



# A Influência das Cores no Processo Criativo em Dança

Revista Portuguesa de  
Educação Artística Vol. 7, N.º 2  
DOI: 10.23828/rpea.v7i2.  
<http://recursosonline.org/rpea>

The influence of the colors on the Creative Process in Dance

*Mariana Cristina Tavares da Silva Souza Amorim*

Universidade Federal de Viçosa-UFV/MG  
maritavaresdan@gmail.com

*Evanize Kelli Siviero*

Universidade Federal de Viçosa-UFV/MG  
eva.siviero@gmail.com

## RESUMO

Em busca da diversidade e para a ampliação do trabalho de criação em dança este estudo teve como objetivo explorar o processo criativo através das sensações e emoções provocadas pelas cores. Participaram da pesquisa dez alunos do Grupo de Estudos de Dança e Educação Somática da Universidade Federal de Viçosa – UFV. Foram realizadas quatro oficinas para aferir a relevância da ligação entre as cores e o processo criativo, sendo a análise tratada de forma qualitativa. Por meio dos resultados verificou-se que as cores podem servir como estímulo para um trabalho mais sensível, proprioceptivo no que se refere as emoções e sensações perante a criação e expressão do movimento na dança.

Palavras-Chave: Processo Criativo; Cores; Sensações; Emoções; Expressividade

## ABSTRACT

To find other ways to expand the creative work in dance, this study looked to explore the creative process through the sensations and the emotions evoked by the colors. This research counted on the participation of ten students from the group of studies in dance and somatic education from the Federal University of Viçosa. Four workshops were made to assess the relevance between the colors and the creative process. The analyse were treated qualitatively. The results of this study showed that the application of the colors made it possible to find new ways to create a work more sensitive, expressive and perceptive of the emotions and the sensations towards the creation of the movement in dance

Keywords: Creative Process; Colors; Feelings; Sensations; Emotions; Expressivity.

## Introdução

Algumas companhias e grupos de dança vivenciam estruturas e métodos que utilizam um modelo mais hierárquico e centralizador, onde o processo de criação coreográfica muitas vezes é voltado para um corpo em constante treino de técnicas rígidas, movimentos codificados, alto grau de execução e assimilação de movimentos. Esses fatores podem limitar o processo criativo do bailarino, fazendo com que a expressividade nas movimentações, assim como as sensações e emoções sejam pouco exploradas, ressaltando mais a preocupação com o produto final do que com o processo para construí-lo.

Logo, é importante buscar caminhos que resgatem o que há de mais significativo nessa construção, para que o bailarino consiga adentrar em si mesmo, buscando reconhecer seus limites e trazer o equilíbrio e a consciência ao corpo ao se movimentar. Para tanto, é necessário entender que o corpo funciona como um todo, onde as emoções, sensações estão interligadas e que podem ser assimiladas, assim o bailarino poderá encontrar uma maneira de expressar seus movimentos na dança.

Uma das formas de expressar os enigmas dos nossos pensamentos e sensações, consistindo na disposição dos bailarinos em explorar tanto o conhecido quanto o desconhecido é a criação coreográfica. Ela pode estar ligada a crenças, convicções e à visão de mundo que cada bailarino possui, permitindo diversas interpretações a partir dos sentidos criados e expressados.

Orlandi e Nudetri (2002) colocam que esse processo nada mais é que a elaboração de sentidos, utilizando-se de mecanismos de produções diferen-

tes através dos movimentos e seus significados. Lima e Kunz (2006) trazem que a criação, assim como a composição coreográfica não pode ser conceituada e praticada como um mero meio de dominação de movimentos, mas deve representar um fundamento presente no desencobrimento dos movimentos artísticos na coreografia e que, portanto, se fundamenta em um fazer poético. A expressividade se faz presente nessas ações, e para que essa seja transformada em movimentos cênicos é necessário que haja a investigação e o desenvolvimento de sua essência no momento do processo coreográfico.

A desorganização e a incoerência entre movimentos e sentimentos podem causar certo conflito interno no intérprete, afetando a intenção e a expressividade ao realizá-lo, fazendo com que esse não seja explorado em sua melhor e maior plenitude. Quando as sensações e emoções são estimuladas, concomitantemente com o processo criativo cênico em dança, deixa-se de reproduzir apenas movimentos mecanizados, passando a dar mais consistência e intenção a eles. Portanto, pode se ser possível proporcionar realmente a expressividade de um sentimento pelo movimento.

Uma forma de proporcionar essa expressividade pode estar na integração entre as cores e os movimentos. É uma proposta interessante e viável no processo de criação, possibilitando uma intervenção no campo físico, emocional e psicológico do indivíduo. “É uma sugestão externa agindo sutilmente em nosso mundo interno”. (Valcapelli, 2011, p. 56).

Segundo Urrutigaray (2008), as cores são despertadas através das emoções pelas estimulações sensoriais ou pela recordação de algum fato ou

experiência, seja ela boa ou má. Logo, elas podem envolver e ajudar as pessoas a se expressarem no modo pelo qual pensam e agem, atuando no meio em que se vive. A atuação da cor é sutil, podendo agir como estímulo para instigar as sensações e emoções no processo de criação.

Como cita Bois e Rugira (2006, p.32) “O corpo carrega registros temporais e psíquicos da sua própria história e transmite a sensação de existir quando penetramos em sua interioridade”. Cada corpo carrega histórias e experiências diferentes, logo cada indivíduo tem características individuais na forma de expressar seu movimento. Para explorar as potencialidades do bailarino em relação ao seu processo expressivo enquanto estética, originalidade e sintonia entre movimentos é necessário encontrar-se em consonância com os próprios sentimentos, com o fluir das sensações, a certeza de sua capacidade de expressão e principalmente, estar em harmonia ao relacionar-se consigo e com o outro. Deste modo, cores podem agir de forma significativa nas sensações e emoções, possibilitando que o indivíduo as explore em seu trabalho artístico.

Permeando por este caminho, este estudo teve como objetivo verificar através de oficinas a influência de quatro cores (vermelho, azul, amarelo e violeta) em relação ao processo criativo em dança. Neste contexto, foram lançadas novas possibilidades para que os intérpretes/criadores que participaram deste estudo, pudessem utilizar mais um caminho para explorar e colaborar com o processo expressivo no momento de criação.

As cores são responsáveis por agir de forma consciente e inconsciente na mente, causando assim diversas sensações e emoções. Cada cor

possui significados e formas de atuações diferentes, sendo relevante contextualizar alguns conceitos sobre as emoções e sensações que as essas podem provocar nas pessoas de acordo com os autores Aziz (2008), Amber (1983), Urrutigaray (2008), Valcapelli (2011) entre outros adotados.

## As Cores e Suas Significações

A cor vermelha, de acordo com Valcapelli (2011), representa fogo, sangue, raiva, mau humor, perigo, destruição, provoca a paixão, estado de alerta e extroversão. É uma cor estimulante e excitante, proporciona o prazer e a vitalidade necessários para o corpo. No emocional, o vermelho não é uma experiência agradável, pois poucos podem suportá-la por muito tempo, causando muitas vezes agressividade e revolta.

