

EXPRESSÃO E MOVIMENTO:

Perspectivas e Propostas de Desenvolvimento do Movimento Expressivo

PRESIDENTE DA REPÚBLICA: Dilma Vana Rousseff

MINISTRO DA EDUCAÇÃO: Aloizio Mercadante

SISTEMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL

DIRETOR DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA DA COORDENAÇÃO DE
APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR – CAPES:

João Carlos Teatini de Souza Clímaco

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

UNICENTRO

REITOR: Aldo Nelson Bona

VICE-REITOR: Osmar Ambrósio de Souza

PRÓ-REITORA DE ENSINO: Márcia Tembil

COORDENADORA UAB/UNICENTRO: Maria Aparecida Crissi Knüppel

COORDENADORA ADJUNTA UAB/UNICENTRO: Jamile Santinello

SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES

DIRETOR: Carlos Eduardo Schipanski

VICE-DIRETOR: Adnilson José da Silva

COMITÊ EDITORIAL DA UAB

Aldo Bona, Edelcio Stroparo, Edgar Gandra, Klevi Mary Reali,
Margareth de Fátima Maciel, Maria Aparecida Crissi Knüppel,
Maria de Fátima Rodrigues, Rafael Sebrian, Ruth Rieth Leonhardt.

**EQUIPE RESPONSÁVEL PELA IMPLANTAÇÃO DO CURSO DE
LICENCIATURA DE ARTE EDUCAÇÃO PLENA A DISTÂNCIA**

COORDENADOR DO CURSO: Clovis Márcio Cunha

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO: Eglecy do Rocio Lippmann, Daiane
Solange Stoeberl da Cunha, Evandro Bilibio, Maria Aparecida Crissi Knüppel

MARÍLIA VIEIRA SOARES
KAMILLA MESQUITA OLIVEIRA

EXPRESSÃO E MOVIMENTO:

Perspectivas e Propostas de Desenvolvimento do Movimento Expressivo

COMISSÃO CIENTÍFICA: Clovis Márcio Cunha, Eglecy do Rocio Lippmann, Daiane Solange Stoeberl da Cunha, Evandro Bilibio, Maria Aparecida Crissi Knüppel

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO

Andressa Rickli
Espencer Ávila Gandra
Natacha Jordão

Gráfica Unicentro
230 exemplares

Catálogo na Publicação
Biblioteca Central da UNICENTRO, Campus Guarapuava
Bibliotecária responsável: Vânia Jacó da Silva CRB 1544-9

Soares, Marília Vieira

S676e Expressão e movimento: perspectivas e propostas de desenvolvimento do movimento expressivo / Marília Vieira Soares, Kamilla Mesquita Oliveira.- Guarapuava: UNICENTRO, 2012.

84 p.

Bibliografia

1. Corpo. 2. Movimento expressivo. 3. Consciência corporal. I. Título.

CDD 152.384

Copyright: © 2012

Nota: O conteúdo da obra é de exclusiva responsabilidade dos autores.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
O CORPO NO LADO DE DENTRO DO MUNDO	11
MÚLTIPLAS POSSIBILIDADES DE PERCEPÇÃO: MOVIMENTO E EXPRESSIVIDADE NAS DIFERENTES LINGUAGENS ARTÍSTICAS	17
PERCURSO HISTÓRICO ACERCA DA CONSTRUÇÃO DO CORPO EXPRESSIVO	23
PROCESSO LÚDICO: CAMINHOS PARA A REDESCOBERTA DO PRÓPRIO CORPO	39
TÉCNICA ENERGÉTICA: POTENCIALIZANDO A ENERGIA CÊNICA POR MEIO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL	57
CONSIDERAÇÕES FINAIS	81
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83




LICENCIATURA EM

artes

EXPRESSÃO E MOVIMENTO:

Perspectivas e Propostas de Desenvolvimento
do Movimento Expressivo





INTRODUÇÃO

DINÂMICAS CORPORAIS: TEORIA E PRÁTICA NA CONSTRUÇÃO DO CORPO EXPRESSIVO

Quando falamos de *Dinâmicas*, estamos nos referindo à junção da teoria e prática. E isso, para nós, ainda é um grande desafio, pois há alguns limites na esfera da comunicação escrita, principalmente quando se trata de Arte, e mais ainda, quando se fala da Arte do Movimento Expressivo, pois de fato, nessa área, existem elementos e sensações muito difíceis de serem precisadas por meio de palavras.

