mais cedo no buquê e a lavanda tirando o excesso do doce, trazendo frescor. Uso essas notas neste subtítulo a partir dos conceitos de Crane (2018), em relação à minha pesquisa. Em seu formato circular para categorizar as matérias-primas usadas na perfumaria natural, a autora propõe uma organicidade e permeabilidade que reconheço em meu trabalho e considero como uma necessidade contemporânea.



sentido diretamente ligado ao cérebro, não pode ser impedido e permanece funcionando ainda que inconscientemente. O olfato nos revela nosso passado, nossas lembranças, nos traz sensações de gosto e desgosto, nos protege dos alimentos impróprios à nossa saúde, nos revela os momentos mais afetuosos e aflitivos. Com muitíssimo pouco estímulo temos nosso olfato ativado. Porque não tornar essas percepções mais conscientes? Ampliando-as?!

Além de seu potencial afetivo e associativo, o olfato, em sua ação, nos permite materialidades sutis muito pertinentes ao desenvolvimento criativo. O cheirar, dependendo do aroma em questão, se faz de muitos modos: rapidamente, alongadamente, em pausas, soltando ou segurando o ar, tensionando ou relaxando o corpo, focalizando e tentando identificar o aroma ou sentindo e devaneando... e de modos é feita a criação. Criar é um modo de se fazer algo; música, dança, poesia, performance, arte. Respirar um perfume específico nos traz uma materialidade plena para desenvolvermos um processo de criação. Uma materialidade que começa por uma ação de vida: respirar. Que nos faz compreender os modos pelos quais respiramos os aromas que a vida nos traz, com nossos julgamentos pelas vivências passadas, nossos apegos, com nossas idealizações em relação à arte ou à sociedade, nossas antecipações (MEHTA, 2003). E com menos inconsciência, com foco no ser que cria, almejo que o olfato possa nos trazer ao modo da presença, do

fluxo consciente, mutável e vivo de movimentos, sons, imagens, sentimentos, sensações, gestos... que delineamos em improvisação no momento em que criamos, no momento em que compartilhamos com o outro o que criamos.

*A Arte pelos Sentidos* é uma arte contemporânea! Permite o interfacear de linguagens artísticas e o fluxo entre elas. Uma criação pode nascer em um movimento, que se transforma em cena, que se transforma em música e/ou dança e/ou desenho e/ou vídeo. De um texto posso intuir um aroma, deste migrar para um personagem, voltar ao texto, compor uma canção, coreografar... Na *Arte pelos Sentidos* a improvisação do processo aponta à diversidade, à pluralidade, à multiplicidade, à democracia. Permite que o sujeito se expresse pelo modo e linguagem que seu corpo aponta a partir de um cheiro, respeitando suas diferenças, suas singularidades, seus limites e suas potências. Permite, também, um maior desenvolvimento de autonomia no processo, uma horizontalização de poderes, uma circulação de conhecimentos. O processo apresenta uma maior importância neste sentido e o público participa cada vez mais cedo dos compartilhamentos, que também sugerem um alargamento na convivência, mais do que uma experiência pontual. Criar pelos sentidos é reconhecer a arte como parte da vida, como necessidade humana básica, ampliando os processos conhecidos como divulgação, abrindo oportunidades não apenas de apreciação de uma obra, mas

de experiências concretas desses processos numa *jam* (sessão de improvisação), por exemplo, numa conversa, num aroma compartilhado.

A consciência ampliada é outra grande contribuição desse processo. A meditação já iniciada como uma compreensão de foco de atenção em um cheiro e sua matriz de movimento na *Dança pelos Sentidos*, em continuidade na *Arte pelos Sentidos* ganhou potência e amplitude para além do reconhecimento de uma matriz sonora e/ou de movimento a partir de uma fragrância, mas para o reconhecimento de um si que observa o processo que experiencia, ou seja, no desenvolvimento da presença cênica. A meditação foi ganhando cada vez mais um papel fundamental nas continuidades pesquisadas, ampliando a consciência do intérprete-criador em relação a si mesmo, seus condicionamentos e suas idealizações, suas escolhas, suas libertações, permitindo o estado de presença. Reconhecer um si na experiência é o primeiro passo para chegar ao estado de presença. E o estado de presença, durante esta pesquisa, nos apresentou um aspecto de maior integridade cênica e qualidade artística. Outro aspecto relevante deste estado, assim como a ampliação da consciência, é que nos testemunhos, observações, bem como na minha própria experiência, a presença parece acontecer em intervalos, de forma não linear, como a meditação. Há momentos na meditação em que tudo que podemos fazer é perceber uma