Amber (1983) cita que do ponto de vista psicológico, essa cor representa a saúde, sangue quente, raiva, mau humor, perigo e destruição. É bom considerar que algumas dessas características não podem ser vistas como um fator negativo, já que são muitas vezes, um alerta para o indivíduo perceber disfunções emocionais que muitas vezes são refletidas no físico.

Segundo Anderson (1981), é o raio que mais fornece ao corpo físico energia e vitalidade, aumentando o calor e a temperatura do corpo, estimulando a circulação sanguínea e a liberação de adrenalina. Marini (2009) também afirma que o vermelho é a cor mais quente entre as outras, e a mais estimulante sendo ligada aos instintos mais primitivos e à capacidade de armazenar e descarregar energia. “O vermelho é cor que possui maior comprimento de

onda dentre todos os raios coloridos do espectro. O raio vermelho relaciona-se mais com o campo material do homem [...]” (Marini, 2009, p.54).

Urrutigaray (2008) diz que essa cor é considerada símbolo fundamental do princípio da vida, favorece força de vontade e os impulsos mais profundos do homem, ação, paixão, libertação e opressão. Para Aziz (2008) o vermelho está ligado à sexualidade e à energia física. Ajuda a afastar a tristeza e a depressão, porém em excesso pode provocar irritação. Também pode fazer com que o indivíduo se conecte a realidade, mantendo-o com os pés no chão.

Com relação a cor azul, Valcapelli (2011) argumenta que é a de maior propriedade terapêutica; tem efeito calmante, refrescante, adstringente. Traz quietude, harmonia, reduz tensões e permite contato com muitos níveis de percepção, sendo adequada às pessoas que possuem insônia e dores de cabeça. Gaspar (1997) também cita que essa cor é tradicionalmente considerada calmante, analgésica e equilibradora.

[...] azul significa, por um lado, uma baixa excitabilidade geral ou localizada, o que o torna útil para o tratamento de dores, espasmos e estados de tensão; por outro lado, expressa um bom nível de tonicidade orgânica e mental que pode corrigir o risco de depressão por exagerada redução da excitabilidade. (Gaspar, 1997, p. 99)

Quando há falta de azul no organismo os sintomas se manifestam na forma de rigidez, como articulações enrijecidas, artérias calcificadas, cólicas, respiração custosa, fala bloqueada e ansiedade. Quando há excesso de azul pode surgir apatia, fraqueza, falta de energia e lentidão mental.

De acordo com Marini (2009), a cor azul tem a importante função de inspirar momentos de

percepção, estimulando o ser a tocar fundo no seu interior, proporcionando a calma e a reflexão. “É a cor da intuição e das faculdades mentais superiores, o que leva à expansão espiritual e relaxamento” (Marini, 2009, p.41). Essa cor, segundo Aziz (2008) gera uma sensação de calma interior, relaxando o corpo e a mente, favorecendo o autoconhecimento.

Sobre essa cor, Urrutigaray (2008) afirma que ela transmite uma sensação de pureza, por sua aparência etérea. Anderson (1981) acrescenta que o raio azul além de frio é adstringente e produz uma vibração calma e pacífica. Para Edde (1982), a cor azul é capaz de induzir a tranquilidade, trazendo a harmonia entre os seres. Logo, ela é capaz, segundo Amber (1983), de reduzir o excitação nervoso e excessivo relaxando a mente, desta maneira o indivíduo sintoniza e harmoniza consigo mesmo e com o ambiente em que se encontra.

A cor amarela, é responsável de acordo com Valcapelli (2001), pelo estímulo mental, capacidade de concentração e criatividade. É uma cor que traz alegria, diversão, descontração e originalidade. Estimula o raciocínio, o trabalho intelectual, aumenta a capacidade de concentração, auxilia no aprendizado, melhora o nervosismo, a impaciência e a preocupação. Aziz (2008) afirma que além de proporcionar alegria e estimular a criatividade ela também representa sabedoria e inteligência.

Segundo Gaspar (1997), essa cor também age como um estimulante, porém com menos intensidade que a cor vermelha. Além disso, tem como principal característica ativar as funções mentais e o sistema nervoso em geral. O autor ainda coloca que a falta ou excesso desta cor pode causar determinados sintomas, como: problemas de estômago e pâncreas, espasmos musculares

superficiais e movimentos bloqueados. Ideias defendidas também por Anderson (1981) e Amber (1983), que apontam que essa cor é adequada em casos de depressão visto que “O amarelo é psicologicamente bom para situações de desespero e melancolia. Para os antigos, o amarelo era a cor que estimulava a vida; sugere alegria, divertimento e folia”. (Amber, 1983, p. 114).

Quanto a cor da inspiração, a violeta, segundo Valcapelli (2011) pode elevar a autoestima, trazer efeito calmante e equilibrar a mente. Ela purifica as impurezas da emoção como ciúme, angústia, ódio e medo sem causa, controlando a irritação e estimulando as faculdades psíquicas e espirituais. Pode também ampliar a consciência e favorecer as resoluções de diversos problemas emocionais, físicos e psicológicos. Amber (1983) menciona que a violeta causa inspiração nas pessoas, sendo a cor mais ligada aos valores espirituais. É uma cor que de acordo com Edde (1982) diminui notavelmente a angústia e o medo, eliminando o ódio, a irritabilidade, acalmando as emoções. Aziz (2008) cita que essa cor estabelece uma conexão com os planos espirituais e a transmutação de energias negativas em vibrações positivas.

Marini (2009, p.57) cita que “É o raio de maior poder, torna a mente inspirada e faz compreender os fatos mais profundos do processo da vida”. Gaspar (1997) completa dizendo que através dela é possível despertar a sensibilidade, a inspiração e a intuição, aumentando o respeito e a dignidade consigo mesmo, promovendo o crescimento e amadurecimento psíquico. Ela ocupa o extremo do frio sendo o raio de menor comprimento de onda, porém é a mais penetrante, atingindo maior profundidade que as outras cores.

O processo de reorganização da personalidade implica libertação de memórias opressivas e quebra de vínculos psíquicos passados que prendem a pessoa a padrões de comportamento nocivos, redistribuição da energia psíquica de modo mais saudável. (GASPAR, 1997, p.83)

Segundo Lobo e Navas (2008) o corpo escreve quando se expressa, e as palavras são inscritas pelos sentimentos e emoções, por imagens e conhecimentos que são aprendidos, vivenciados e registrados nele. As cores, como foi mencionado possuem características diversas e essas podem ser fundamentais para que intérpretes/criadores escutem o próprio corpo, suas emoções e sensações, e que busquem novas estratégias para estimular uma pesquisa expressiva dos movimentos.

## Metodologia

Inicialmente foi realizado uma revisão de literatura sobre a história, os conceitos das cores e sua relação com o estado emocional e também sobre o desenvolvimento do processo criativo e seus reflexos sobre os intérpretes/criadores. Em relação aos participantes, foram convidadas oito pessoas do sexo feminino e duas pessoas do sexo masculino com faixa etária entre 18 a 50 anos. Os dez participantes fazem parte do Grupo de Estudos Dança e Educação Somática – GEDES. Criado em 2007 pela iniciativa da professora Dr. Evanize Kelli Siviero Romarco e de alguns alunos do curso tem o intuito de pesquisar, por meio das teorias e das práticas somáticas, as funções preventivas, terapêuticas e educacionais dessas atividades corporais; vivenciar e aplicar os seus aspectos básicos em benefício à saúde psicoemocional, corporal e social do praticante, com o intuito de melhorar a

sua qualidade de vida. O GEDES possui apoio do Curso de graduação em Dança do Departamento de Artes e Humanidades – DAH da Universidade Federal de Viçosa – UFV.