No campo das Ciências Humanas, mas precisamente da Filosofia, Nietzsche (1844-1900) convocou uma revolução na Filosofia ocidental, por meio da Filologia. No estudo da origem das palavras, suscitou prerrogativa das artes cênicas na poesia e na necessidade da dança e da interpretação cênica gestual corporal como o grande preenchimento das carências da linguagem falada e escrita. O enaltecimento das Artes, como única via de realização plena do ser humano, é evocada em toda a sua obra, principalmente em *A Origem da Tragédia* (1871), que será revisitada no decorrer do presente texto.

Nesse mesmo século (sec. XIX), viveu François Delsarte (1811-1971), grande pesquisador da expressividade humana, criador de um sistema de base cientificista acerca da expressividade humana – o *delsartismo* – o qual será abordado

com maiores detalhes ao longo deste trabalho, junto a algumas outras perspectivas de estudo do Movimento e da Expressividade Humana, tais como a Educação Somática, e alguns exemplos de Técnicas Corporais (Técnica Klauss Vianna, Técnica Energética) desenvolvidas com o intuito de potencializar o trabalho do bailarino e do ator.

Com o intuito de aliar a teoria à prática, muitos dos conceitos teóricos acerca da expressividade do movimento abordados neste trabalho serão elucidados por meio de propostas práticas nos últimos capítulos, ainda que tenhamos evitado a descrição pormenorizada de exercícios, pois além de enfadonha, poderia inibir a potencialidade criativa do leitor. Dessa forma, sugerimos princípios básicos de “montagem” de aula e de exercícios, com o intuito de instrumentalizar os educadores aos quais se destina este texto, libertando-os dos padrões pré-estabelecidos de “certo ou “errado”, “bonito” ou “feio”, “estético” ou “não estético”.

O corpo humano é extremamente belo, e tentaremos, com a ajuda do presente livro, elevar a autoestima de estudantes e de professores, por meio da ampliação do universo das potencialidades individuais, da adequação às particularidades culturais e regionais, e do encorajamento para exercer atividades para as quais nem sempre estamos preparados, mesmo porque, não é preciso ser especialista para fornecer princípios de uso do corpo.

Muitos estudantes de artes possuem outras habilidades mais fortes do que o teatro e a dança, e se sentem inibidos quando tem de usar esses recursos em aulas. Dessa forma, pretendemos demonstrar que, dentro do ensino formal, qualquer especialista pode fornecer princípios interessantes de uso do gesto e da expressão, os quais também elucidarão os especialistas em dança e teatro, podendo ainda, ser utilizados nas escolas especializadas, na formação de profissionais da área.

Neste estudo, uma questão básica é a experimentação, pelo professor, da criação de movimentos a serem executados pelos alunos. Portanto, sugerimos a leitura atenciosa, bem como a experimentação das possibilidades, de modo que nos deixemos envolver pelas sensações que nos acometem, e que nos permitem reconhecer no nosso corpo, o gerador da expressividade.



1. O CORPO NO LADO DE DENTRO DO MUNDO

Tomamos a liberdade de iniciar este primeiro capítulo com uma metáfora taoísta, que de uma maneira simbólica e poética, elucida os temas a serem discutidos, quais sejam, a Expressão e o Movimento.

Certa vez, um aprendiz taoísta pergunta ao seu mestre o que é energia. De maneira sábia e poética, ele lhe responde utilizando uma fábula que narra um fato similar, e segundo a qual, um pequeno peixe perguntara a um peixe mais velho e sábio: _O que é o mar?

O sábio peixe responde: _ O mar é tudo o que te rodeia, e inclusive você próprio.

O Peixinho, assustado com a resposta retruca: _ Mas eu também sou o mar?

O sábio peixe responde “sim, você é o próprio mar”, visto que cada sutil movimento de suas pequenas nadadeiras influencia nas vibrações aquáticas de todo o oceano, da mesma forma que seu corpo é afetado pelas correntes marítimas, e por todo o movimento das águas do mar. Assim, se ambos se afetam, o peixinho também pode ser considerado parte integrante do mar (CHIA, 2001, p 8).

Ouvindo isso, o aprendiz taoísta compreende a resposta para sua pergunta primeira – o que seria a energia, senão tudo aquilo que nos rodeia, e inclusive nós mesmos, visto que afetamos o meio em que vivemos e por ele somos afetados a

todo instante? E porque iniciamos o presente capítulo falando justamente de energia? A palavra “energia” possui inúmeras significações, dependendo da área do conhecimento na qual é aplicada.