avalanche de pensamentos transbordando, há momentos em que podemos vivenciar um pequeno enorme segundo de silêncio, de plenitude, de presença de um ser respirando agora. Da mesma maneira, em estado de presença num momento em cena, posso sentir que sou, por um instante, aquele som que vibra em meu corpo, aquele gesto que toca o outro, aquele breque suspendendo o tempo, antes da próxima palavra, mas também percebo em outros momentos alguns pensamentos insistentes, julgamentos internos, me tirando da presença. Quanto mais permaneço em estado de presença quando estou em cena, mais entrega evidencio em minhas linguagens artísticas fluindo, maior qualidade desenvolvo nas criações e também maior integração com o público percebo. Improvisar, neste sentido, é entregar-se ao momento, reduzindo o volume das antecipações ou apegos, ampliando a potência do ser.

Finalmente, a forma, o meio, o como. Tendo o jornalismo em minha formação, aprendi muito cedo: o meio é a mensagem. Sempre trabalhei muito com o fluxo, a fluência que, para Laban, está relacionada ao como do movimento. Sempre digo aos meus alunos que como é o mais importante. Também digo ao meu filho, que mais importante do que ele diz, é como ele diz. A arte deveria simplesmente por sua linguagem bastar, socialmente ainda há um percurso neste sentido. Quanto à esta obra, este livro, uma reflexão de um processo sobre modos de fazer arte a

parir dos cheiros, escolhi também um modo de apresentar a linguagem aromática-escrita-imagética-sonora desse texto que se aproximasse de minha *Menina dos olhos*, criação que precisei desenvolver para escrever. Escolhi escrever como um cheiro se apresenta para mim. De forma sintética, com muitas nuances olfativas, miscigenando a escrita mais poética e perceptiva com a reflexivo-analítica. A síntese aqui busca a complexidade no buquê. Um perfume se revela numa única borrifada, mas as notas vão se abrindo aos poucos. Se a poesia hoje não lhe esclarece, você pode escolher a reflexão, a análise, as referências apresentadas, notas de saída em bergamota. Se o seu coração permite, colha uma rosa em seu jardim e flua em música, imagens e afeto em fluxo. E quando começar a meditar, degustando aquele creme de baunilha da sua avó, entre tantos pensamentos, sensações, sentimentos, de repente assim, sem aviso, percebendo as notas de fundo, você será a presença em seu próprio ser se olhando nos olhos. E cada vez que sentir esse buquê, será diferente, bergamota, lavanda, em outro dia, rosas e novamente... outro cheiro... gerânio... benjoim.... hortelã.... outra nota... âmbar... outro ser...

## **Bibliografia**

AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de óleos essenciais**. S.P.: Cengage, 2017.

CALCANHOTO, Adriana (org.). **É agora como nunca**. Antologia incompleta da poesia contemporânea brasileira. S.P.: Cia. Das Letras, 2017.

CASCUDO, Luís da C. **História da alimentação no Brasil**. V1-2 S.P.: Editora da USP, 1983.

CORBIN, A. **Saberes e odores**. S.P.: Cia das letras, 1987.

CRANE, Justine. **Perfumaria Botânica: a arte de criar perfumes naturais**. Tradução Ane Walsh e Cecília Basbosa. B.H.: Laszlo, 2018.

DAMASIO, Antonio R. **E o cérebro criou o homem**. S.P.: Cia. Das Letras, 2011.

\_\_\_\_\_ **O sentimento de si: o corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência**. Portugal: Fórum da ciência, 2008.

DAMIAN, Peter & Kate. **Aromaterapia – Aroma e psiquê**. O uso dos óleos essenciais para o bem-estar psicológico e físico. B. H.: Laszlo, 2018.

FEUERSTEIN, Georg. **Uma visão profunda do yoga: teoria e prática**. S. P.: Pensamento, 2005.

\_\_\_\_\_ **Bhagavad-Gita: uma nova tradução**. S.P.: Pensamento, 2015.

GÜMBEL, Dietrich. **Fundamentos da terapia holística com óleos essenciais das plantas**. Tradução Ane Walsh. B.H.: Laszlo, 2016.

\_\_\_\_\_ **Vibração:** essência da criação/ música da vida. B.H.:  
Laszlo, 2017.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento.** S.P.: Summus, 1978.

\_\_\_\_\_ **The language of movement:** a guidebook to choreutics.  
Boston: Plays, 1976.