Após a seleção dos participantes, foram estruturadas as oficinas para desenvolver o trabalho com as cores. Foram selecionadas como estímulo para essa pesquisa quatro cores dentre as sete<sup>1</sup> citadas por Valcapelli (2001), duas cores quentes: vermelho e amarelo; e duas cores frias: azul e violeta. Devido ao tempo para a realização da pesquisa não foi possível utilizar todas as cores, sendo que as quatro utilizadas na pesquisa foram escolhidas por forma de sorteio.

As quatro oficinas tiveram como objetivo proporcionar algumas experimentações de sensações que as cores poderiam provocar. É importante mencionar que os participantes não sabiam, antes de participarem das oficinas qual o significado de cada cor.

Após cada oficina os alunos responderam a uma entrevista focal, que abordou a seguinte pergunta: Quais foram as sensações e emoções vivenciadas na oficina? Os participantes também escreveram em um diário de bordo após todas as oficinas, esse foi estruturado pela pesquisadora com algumas perguntas sobre o processo vivenciado em cada oficina, suas sensações, emoções, dificuldades e facilidades sentidas com cada cor trabalhada. Os dados contidos tanto na entrevista focal quanto no diário de bordo foram analisados e discutidos com as obras dos autores consultados.

Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi apresen-

tado antes de iniciar a pesquisa. Para resguardar os direitos dos sujeitos envolvidos foram dados nomes fictícios para cada um deles. O projeto da pesquisa também foi analisado e aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Viçosa.

## Análise e Discussão dos Resultados

Para a análise e discussão dos resultados foi realizada uma compilação dos dados obtidos pela entrevista e também pelos diários de bordo. Os participantes puderam relatar sua experiência de acordo com as seguintes perguntas direcionadas no diário de bordo:

– Você sentiu alguma sensação ou emoção com essa oficina? Quais?

– As movimentações criadas por você tiveram conexão com as emoções sentidas. Explique?

As perguntas foram analisadas de acordo com as respostas dos participantes em relação a cada cor (vermelho, azul, amarelo e violeta) buscando relacionar e discutir as respostas obtidas com as referências utilizadas nessa pesquisa.

## Emoções e Sensações Sentidas Durante as Oficinas das Cores

### O Vermelho

Todos os participantes disseram ter sentido alguma emoção com a oficina da cor vermelha, entre as quais foram citadas o medo, ansiedade, angústia, impaciência e tédio. As sensações des-

<sup>1</sup> Sete cores do espectro solar: vermelho, alaranjado, amarelo, verde, azul, índigo e violeta.

critas foram: desespero, calor, tensão, inquietude, aconchego, excitação, vertigem e desconforto. Percebe-se que a maioria dos participantes em questão não suportou a cor por muito tempo, ocorrendo reações desagradáveis e sufocantes. Essas reações desagradáveis, segundo Siviero (2004), podem ser entendidas pelo caráter hedonista que classifica as experiências emocionais como prazerosas e desprazerosas ou agradáveis e desagradáveis. Esses sentimentos podem ser contraditórios dependendo do grau de intensidade, ou seja, a emoção negativa pode tornar-se agradável e a positiva desagradável. Apesar de muitos terem se sentido desconfortáveis, este evento não impossibilita o fato de despertar os processos criativo e expressivo do sujeito.

As emoções e sensações citadas podem ter sido causadas por essa cor não transmitir uma experiência agradável emocionalmente e poucas pessoas conseguirem suportá-la por muito tempo (Valcapelli, 2011). De acordo com o relato da participante Júlia, foi possível notar que essa disse ter se sentido impaciente e irritada com os estímulos dados pela ministrante da oficina. A participante Lívia também retratou ter se sentido incomodada depois de certo tempo no ambiente. Wills (2000) coloca que o vermelho é uma cor estimulante e energizadora, causa saturação em pouco tempo de exposição e não é muito usada em terapias, em especial se há ansiedade ou distúrbios emocionais. Mateus citou que apesar de gostar muito dessa cor, ela aumentou ainda mais sua ansiedade e despertou muito medo. Segundo Gaspar (1997) o vermelho é a cor ligada aos instintos e emoções primitivas, sendo ele a cor das necessidades básicas do corpo, como fome, amor, conforto e medo.

Alguns participantes exploraram mais em suas palavras as percepções diante do ambiente em que se encontravam. Percebe-se que entre os participantes apenas Fernanda se sentiu confortável com essa cor; segundo ela, aquele ambiente lhe causava sensação de aconchego e teve vontade de enroscar nas pessoas e em todo ambiente. Essa cor transmite sensação de poder e estimula os impulsos exteriores de dominação, buscando conquistar tudo a sua volta, fato ocorrido com essa participante (Figura 1).



Figura 1 – Participante Fernanda na instalação da cor vermelha. (Fonte: do autor)

Segundo Valcapelli (2011) o vermelho é uma cor motivadora, estimula a prontidão e aumenta a atenção, fatores sentidos pela participante Giuliana, na qual disse que a cor despertou sua atenção ao que estava acontecendo, não conseguindo nem mesmo fechar os olhos. Segundo Amber (1983) o vermelho estimula os nervos sensoriais, sendo benéfico para audição, olfato, paladar e visão. Portanto, percebe-se que as sensações e emoções obtidas com a cor vermelha foram diversas e que essas possuem uma forte ligação com os significados encontrados na bibliografia pesquisada.

## O Azul

Quando foi questionada sobre as emoções sentidas com a cor azul grande parte dos participantes disseram ter sentindo uma mescla de emoções e sensações. Muitos citaram a tranquilidade e o relaxamento que tiveram ao participar dessa oficina. Segundo Marini (2009 p.38) “O azul é uma cor que oferece paz de espírito, tranquilidade de atitude e uma profunda paz”. O relaxamento também tem uma total conexão com a cor azul, pois segundo Valcapelli (2011), essa cor produz um efeito calmante, relaxando o corpo por inteiro.

Outras emoções e sensações causadas pela cor na oficina também foram citadas pelos participantes, como: tristeza, calma, serenidade, saúde, bem estar, leveza, frio e fluidez. Segundo Valcapelli (2011) e Marini (2009), a que possui o maior caráter terapêutico é a cor azul, acalmando a psique devido a sua atuação no sistema nervoso parassimpático. O que pode ser entendida, segundo Nunes (1995) como uma das mais importantes cores do espectro solar. É possível perceber que essa cor atuou sutilmente no campo emocional e no físico dos participantes, transmitindo efeito de calma e serenidade.

Analisando algumas reações (físicas e emocionais) dos participantes ao tomarem contato com essa cor, temos o exemplo da participante Giuliana, que se encontrava irritada antes da oficina, sentindo uma forte dor no estômago. Depois de ter passado pela instalação ela se tranquilizou e a dor que estava sentindo foi passando aos poucos. “Quando eu entrei estava com dor no estômago e depois eu percebi que fui relaxando e melhorando”. Segundo Valcapelli (2011), essa cor representa a

espiritualidade, tendo a capacidade, de acordo com povos antigos de fazer com que a dor seja aliviada e a pessoa não a perceba mais. A cor azul pode ter influenciado tanto o estado emocional quanto o físico da participante, atuando de forma positiva nessas áreas e restabelecendo as disfunções da mesma naquele momento.