A Física, por exemplo, denomina energia “a maneira como uma força atua” e está associada, geralmente, à capacidade de produzir um trabalho ou de realizar uma ação (GOLDEMBERG-1980, p. 3). Portanto, “energia é tudo que nos rodeia, inclusive nós mesmos”.

Deixamos claro, que neste texto, trabalharemos o conceito de “Energia Cênica”, ou seja, o fluxo sensível, que emanado da ação cênica do artista, provoca sensações e atravessamentos no público. Ressaltamos aqui, o caráter sensível desse conceito, visto que ele somente pode ser precisado no âmbito das sensações, tal *como a cauda do peixinho que afeta o mar*.

Podemos dizer, de maneira mais simbólica, que a produção efetiva de energia cênica pelo artista se dá no momento em que ele exerce uma espécie de “poder” sobre o público, ou seja, quando ele é capaz de captar a atenção do espectador, e por meio dessa captação, estabelecer um diálogo, comunicar aquilo que deseja “ser dito”. Enfim, quando realiza a efetiva **expressão** – um dos nossos focos de discussão.

A conquista dessa energia cênica, que propicia a expressão, requer do artista um apuro técnico, ou seja, *trabalho e ação*, e uma verdadeira entrega ao seu ato de representar, de dançar, enfim, de trabalhar cenicamente. Sendo assim, podemos nomear essa energia de *energia expressiva*, visto que a sua conquista é essencial para que se estabeleça, de fato, o trabalho expressivo do artista. Mas de onde surge tal “*energia expressiva*” nas artes da cena, senão do próprio artista?

Enquanto o artista visual pode utilizar artifícios técnicos de luz e sombras, relevos e texturas para provocar alguma sensação específica por meio da sua obra, o artista da cena tem no seu próprio corpo, simultaneamente, o pincel, a tinta e a tela

pintada – ou seja, o corpo do artista cênico é, ao mesmo tempo, o objeto, o suporte, o agente e o produto da sua obra de arte.

Tal como o corpo do peixinho da metáfora taoísta, o corpo do artista cênico é a própria energia expressiva, visto que cada sutil movimento tem o poder de modificar o ambiente e, no caso de uma obra cênica, influenciar diretamente as sensações do espectador. Sendo assim, é essencial que, no contexto das artes cênicas, o corpo do artista seja treinado tanto tecnicamente como energeticamente para que as formas, sons e imagens produzidas por ele sejam capazes de produzir e de emanar a expressividade.

Todos os corpos produzem e captam energia do meio, e tal qual um aparelho de rádio capta também as vibrações do universo, embora só tenhamos consciência de algumas delas, ainda que sejamos afetados por todo o conjunto de ondas que se propagam nele. Sabemos muito pouco sobre essas ondas e não temos total consciência de nós mesmos. O que sabemos sobre nossos próprios corpos? E sobre o chamado sistema nervoso autônomo, bem como sobre o funcionamento do nosso sistema circulatório ou linfático? E sobre as vibrações celulares? Afinal, até que ponto podemos confiar unicamente em nossa consciência e na racionalidade? Somem-se a isso, nossas emoções. Elas provêm do contato direto com o mundo externo, mas também da nossa própria imaginação. Sentimos emoções por situações imaginadas, por lembranças boas ou más, fortes ou fracas. Nossas sensações são extremamente complexas, elaboradas, coloridas, uma imensa aquarela com a qual construímos nossas ações cênicas. Todos esses fatores fazem parte do grande oceano que nos afeta, e por meio de todos esses elementos, também afetamos as águas que nos rodeiam.

Hoje, sabemos dos limites dos nossos sentidos, que “somos corpo”, em lugar de “termos um corpo”, e que nossa consciência é o filtro do universo de energias que perpassam o nosso derredor. Sabemos também, que cada um dos nossos sentidos capta uma determinada frequência de onda, que traduz

em uma sensação específica – tato, paladar, audição, olfato e visão – e que entre essas sensações, há um vácuo de ondas que não captamos com nossos sentidos, como os raios ultravioleta e infravermelho, os ultrassons, entre outros.

A ideia de que possuímos cinco sentidos é um resquício da filosofia aristotélica (séc.IV a.C.), e faz parte de um raciocínio formal que perdurou na Europa, até o século XX, com o advento das descobertas da Física Quântica e da Teoria da Relatividade de Einstein.

