**TÍTULO: ELABORAÇÃO DE LIVRO DIDÁTICO: O TANTRA YOGA (AMA) COMO PREPARAÇÃO PARA DANÇA CONTEMPORÂNEA.**

**Instituição:** Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul – UEMS.

**Área temática:** Linguística, Letras e Artes, Dança

**ARAÚJO,** Sarah Figueiró de1 (sarahfigueiro@hotmail.com); **ARAÚJO,** Christiane Guimarães de2 (chris.araujo@uems.br).

1 – Sarah Figueiró de Araújo;

2 – Christiane Guimarães de Araújo.

O Projeto de Iniciação Científica “Elaboração de livro didático: o Tantra Yoga (AMA) como preparação para Dança Contemporânea” foi realizado sob a orientação da professora Dra. Christiane Araújo, dentro a área de conhecimento da Linguística, Letras e Artes – Artes – Dança no Núcleo de pesquisa CRI(s)ES, linha 1 do Grupo de Pesquisas de Poéticas e Educação em Dança – GPPED. Seu desenvolvimento ocorreu através de revisões e fichamentos bibliográficos, aulas práticas desenvolvidas com os acadêmicos do GPPED, registros em diário de bordo, conteúdos teóricos e práticos adquiridos no curso de capacitação em Tantra Yoga da Ananda Marga Academy (2021-2022), bem como através das aulas de dança contemporânea ministradas pela profa. Dra. Christiane Araújo. A orientação foi organizada a partir de dois processos: 1. Encontros semanais com o grupo para práticas; 2. Encontros mensais com a professora para supervisão do processo de escrita. Para o desenvolvimento da pesquisa buscou-se responder as seguintes perguntas: 1. O que é o tantra yoga? 2. Como estruturar uma aula de tantra yoga? 3. Quais beneficios da prática de tantra yoga para a dança contempornâea? 4. Como criar um livro didático sobre o tantra yoga? Pensar no Yoga como uma forma de preparação para a dança contemporânea é apenas uma das possibilidades de conscientização do corpo que possibilita a construção artística da dança a partir da auto percepção. Dentre as multiplas possibilidades de se fazer, praticar e criar dança contemporânea, assumimos como recorte para esta pesquisa aquela que vai ao encontro de estudos do/sobre o corpo que desenvolvem o indivíduo em sua totalidade, ou seja, que buscam pelo despertar das sensações interiores, promover harmonia do indivíduo com ele mesmo, com o outro e com o contexto que vive. Nesta proposta de preparação corporal através do Tantra Yoga, alcançaremos um trabalho de percepção e consciência corporal, despertado por meio da pele, dos músculos, das articulações, do seu afastamento ou da aproximação em suas relações, do alinhamento corporal, da respiração e do seu ritmo. Quando essas duas práticas se encontram e se entrelaçam, surge uma oportunidade única de auto investigação para a expressão artística. O Tantra Yoga pode fornecer um arcabouço teórico e prático para aprofundar a compreensão do corpo e da energia sutil na Dança Contemporânea. Por sua vez, a Dança Contemporânea traz uma dimensão, estética e criativa para o desenvolvimento da aula do Tantra Yoga, permitindo que os praticantes se expressem e se conectem com seu eu mais autêntico conectando saberes milenares a presente história. Esta pesquisa resultou na elaboração e publicação do livro “A Dança da Auto Investigação: O tantra yoga como preparação para dança contemporânea” (ISBN: 978-65-266-0579-0), disponível para venda física no Clube dos Autores (<https://clubedeautores.com.br/livro/a-danca-da-auto-investigacao>) e em e-book na Amazon.

**PALAVRAS-CHAVE:** Tantra Yoga, Dança Contemporânea, Educação Somática.

**AGRADECIMENTOS:** Agradeço à bolsa do Programa Institucional de Iniciação Científica – PIBIC – UEMS/CNPq 2022-2023, à Instituição UEMS pela estrutura física, bolsa de iniciação científica, ao Ananda Marga Academy e ao Mestre Shrii Shrii Ánandamúrti e pela oportunidade de ser orientada pela professora Dra. Christiane Araújo.