A participante Júlia disse que o azul é uma cor com a qual ela simpatiza muito. Logo, Valcapelli (2001) cita que as características básicas da personalidade das pessoas podem estar em acordo com a cor com que elas se identificam, e normalmente as pessoas que gostam da cor azul são de natureza tranquila e humor sereno, características reconhecidas por Júlia em sua personalidade. A participante também relatou que essa cor trouxe aconchego e lembranças de familiares. É possível associar essas lembranças da família à cor azul, pois de acordo com Valcapelli (2011) ela é entendida como reguladora de afetos e emoções, causando uma hipersensibilidade em relação consigo próprio e aos outros. Supõe-se que a cor azul pode ter sido um facilitador para que a saudade dos familiares fosse estimulada nessa participante, visto que essa cor favorece a sensibilidade das pessoas em diversos fatores. Devido aos estudos na universidade a participante não vê os familiares com frequência, sentindo muita falta de seu convívio. Sendo assim, a cor azul pode ter colaborado para aflorar tais sentimentos naquele momento.

No caso da participante Izabel, as reações foram mais intensas que as dos outros participantes. Ela achou o ambiente calmo e tranquilo, porém depois de um tempo na sala da instalação da cor azul, sentiu uma forte pressão na garganta, gerando uma crise de tosse. Esse fato pode ter ligação com



o chackra<sup>2</sup> laríngeo que segundo Valcapelli (2011), está diretamente conectado com a tireoide, cordas vocais, vias respiratórias, traqueia, brônquios e pulmão. Conforme este mesmo autor, a cor azul tem ação de intensa purificação e limpa as impurezas dos organismos. Segundo Edde (1982) essa cor atua no indivíduo no caso de tosse nervosa e perturbações da garganta, como laringites e faringites. Supõe-se que a reação da tosse manifestada pela participante Izabel pode ter sido desencadeada pelo contato com a cor azul, visto que essa atua na região afetada. Ou seja, na tentativa de limpar e expulsar as impurezas do organismo, sendo que a participante informou estar com uma inflamação na garganta, o organismo se manifestou com a intenção de eliminar algo que estava reprimido, pois segundo Aziz (2008) a tosse em seu sentido emocional representa a raiva que fica congestionada na garganta e que impede que as emoções e sentimentos sejam expressos pelo indivíduo, guardando tudo para si mesmo. Logo, quando a pessoa encontra-se em desequilíbrio emocional, o corpo também passa a sofrer esses desequilíbrios, é o físico refletindo os problemas emocionais e causando as diferentes doenças.

## O Amarelo

Sob a influência da cor amarela sobre as emoções, os participantes disseram ter sentido alguma emoção ou sensação diferente. Entre as emoções citadas a que se destacou foi a alegria; entre as sensações foi a liberdade. Segundo Valcapelli (2011),

<sup>2</sup> Chakra significa roda. Eles estão localizados no corpo astral e se estendem para fora do corpo físico. Sua finalidade é catalisar energias vitais e conduzi-las por todo organismo através do sistema nervoso. (Valcapelli, 2011, p.25)

a cor amarela sugere alegria, diversão, energia, libertação e descontração. Aziz (2008) completa que ela é uma cor além de provocar alegria, proporciona otimismo, alto astral e estimula a criatividade. O amarelo é uma cor alegre que Urrutigaray (2008) cita irradiar luminosidade, estando ligada a liberação de cargas de responsabilidades.

Os participantes citaram que além da alegria outros fatores foram provocados pela cor. Giuliana sentiu vontade de agir e comer. Segundo Wills (2000), o amarelo está entre as cores que exercem ação sobre o sistema nervoso autônomo estimulando o apetite. Além disso, a instalação (Figura II) permitiu que esse sentido fosse mais explorado, pois ela foi constituída de frutas dessa cor.



Figura II – Mesa de frutas da instalação da cor amarela. (Fonte: do autor)

Marini (2009) cita que as cores têm uma íntima relação com os alimentos que ingerimos e que em uma pesquisa realizada na Faculdade de Nutrição da Universidade de São Paulo foi comprovado que as cores provocam uma magia cromática à mesa, e isso estimula o apetite.

Já para Livia a cor fez com que ela sentisse uma maior vitalidade. A vitalidade nada mais é que força

e energia que podem ser entendidas segundo Marini (2009) e Nunes (1995) por essa cor representar a energia formada pela natureza, que tudo revitaliza e reproduz. Esse fator é importante para estimular o artista em seu trabalho cênico; visto que a cor pode permitir que ele se sinta mais estimulado e alegre ao desenvolver seu processo criativo. Contudo, Mateus e Izabel tiveram sensações e emoções um tanto diferentes das citadas anteriormente. Mateus disse estar um pouco ansioso e se sentiu um tanto paralisado com a instalação dessa cor, não conseguindo nem mesmo se atentar ao que estava ocorrendo no momento. Izabel também citou ter sentido essa paralisação, teve fome, mas não conseguia se mover direito para comer, ficou estagnada: “Foi impressionante, apesar de ter plena consciência que tinha liberdade para fazer o que tivesse vontade, senti meu corpo rígido, sentei e não me mexi mais”. Gaspar (1997) coloca que quando a pessoa tem um excesso de energia dessa cor e não consegue utilizá-la, seu corpo provavelmente mostrará bloqueios na sensibilidade, muitas vezes causando espasmos musculares e movimentos bloqueados. “Como essa pessoa não se percebe muito tende a, por compensação, ser orgulhosa e se valorizar demais, podendo manipular os outros. Como está sempre tensa, pode ter fases de exaustão física e mental [...]”. (Gaspar 1997, p.93). Em relação ao equilíbrio da cor amarela Valcapelli (2011) também diz que ela pode afastar o indivíduo da ação, separando-o da realidade e não permitindo que ele esteja com os pés no chão.

Assim, foi possível perceber, pelas respostas dos participantes, a forte conexão com as características citadas pelos autores sobre a influência dessa cor no campo físico e emocional. O

amarelo é a cor que está ligada ao estímulo dos campos nervosos, e o que pode ter ocorrido com os participantes Mateus e Izabel foi um excesso de atividade mental, ou comportamento de viver mais pelo pensamento.

## O Violeta

Já em relação a oficina violeta os participantes disseram ter sentido diversas emoções e sensações, sendo que as mais citadas foram: tranquilidade, relaxamento, centramento, leveza, bem-estar, paz, equilíbrio, serenidade, conforto e envolvimento. Algumas pessoas falaram sobre um trabalho de interiorização consciente que pode ser entendida por Luz (2013), como algo profundo que foi gravado, absorvido e incorporado dentro de nós mesmos. Ou seja, para alguns participantes as atividades trabalhadas foram assimiladas de forma que a consciência corporal possa ter sido estimulada através da oficina. Foi possível perceber a grande similaridade de sensações e emoções com a oficina da cor azul, porém segundo as respostas encontradas, o trabalho com a cor violeta foi mais profundo. (Figura III).