No mundo contemporâneo, tais conceitos são questionados, visto que a dicotomia entre corpo e mente já não é mais aceita por diversas vertentes filosóficas, tanto que a Medicina e a Psicologia modernas já entendem as intrínsecas relações existentes entre mente, *psique* e corpo. Além disso, até mesmo a categorização dos cinco sentidos já é uma questão discutível, visto que há outras formas de percepção do meio e, portanto, outras maneiras de captar sensações com o corpo.

Como podemos sentir o ar, por exemplo? Quando venta, o sentimos na pele ou então vemos o movimento das coisas tocadas por ele. Quando há algum odor, o sentimos pelo olfato, mas não podemos vê-lo, nem tudo aquilo que vive nele ou que vem com ele.

Uma pessoa privada de algum dos sentidos, por exemplo, uma pessoa cega, desenvolve outras formas mais sutis de percepção do meio, que vão além da audição ou do olfato mais apurado. Ela passa a ter sensações espaciais e energéticas muito desenvolvidas, percebendo, mesmo sem ver ou ouvir passos, que outra pessoa se encontra no recinto. Pela distância do som da voz de uma pessoa, um cego pode precisar se se trata de uma pessoa mais alta ou mais baixa, se ela está próxima ou longe. Enfim, a rigidez da categorização dos cinco sentidos é um tanto limitada para o potencial múltiplo de desenvolvimento de estratégias sensíveis que o corpo humano possui.

Ainda hoje, inadvertidamente, citamos os cinco sentidos propostos por Aristóteles, mesmo sabendo da existência de muitos outros, melhor dizendo, somos um sentido – o corpo – que tem a capacidade de perceber o mundo externo de modos diferentes em suas diversas partes.

Mas para serve todo esse discurso? Vamos falar de dança, de teatro, de interpretação, de docência e, logicamente, de treinamento psicofísico. Nossos sentidos são os elementos que constituem as bases da expressividade humana, e são trabalhados a partir das sensações captadas por nossos corpos, que reagem a elas.

O trabalho do artista cênico é elaborado a partir dessas sensações. Elas constituem o material com o qual o intérprete tece sua atuação. São os fios que constroem a rede e o tecido que se transforma em gesto. São os estímulos nervosos transformados em imagens.

A palavra é um estímulo nervoso que nos proporciona sensações. A criação de um conceito tem e contém uma imagem cujos tentáculos se expandem rapidamente, criando uma rede de relações e de novos sentidos impossíveis de serem detidos. Torna-se um ser autônomo, cuja poética é criada pelo gesto e pela expressão em cujo contexto se coloca. Ou seja, o que preenche o vácuo deixado por esse estímulo nervoso é o corpo como um todo: os gestos, a entonação vocal, as expressões faciais. Portanto, expressão implica em movimentação corporal.

A efetividade da comunicação, da expressão, está intimamente ligada à capacidade de movimento do corpo. Dito isso, apontamos para a importância do seu domínio no desenvolvimento social do sujeito, e concluímos que a inteligência é o produto da organização desse corpo como um todo, pois tudo perpassa por esse único órgão dos sentidos: o corpo, e é levado para as funções cerebrais.

Desse modo, salientamos a importância da educação corporal dos sentidos na escola, com vistas a proporcionar

maiores probabilidades de desenvolvimento social do sujeito, assim como a sensibilidade de percepção da arte, pois quanto maior a gama de possibilidades gestuais, maior a efetividade da comunicação em sociedade. Entendemos então, a arte, como primeiro elemento e instrumento educativo: a arte de ensinar e, inclusive, de ensinar a aprender.

Ou seja, o próprio ato da docência pode e deve se beneficiar das possibilidades dos sentidos e do movimento expressivo, já que voltando ao contexto simbólico de nossa primeira metáfora, as atitudes do educador são como os sutis movimentos da nadadeira do peixinho que, mesmo sem perceber, influencia nas mudanças sensíveis de todo o oceano.

Enfim, tal qual o artista cênico afeta seu espectador, o educador tem o poder de afetar seus alunos e, conseqüentemente, todo o processo de aprendizado de muitos seres humanos, de muitos corpos, em uma potencial amplitude de seus sentidos e, logo, de suas expressividades. Contudo, nem todos os alunos optarão por serem artistas, mas esses princípios, aplicados à Educação, criarão um “campo”, no qual florescerão muitas possibilidades. Pensando nisso, estamos propondo novos meios de encarar os problemas educacionais que perpassam a Arte, o universo sensível e obviamente, o receptáculo dessas sensações – o corpo.