LAVABRE, Marcel. **Aromaterapia:** a cura pelos óleos essenciais. B.H.:  
Laszlo, 2018.

LEAL, Patrícia. **Amargo Perfume:** A Dança pelos Sentidos. S.P.:  
Annablumme, 2012.

\_\_\_\_\_ **Respiração e expressividade:** práticas corporais  
fundamentadas em Graham e Laban. S.P.: Annablumme/Fapesp,  
2006.

\_\_\_\_\_ **Em fluxo:** poesia, prosa, teoria em dança na  
contemporaneidade. Natal: Caule de Papiro, 2017.

LEPECKI, A.; BANES, S. **The senses in performance.** N.Y.: Routledge,  
2007.

MARGARIDA, Palmira. **A perfumaria ancestral:** aromas naturais no  
universo feminino. R. J.: Memória Visual, 2018.

MEHTA, Rohit. **O chamado das Upanixades.** Brasília: Teosófica, 2003.

OZANIEC, Naomi. **O livro básico dos chakras.** S.P.: Pensamento, 1990.

RIBEIRO, Sidarta. **Tempo de Cérebro.** In: Estudos Avançados. V.27,  
n.77. S.P, 2013.

SACKS, Oliver. **O rio da consciência.** S.P.: Companhia das Letras, 2017.

\_\_\_\_\_ **O olhar da mente.** S.P.: Companhia das Letras, 2010.

SANT'ANNA, Denise B. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**. S.P.: Estação Liberdade, 2001.

SOARES, Carmen Lúcia. **Corpo e História**. Campinas: Autores Associados, 2001.

\_\_\_\_\_ **Imagens da educação no corpo**. Campinas: Autores Associados, 2002.

SÜSKIND, Patrick. **O Perfume: história de um assassino**. R.J.: Record, 2006.

TISSERAND, Robert. **Aromaterapia para todos**. B.H.: Laszlo, 2018.

WOHLLEBEN, Peter. **A vida secreta das árvores**. R. J.: Sextante, 2017.



Um livro para ser *inalado*. Sim, os aromas permeiam o universo criativo da artista.

Poetisa, compositora, bailarina e professora, Patrícia tem nos aromas a partida do seu processo de criação. Em sua poética, os aromas sugerem um timbre, um gesto, uma canção, com preferência intuitiva aos tons menores, *menina em tom menor*. Os *cheiros* são mestres para ela, afluindo seu arcabouço imaginário e materializando suas sensações em arte.

(Ezequias Lira)



Patrícia Leal é artista, pesquisadora e docente na UFRN. Outros livros da autora: *Em fluxo: poesia, prosa, teoria em dança na contemporaneidade*, editora Caule de Papiro; *Amargo perfume: a dança pelos sentidos*, editora Annablume, *Respiração e expressividade: práticas corporais fundamentadas em Graham e Laban*, editora Fapesp e Annablume.

Um perfume se revela numa única borrifada, mas as notas vão se abrindo aos poucos. Se a poesia hoje não lhe esclarece, você pode escolher a reflexão, a análise, as referências apresentadas, notas de saída em bergamota. Se o seu coração permite, colha uma rosa em seu jardim e flua em música, imagens e afeto em fluxo. E quando começar a meditar, degustando aquele creme de baunilha da sua avó, entre tantos pensamentos, sensações, sentimentos, de repente assim, sem aviso, percebendo as notas de fundo, você será a presença em seu próprio ser.

(Patrícia Leal)

Delicioso de se ler, um livro de *Qualis!* o texto pode ser ciência, mas também poesia, dança e música. Como músico, habitando o meio acadêmico, sinto-me congratulado por meio desta obra capaz de valorizar a pesquisa artística com nobreza. Que os *aromas* desta pesquisadora tragam novos horizontes aos pesquisadores que se aventuram nos atravessamentos da ciência e da arte. Bravo!

(Ezequias Lira)



Composto na  
GRÁFICA CAULE DE PAPIRO  
Rua Serra do Mel, 7989, Cidade Satélite  
Pitimbu | Natal/RN | (84) 3218 4626



**PPGARc**  
Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas

**DEART**  
Departamento de Artes - UFRN

**PPGMUS**  
Programa Pós Graduação em Música da UFRN

ISBN 978-85-92622-67-1



9 788592 622671 >

**EMUFRN**  
ESCOLA DE MÚSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO NORTE

**naC**  
NÚCLEO DE ARTE E  
CULTURA DA UFRN

**UFRN**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