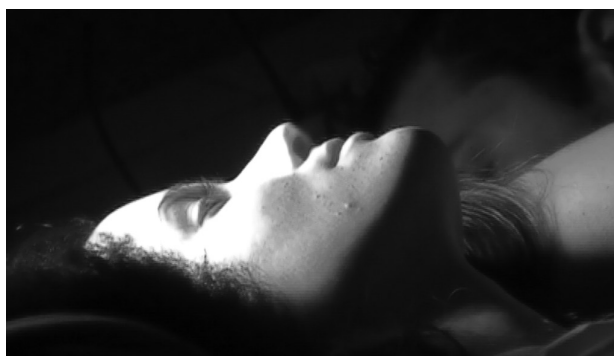


Figura III – Participante no processo de interiorização na instalação da cor violeta (Fonte: do autor)

As emoções e sensações citadas nas respostas dos participantes se identificam com as características dadas por alguns autores sobre a cor violeta. Segundo Amber (1983), Marini (2009) e Valcapelli (2011), essa cor proporciona o equilíbrio da mente, silêncio e paz interior, sendo a cor da inspiração auxiliando na busca do espiritual. Anderson (1981) complementa que o seu raio atua de modo tranquilizante e calmante sobre os nervos. Que também está em concordância com Gaspar (1997) sendo o violeta para ele a cor da purificação, capaz de libertar as impurezas interiores e exteriores.

O processo de interiorização e centramento com a cor violeta permitiu que muitos participantes entrassem em sintonia com o próprio corpo; eles estavam mais tranquilos e relaxados, mas ao mesmo tempo atentos para com o que estava acontecendo na oficina. Esse fato pode ser notado na fala de Giuliana, que diz ter sentido uma grande interiorização de forma consciente, e também na fala de Livia que diz estar consciente de tudo que acontecia à sua volta e também com a mente e o corpo centrados em si mesma. Segundo Marini (2009), a cor violeta traz por um lado a calma do azul, e por outro o estímulo e a iniciativa do vermelho. Foi possível trabalhar nessa oficina o centramento consciente, pois ao mesmo tempo em que os participantes estavam relaxados e interiorizados, eles estavam estimulados e conscientes das ações, emoções e sensações sentidas no processo. Essa oficina pode ter permitido que os participantes se atentassem em seu interior e sensações e emoções, despertadas por meio das cores, foram ferramentas para embasar o processo criativo desenvolvido na oficina.

Aziz (2008) coloca que quando se presta aten-

ção ao silêncio exterior é criado o silêncio interior, permitindo que a mente fique serena. O trabalho de sensibilização e o aguçar da percepção permitiram que os participantes olhassem para si e também para o outro de forma reflexiva, enxergando o corpo como um todo e trazendo emoções, sensações, imagens e sua própria personalidade em suas movimentações. Existe uma qualidade de movimento diferente quando gerada pelas emoções e sensações, mas é necessário que a entrega seja verdadeira e profunda, para que a corporificação seja expressada de forma autêntica e natural.

## A influência das Cores na Criação dos Movimentos

### O Vermelho

Em relação a movimentação criada pelos participantes sob influência da cor vermelha, grande parte acredita que as movimentações tiveram conexão com as emoções sentidas. As participantes Giuliana, Milene, Livia e Taís criaram suas movimentações com base em sensações e emoções que o ambiente transmitia. A participante Giuliana disse ter tentado transmitir através de movimentos sinuosos a sensação que o ambiente passava e o pensamento de estar em um local estranho. Já a participante Milene disse ter realizado movimentações um pouco lentas, porém densas e com muitos giros. No caso da participante Livia, de acordo com seu relato, podemos perceber que os movimentos foram criados a partir das sensações e emoções provocada pela cor. “Com o passar do tempo fui ficando incomodada para me movimentar,

como tive que fazer de alguma forma, o que saiu foi exatamente a expressão do incômodo que senti ali dentro”. (Figura IV)

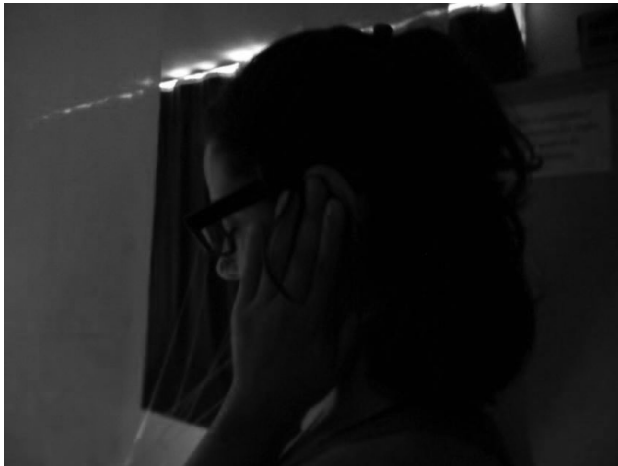


Figura IV – Expressão do incômodo sentido por Lívia na instalação da cor vermelha. (Fonte: do autor)

Taís disse ter criado movimentos que demonstrassem sua raiva e inquietação com aquele ambiente. As movimentações criadas pelas três participantes podem estar ligadas às reações desagradáveis que as mesmas sentiram na oficina. Nesse caso, as reações desagradáveis sentidas pelas participantes tornaram-se estímulos para que conseguissem expressar o que estavam sentindo. É possível perceber pelas análises dos vídeos que as mesmas conseguiram encontrar uma naturalidade e realidade nos movimentos criados.

A participante Júlia disse que não queria fazer nada, mas depois criou movimentos pequenos e que não precisassem de tanto deslocamento. Percebe-se, pela filmagem realizada no momento da oficina, que não só Júlia, mas grande parte dos participantes criaram movimentações mais estáticas; encontra-se essa característica também na cor vermelha que, segundo Valcapelli (2011, p.35) “É uma cor capaz de trazer e manter a pessoa

em contato com a realidade física, ‘com os pés no chão’, fazendo a sentir-se centrada no ‘aqui agora’ [...]”.

Ainda sobre a influência dos significados da cor vermelha, ficou clara essa relação com a prática vivenciada na oficina na colocação da participante Lívia, onde ela se expressa com as seguintes palavras: “Inicialmente a sensação de movimento que tive foi o movimento da circulação sanguínea e de outros líquidos dentro de mim, não estava à vontade para colocar essa sensação para fora, mas senti-las profundamente”. É possível perceber o processo de interiorização e de consciência corporal da participante. Ela conseguiu, através dessas reações somáticas, trazer para seu interior de uma forma gradativa as sensações absorvidas na oficina.

Valcapelli (2011) coloca que essa cor é rica em raios caloríficos, aquece e estimula a circulação sanguínea levando calor às artérias. Tem o poder de aumentar a pressão sanguínea e acelerar a respiração, ativando a circulação. “Sendo a cor do sangue, que percorre todo o organismo e irriga cada célula do corpo, é considerada a cor básica do corpo.” (Valcapelli, 2011, p.69).