2. MÚLTIPLAS POSSIBILIDADES DE PERCEPÇÃO: MOVIMENTO E EXPRESSIVIDADE NAS DIFERENTES LINGUAGENS ARTÍSTICAS

Intrincadas nos vazios existentes entre as capacidades de nossos sentidos, as expressões artísticas propiciam, além do prazer estético, a compensação e compreensão desses vácuos presentes na existência cotidiana. Assim sendo, também precisamos ser educados para apreciação da arte, e aprendemos o deleite da contemplação a partir do contato com os princípios de cada linguagem artística, pois os sentidos precisam de estímulos e de aguçamento para que se tornem mais amplos.


Para nós, ocidentais, as artes existem em seus campos próprios, levando em consideração os limites de percepção do corpo. As artes visuais – pintura e escultura – trabalham com a construção de imagens em objetos externos ao corpo do artista, mas são produtos da intervenção desse corpo, que deposita sua expressividade nesse objeto, dotando-o de vontade própria. Portanto, trabalham com a mutação do mundo visível, que se dá pela sensação de movimento, e que pode, perfeitamente, ser expressa numa arte aparentemente “imóvel”, já que a sensação de movimento é captada pelo olhar do espectador, ainda que exista apenas no campo da ilusão.

Em qualquer de seus períodos, e em qualquer de suas linguagens, a Arte sempre buscou representar a vida em movimento, seja um ser humano caminhando, um cavalo saltando, ou uma rajada de vento inclinando os galhos de uma árvore. Enfim, o movimento é algo que sempre fascinou o

ser humano em todas as áreas do conhecimento, e não seria diferente no universo das Artes, principalmente porque ele incita a ideia de transformação, de mudança, de alteração de uma forma ou de uma atitude anterior para outra diferente – uma nova forma! E a formação do novo implica um movimento de criação. Desse modo, movimento e criação estão intimamente ligados e, ambos, profundamente relacionados às Artes.

Em todas as linguagens artísticas, até mesmo nas consideradas “imóveis”, o movimento se faz presente. Afinal, é possível, para o espectador, captar uma sensação de movimento advinda de uma pintura ou escultura, por mais que aquelas formas pintadas ou esculpidas não se movam, na realidade. Da mesma maneira, no domínio das artes sequenciais, seja em uma história em quadrinhos ou em uma obra cinematográfica, cada uma delas utiliza seus recursos próprios, sendo capaz de causar, no seu fruidor, as mais diversas sensações de movimento possíveis, mesmo que ao fechar a revista ou ao acenderem-se as luzes da sala de projeção, ele se encontre no mesmo lugar, sem ter se movimentado sequer um centímetro, pois o seu corpo, pelas vias da sensação, fora atravessado por inúmeras informações de movimento.

Segundo Foncilon (1983, p. 18):



Feita de carreira de pedras, talhada no mármore, moldada no bronze, fixada sob o verniz, gravada no cobre ou na madeira, a obra de arte só é imóvel na aparência. Ela exprime um desejo de imobilidade, é uma pausa, mas como um momento no passado. Na realidade, ela nasce de uma mudança e prepara outra. Em uma mesma figura, há várias outras [...].”

Se dentro de uma mesma figura existem várias outras, e se existe esse potencial de mudança, é porque existe, sensivelmente, o movimento. Numa obra “estática”, é possível analisar as sensações de movimento por ela emanadas, e isso

pode ser observado em qualquer linguagem artística, de qualquer período histórico. É possível também, inferir sequências de fatos observando pinturas rupestres, ou ainda, ter a ilusão de que um objeto está sendo atirado em nossa direção, ao assistir a um filme em terceira dimensão, isto é, desde as técnicas mais rudimentares até a mais alta tecnologia podem ser utilizadas para deflagrar a sensação de movimento no espectador.

A linguagem da música também trabalha com instrumentos externos ao corpo do artista, porém, necessita do seu movimento corporal, ou seja, o instrumento por si só não cria a música, e o músico, isoladamente, sem seu instrumento, também não produz sua arte. Embora seja possível tirar música do corpo como, por exemplo, o assobio, o canto e a percussão corporal, normalmente, os sons são gerados por diferentes instrumentos, cuja execução se dá a partir da relação com o corpo do artista. Nesse caso, o movimento corporal também se faz presente no fazer artístico musical.