## O Azul

Em relação às movimentações criadas e sua conexão com as emoções sentidas, a maioria dos participantes afirmou ter sentido um vínculo entre eles. Para essa oficina foi pedido que os participantes criassem, com um prazo de uma semana, uma sequência aleatória com oito tempos, sem se preocuparem com estímulos ou com a estética dos movimentos.

Inicialmente foram filmadas as sequências individualmente de cada participante, depois estes foram encaminhados para a sala com a instalação da cor azul, e lá ficaram por aproximadamente vinte minutos. Após esse processo os participantes voltaram para o local de apresentação e reproduziram novamente a sequência, que foi filmada para comparações (Figura V).



Figura V – Participantes na instalação da oficina da cor azul. (Fonte: do autor)

Esse procedimento fez com que alguns participantes tivessem dificuldade em expressar suas impressões em relação à influência da cor em sua criação, pois a mesma não foi criada no momento da instalação. Ainda assim, as pessoas relataram a modificação dos movimentos criados após a

passagem pela instalação da cor azul. A participante Júlia disse que, apesar de ser uma pessoa tranquila e gostar de criar movimentos lentos, a oficina da cor azul permitiu que ela entrasse em uma sintonia maior ainda consigo mesma, podendo trazer para o seu corpo sensações e emoções mais profundas e permitindo um trabalho mais meticuloso. “Sou uma pessoa de personalidade calma e tranquila, e a cor azul permitiu que meus movimentos fossem criados de forma minuciosa, despertando minhas emoções e essas interferindo em meus movimentos”. (Figura VI).

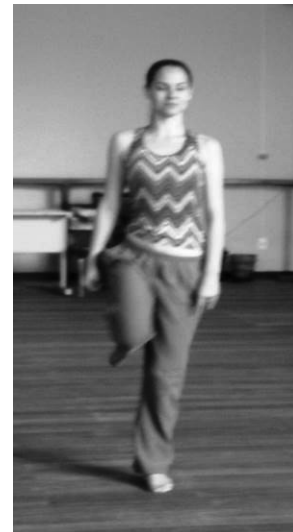




Figura VI – Participante antes e depois de passar pela instalação. (Fonte: do autor)

Já a participante Fernanda disse que não percebeu mudança em sua qualidade de movimento, mas que foi possível identificar uma mudança na velocidade e no processo expressivo dos movimentos realizados pelos outros participantes. Mesmo que a cor não tenha despertado (para a participante) uma percepção diferente em relação a si mesma, a visão que ela teve em relação à modificação dos movimentos executados pelos outros foi estimulada. As mudanças percebidas por Fernanda em relação aos participantes podem ter uma forte relação com as características que a cor azul provoca, que de segundo Anderson (1981), Edde (1982) e Gaspar (1997), traz a sensação de calma e tranquilidade. Assim as movimentações sofreram influência da cor, visto que os movimentos realizados pelos participantes tornaram-se mais lentos e contínuos. Apesar de Fernanda não ter percebido nenhuma modificação em si mesma é possível analisar pela Figura (VII), que no segundo momento da oficina ela coloca uma blusa de frio.

Segundo Marini (2009), o azul é uma cor fria e controla o calor do corpo, agindo como antitérmico. Subentendesse que a cor azul possa ter provocado uma sensação de frio na participante após sair da instalação, fazendo com que ela tivesse a reação de colocar a blusa.



Figura VII – Participante antes e depois de passar pela instalação. (Fonte: do autor)

Esse olhar minucioso das mudanças ocorridas fez com que o processo criativo fosse analisado de forma cuidadosa e as mudanças notadas tanto por quem produziu quanto por quem o apreciou. Essa análise ocorreu por meio das filmagens (antes e após a instalação) das movimentações criadas por cada participante. Por meio dessas foi realizada uma comparação entre os vídeos, e esses foram apresentados a todos os participantes após todas as oficinas com o intuito de analisar propriocepção em relação a alguma modificação. Os participantes relataram ter percebido mudanças em seus movimentos, principalmente Fernanda, que após ver o vídeo disse ter notado que como sua criação foi executada de forma mais suave e tranquila na segunda vez. Por mais que a atividade na instalação não tenha despertado tanto o lado emocional da participante, a mesma pode ter sido influenciada, mesmo que inconscientemente, em suas movimentações. Não só Fernanda, mas outros participantes, após realizarem a oficina e assistirem as filmagens, disseram ter percebido mais tranquilidade e fluidez em seus movimentos, o que vai ao encontro da atuação da cor azul.

### O Amarelo

Grande parte dos participantes disseram que houve uma relação entre as movimentações criadas e as emoções sentidas de acordo com a cor amarela. No processo criativo dessa oficina os participantes foram divididos em duas duplas e um trio, e foi solicitado que eles criassem uma sequência de oito tempos. Após esse processo eles entraram na sala da instalação e ficaram por aproximadamente vinte minutos, depois voltaram

para a sala e realizaram a mesma sequência criada anteriormente.

Com base nesse percurso, alguns participantes disseram que não houve conexão com as emoções sentidas em relação ao processo de criação ter acontecido antes de terem contato com a instalação (fato ocorrido também com a cor azul). Porém, alguns participantes citaram ter tido uma experiência diferente executando pela segunda vez a sequência criada, ou seja, após ter passado pela instalação. Giuliana disse que na segunda vez que executou a sequência se sentiu agitada, com mais energia e tônus para fazer as movimentações. Esses fatores apresentados por ela salientam o quanto a cor foi relevante para o seu desenvolvimento coreográfico, possibilitando que as características que essa cor transmite fossem empregadas em seus movimentos de forma mais presente. Quando o bailarino coloca tônus em seu corpo ele permite que a intenção e a expressividade atuem em seus movimentos com mais naturalidade e visibilidade trazendo mais autenticidade à cena. “Um tônus saudável garante um prolongamento maior da atuação do artista no movimento, sendo também responsável pela definição do movimento, pelo seu desenho, pela sua forma e pela sua expressividade”. (Navas e Lobo, 2007, p.106).

Já Taís disse que na primeira parte estava preocupada com os movimentos; depois de passar pela sala da instalação tudo ficou mais divertido: “[...] os movimentos demonstravam minha alegria, bem-estar e minha expressividade”. Pelo seu depoimento é notória a mudança de comportamento da participante depois de ter passado pela instalação da cor amarela. É comum muitos intérpretes/criadores se preocuparem com o processo criativo e com

suas movimentações, sendo a cobrança um fator estressante, podendo prejudicar sua sensibilidade e principalmente sua expressividade em cena. Verifica-se também que, para Taís, o fato de se estar de bem com a vida, feliz, sem preocupação torna mais fácil emocionalmente e até fisicamente trabalhar com o processo criativo. Esse fato vem ao encontro do que Navas e Lobo (2008) afirmam sobre a interpretação da realidade sem amarras, dando um aspecto mais tranquilo para aquilo que o indivíduo busca necessita ao se expressar e criar. “Ao reinterpretar a realidade e criar o novo, nos protegemos da rigidez, sendo este o valor evolucionário da diversão; aquele que nos torna mais flexíveis em um processo de adaptação constante”. (Navas e Lobo, 2008, p.85). Pode-se entender que quando a participante teve contato com a cor amarela seu estado emocional se modificou, permitindo que ela se movimentasse de forma mais tranquila e sem pressão, buscando naquele momento se descontraír enquanto dançava.

O mesmo fato aconteceu com as participantes Livia e Milene, as quais expressaram suas emoções e comportamentos em movimentos expansivos após a experiência com a instalação. Segundo a participante Livia, essa oficina não incomodou como a do vermelho, mas sentiu uma necessidade de colocar para fora o que estava sentindo naquele momento, e buscou essa forma de expressão realizando movimentos expansivos. Milene após passar pela instalação disse que a qualidade de sua movimentação mudou, despertando uma vontade de torná-la maiores, mais expansivas. Segundo Valcapelli (2011) e Marini (2009), o amarelo é uma cor que possui propriedades expansivas, torna a mente mais clara e afasta os medos e incertezas. Com

a instalação da cor amarela é possível perceber que os participantes conseguiram externalizar e expandir movimentações que antes poderiam estar “guardadas”, às vezes pelo receio ou timidez em expressá-las. Ao analisar os vídeos e comparar o antes e o depois da instalação, (Figura VIII), foi possível observar que esses movimentos ganharam espaço, amplitude e um melhor fluxo de energia na segunda execução.



Figura VIII – Participantes antes e depois de passarem pela instalação. (Fonte: do autor)

Pode-se inferir também que por meio desta vi-



vência com a cor amarela os participantes tiveram uma maior conexão entre seu interior (relação com o próprio corpo) e com o espaço e a sua cinesfera (esfera espacial a sua volta), pois segundo Lobo e Navas (2007), a cinesfera pode mudar de tamanho (aumentar e diminuir) de acordo com a atitude interna e a capacidade de projeção no espaço externo. Um exemplo disso está em uma atitude de alegria, em que naturalmente a cinesfera aumenta, ao contrário de uma atitude de tristeza em que ela tende a diminuir; pode-se perceber isso quando se compara a expressão facial da participante antes e depois também na Figura (VIII) colocada acima. Segundo Valcapelli (2011), a cor amarela é a cor da alegria, emoção que possa ter influenciado as movimentações das participantes acima citadas, deixando-as mais expansivas.

### O Violeta

Em relação aos participantes terem conseguido expressar em suas movimentações as emoções sentidas com a oficina violeta, todos disseram que foi possível atingir esse processo expressivo. Essa oficina teve como foco a influência da cor violeta no processo criativo por meio do contato improvisação.

Segundo Torquato e Bizerril (2009, p.1) “O contato improvisação é uma técnica que nasceu nos Estados Unidos na década de 70. Nesta dança os participantes são levados a concentrar-se no próprio movimento e na percepção de como interagem no contato físico com o outro”. O contato improvisação permitiu que os participantes trabalhassem o processo criativo de forma diferenciada, buscando resgatar o contato corporal entre eles,

aprimorando sua consciência corporal, investigando detalhes e proporcionando um domínio sobre as articulações do corpo ao criar.

Mesmo o contato tendo pontos fundamentais para que o trabalho fosse realizado com qualidade, existem ainda certos obstáculos a se trabalhar com ele como: escutar o corpo, aprofundar os sentidos, as emoções e sensações, se permitir enfrentar os medos e ansiedades, o que fazer e para onde ir, os vícios de movimento e as fragmentações e entender como é possível fazer daquela vivência uma experiência agradável (Figura IX).



Figura IX – Participantes na instalação da cor violeta. (Fonte: do autor)

Machado (2012) coloca que pode ser estranho e até mesmo assustador ter que lidar com experiências corpóreas nunca experimentadas. Por isso se faz necessário criar um clima agradável e principalmente com segurança física e emocional entre os participantes. Ao pensar nessa situação e também na grande influência emocional e corporal, a cor violeta pode colaborar com a busca desses fatores, visto que ela tem o objetivo de proporcionar exatamente as reações a serem alcançadas no contato.

A influência da cor violeta no processo criativo foi satisfatória pois para a participante Fernanda essa cor permitiu que ela se sentisse mais relaxada, fazendo-a entrar em um processo de percepção e propriocepção do que acontecia em seu espaço.

Tudo ocorreu de forma consciente, quando fiz a movimentação foi fantástico! Usando essa cor eu consegui penetrar em mim mesma e deixar o movimento aparecer no corpo. Foi uma cor que conseguiu me liberar mais corporalmente, provocando um relaxamento ativo e aflorando os meus sentidos. (Participante Fernanda)

O aprendizado da percepção (perceber o que acontece de dentro para fora) e da propriocepção (perceber o que acontece dentro do corpo) possibilita compreender a diferença entre um relaxamento abandonado e a autorregulação. “Um corpo em relaxamento abandonado não responde aos estímulos internos e externos. É um corpo sem tônus muscular e pouca mobilidade, refletindo na sua maneira de se mover e se autoexpressar”. (Machado, 2012, p.21). Segundo Marini (2009) e Valcapelli (2011) a cor violeta proporciona paz interior, silêncio e equilíbrio da mente, desta maneira, é possível que a participante tenha uma propensão a deixar suas emoções e sensações falarem mais alto.

Já em relação ao participante Mateus, foi possível notar em suas falas que seus movimentos estavam mais livres e fluentes, ajudando seu corpo a se conectar melhor com o espaço e também com as pessoas. Luana também citou que se sentiu envolvida pelas pessoas que lá estavam, e isso fez com que se entregasse mais àquele momento. Ribeiro e Fonseca (2011) afirmam que no contato improvisação os bailarinos têm que estar conscientes de si mesmo e de seus parceiros, pois

um é afetado pelo outro. É possível analisar que os participantes estavam em sintonia com eles mesmos, e isso pode ter feito com que essa energia fosse difundida entre os outros participantes, permitindo que a integração entre os corpos e os movimentos se refletisse no processo expressivo. Lívia, em seu relato, mostra esta relação: “A cor violeta contribuiu para facilitar a escuta do corpo e do meio, permitindo maior presença para o contato improvisação”.

Já Izabel diz ter sentido que a cor a ajudou na profunda interiorização e no centramento, e isso permitiu que não ficasse desesperada, como sempre costuma ficar, na hora de improvisar. Também não sentiu preocupação em ter que fazer o movimento, pois ele surgia naturalmente e integrava aos outros corpos, fazendo com que o grupo se tornasse uma coisa só. Ela conta brevemente sobre um fato ocorrido na oficina que trouxe a ela uma reação diferente em relação ao contato.

“Na hora em que eu estava abaixada alguém sentou em mim, eu senti que eu ia cair, estava pesado, mas eu não me desesperei e nem me preocupei em ter que me equilibrar, eu senti a pessoa primeiro e percebi que dava para eu ficar ali. Acho que se não fosse naquele ambiente eu iria me virar para a pessoa e segurá-la. Na hora que não deu mais, no último momento, eu fui para o chão. Eu estava totalmente consciente, calma, e com clareza de pensamento”. (Participante Izabel)

Assim, a cor violeta pode ter sido responsável por influenciar a participante, visto que essa citou que se não fosse naquele ambiente teria tomado outra atitude. Valcapelli (2011) confirma que a permanência das pessoas em um ambiente decorado com essa cor proporciona um equilíbrio, traz a sensação de proteção, paz e tranquilidade, fatores

estes que poderiam ter deixado a participante mais conectada com todo o processo.

Ao ouvir o que o próprio movimento queria dizer e também a necessidade do corpo do outro, pode ser possível haver uma entrega e um harmonia maior em relação aos movimentos realizados pela participante, o que explicaria o fato ocorrido com ela na oficina.

## Considerações Finais

Cada cor é responsável por agir de alguma forma no emocional, no psicológico e no físico, instigando as pessoas a olhar para dentro de si mesmas, buscando viver emoções e a aguçar a procura de explicações para sentimentos tão indefinidos. Foi possível encontrar nas cores respostas para um trabalho criativo e expressivo, com base nas emoções e sensações que essas provocaram.

Pelos resultados obtidos neste estudo pode-se considerar que houve uma reação muito impactante dos participantes ao entrar na sala de instalações, havendo reações diversas em cada cor trabalhada. Os participantes não sabiam a cor que seria trabalhada e nem como estariam estruturadas as instalações, e foi nítido o impacto inicial causado, deixando transparecer uma expressão facial e corporal em cada uma delas. Dessa maneira, infere-se que essas sensações iniciais foram primordiais para que as emoções fossem vivenciadas em seguida com mais intensidade.

Cada oficina foi trabalhada com estruturas e cores diferentes e essas segundo os participantes, conseguiram se conectar e proporcionar uma experiência diferente das que normalmente são vivenciadas por eles. Desta forma pode-se consi-

derar que ao se trabalhar com alguma sequência coreográfica, seja ela de própria criação ou feita por outra pessoa, pode ser interessante inserir ou pensar em uma cor para a criação dos movimentos ou para cada ação em que se executa. “[...] a cor facilitou o processo criativo porque o ambiente estava agradável e a energia estava propícia para a criação de um trabalho”. (Participante Júlia).

As cores podem ser trabalhadas de diferentes maneiras, buscando através das cores, despertar sensações e emoções, seja mentalizando, respirando, utilizando de algum objeto, luzes ou roupas da cor desejada para os movimentos que foram ou serão criados. De forma geral, o vermelho pode intensificar, o azul tranquilizar, o amarelo trazer energia, o violeta interiorizar e dessa maneira cada movimento terá uma qualidade diferente, de acordo com a necessidade do intérprete/coreógrafo para aquele momento.

Dentre as quatro cores trabalhadas a cor violeta, segundo os participantes, foi a que mais despertou as sensações e emoções contribuindo para o processo criativo. Acredita-se que por ser uma cor que provoca uma alta interiorização, um centramento e uma consciência corporal, ela se adequou aos objetivos do contato improvisação, possibilitando que o interprete/criador se concentrasse no próprio movimento e na percepção de como interagir com os outros. A qualidade essencial que habilita o ser humano a dançar situa-se no que o seu emocional revela ao realizar movimentos. O trabalho com as cores permitiu um melhor desenvolvimento nos processos criativos propostos, tornando as movimentações mais fluidas e naturais, modificando os movimentos que se tornam muitas vezes codificados e principalmente,

ajudando o intérprete/criador no desenvolvimento de novos instrumentos para a cena e para a área de composição coreográfica.

Esta pesquisa superou as expectativas iniciais e conseguiu alcançar os objetivos determinados. Desta forma, as cores foram importantes para que os participantes adentrassem em suas sensações e emoções, fossem elas positivas ou negativas, e as exteriorizassem em seus movimentos com mais naturalidade, expressividade e autenticidade.

## Referências Bibliográficas

- Amber, R. (1983). *Cromoterapia: a cura através das Cores*. São Paulo: Cultrix.
- Anderson, M. (1981). *Cromoterapia: a Cura pelas Cores, Saúde e Felicidade pelo Arco-Íris*. São Paulo: Hemus.
- Aziz, A. J. (2008). *Saúde e Tratamentos das Doenças e por meios Naturais* Holísticos. Viçosa-MG: Editora UFV.
- Bois, D. & Rugira, J. M. (2006). Relação Com O Corpo E Narrativa De Vida. In: Souza, E. C. (Org.) *Autobiografias, Histórias de Vida e Formação: Pesquisa e Ensino*. Porto Alegre: Edipucrs: Eduneb, 2006. p. 31-46.
- Edde, G. (1982). *Cores Para Sua Saúde: Método Prático de Cromoterapia*. São Paulo: Pensamento.
- Gaspar, E. D. (1997). *Cromoterapia: Cores para a Vida e para a Saúde*. Rio de Janeiro: Pallas.
- Lima, M. D. & Kunz, E. (2006). *Composição Coreográfica na Dança: Movimento Humano, Expressividade e Técnica, Sob um Olhar Fenomenológico*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina.
- Lobo, L. & Navas, C. (2007). *Teatro Do Movimento: um Método para o Intérprete Criador*. Brasília: Lge.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Arte da Composição: Teatro do Movimento*. Brasília: Lge.
- Luz, V. (2013). *Uma Forma fascinante de nos levar à Interiorização*. Acedido em: Outubro, 30, 2013, em <http://Blog.Inspiraalma.Com.Br/Alimentando-A-Alma/Uma-Forma-Fascinante-De-Nos-Levar-A-Interiorizacao>.
- Machado, M. M. (2012). *Acordar do Corpo: Aprendizados em Contato Improvisação*. Trabalho De Conclusão Apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Artística com Habilitação em Artes Cênicas como Pré-Requisito para a obtenção do Título de Licenciatura. Centro De Artes Da Universidade Do Estado De Santa Catarina. Santa Catarina.
- Marini, E. (2009). *Cromoterapia: dicas e orientações de como as cores podem mudar sua vida*. Rio de

Janeiro: Nova Era.

- Nunes, R. (1995). *Compêndio Científico da Cromoterapia*. Brasília: Lge.
- Orlandi, E. & Nudecri, L. (2002). Coreografar: inscrever significativamente o Corpo no Espaço. In Ferreira, E. L.; Ferreira, M. B. R. & Forti, V. A. M. (Orgs), *Interfaces da dança para pessoas com deficiência*. Campinas: Confederação Brasileira De Dança Em Cadeira De Rodas. p. 106-115.
- Ribeiro, M. & Fonseca, A. (2011). The Empathy And The Structurings Haring Modes Of Movement Sequences In The Improvisation Of Contemporary Dance. *Research In Dance Education, Routledge Taylor & Francis Group*, 12 (2), July, 71-85.
- Siviero, E. K. (2004). *O Papel da Ginástica Terapêutica Chinesa Lian Gong em 18 Terapias no Comportamento Psicomotor e Cotidiano de Praticantes Adultos*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Motricidade. Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro – SP.
- Torquato, C. N. & Bizerril, J. (2010). Contato Improvisação: um Estudo Etnográfico. *Revista Salud e Sociedad, Universidad De La Rioja*, 1(1), Diciembre, 6-18.
- Urrutigaray, M. C. (2008). *Arteterapia: A Transformação Pessoal pelas Imagens*. Rio de Janeiro: Wak.
- Valcapelli. (2011). *Cromoterapia: a Cor e Você*. São Paulo: Roka.
- \_\_\_\_\_. (2001). *As Cores e suas Funções*. São Paulo: Roka, 2001.
- Wills, P. (2000). *Manual de Cura pela Cor: Um Programa Completo de Cromoterapia*. São Paulo: Pensamento.