E o que dizer das Artes da Cena? É óbvio que o Teatro, a Performance e a Dança se também se utilizam do movimento visto serem o próprio corpo humano e o movimento expressivo os principais elementos de criação artística dentro dessas linguagens. As Artes Cênicas, tais como o teatro, a dança, o circo, a mímica e o canto, têm como instrumento de trabalho o próprio corpo do artista, que apresenta todos os elementos para a criação da obra de arte. Elas trabalham, portanto, com a mutação do mundo invisível.

Ao falarmos da expressividade dentro das Artes Presenciais (teatro, dança, performance), torna-se inevitável abordar a questão da *energia expressiva*, já citada anteriormente. Afinal, o principal elemento que diferencia uma obra de arte presencial (aquela na qual a figura do artista, seja ele bailarino, ator ou performer é imprescindível) de outra não presencial (uma pintura, escultura, obra cinematográfica, etc), são justamente as

relações de “energia” criadas entre o artista e o espectador da obra.

Ao assistir a uma dança, a uma peça teatral ou a uma intervenção performática, o espectador não apenas recebe informações visuais e auditivas, mas é atravessado por algo mais, que não pode ser visualizado, materializado ou medido, mas apenas “sentido”. Esse algo a mais é a “energia cênica”, que é emanada e estabelecida em relação de troca em cena, a partir da ação do ator, performer ou bailarino.

O corpo humano, agente do fazer artístico presencial, ao se movimentar, ao utilizar a voz, ao se deslocar pelo espaço, ao estabelecer relações com o público, está, inevitavelmente, estabelecendo “trocas energéticas” e, conforme já foi dito, está se expressando por meio do movimento corporal, necessitando, portanto, que esse “instrumento/sujeito” artístico – o corpo – seja devidamente trabalhado para que obtenha, efetivamente, o resultado pretendido – **a expressividade**.

Dentro dessas formas de construção de um corpo expressivo, capaz de produzir a energia cênica necessária à comunicação artística, há uma grande diversidade de técnicas e de sistemas de treinamento e de preparação, que auxiliam o artista da cena na sua conquista, e muitos foram os estudos que se debruçaram sobre ele, tanto no teatro quanto na dança.

No próximo capítulo, faremos um breve percurso histórico, destacando alguns importantes pesquisadores do corpo e agentes das artes da cena, que contribuíram significativamente com o estudo da expressividade do movimento, tanto pelo viés teórico, quanto no desenvolvimento da aplicação prática e metodológica desses conhecimentos. Dentro desse percurso, nos depararemos com pesquisadores que, em diferentes momentos históricos, compartilharam o desejo de construção desse corpo integral, que não se limita apenas à construção do corpo expressivo do artista, mas fornece também elementos interessantes para a transposição de conceitos que permitem

entendê-lo nos demais âmbitos da vida, tais como a saúde e a educação.

3. PERCURSO HISTÓRICO ACERCA DA CONSTRUÇÃO DO CORPO EXPRESSIVO

Neste ponto, faremos uma breve historiografia em torno de uma questão tão ampla que é o Corpo, sempre pensado pelos mais variados pontos de vista e pelas mais diversas áreas do conhecimento. Trata-se de um pequeno recorte de algumas formas de pensamento que, de alguma maneira, influenciaram as atuais concepções do corpo como *instrumento-agente* de expressão, tendo como foco maior, a área das Artes Cênicas.

Iniciamos, portanto, nosso percurso, já no final do século XIX. É interessante lembrar que, quando Nietzsche publicou seu primeiro livro, intitulado *A Origem da Tragédia*, era o ano de 1871, o mesmo da morte de François Delsarte (França: 1811-1871), um grande estudioso da expressividade humana, que utilizou o cientificismo para criar uma série de leis e princípios, os quais ordenariam, com racionalidade, a expressão corporal.



Figura 1: François Delsarte
Fonte: <http://www.danceit.org/9001.html>

Delsarte era cantor, e iniciou, oficialmente, sua carreira em 1830, como tenor na *Opéra Comique*, mas após apenas quatro anos, sua carreira foi interrompida por um grave comprometimento da voz, segundo ele mesmo, ocasionado por falhas nas técnicas de ensino utilizadas no Conservatório. Essa experiência mal sucedida como aprendiz, o impulsionou no desenvolvimento de suas pesquisas acerca de formas de treinamento mais humanizadas, e que não fossem cristalizadas em fórmulas rígidas, mas adaptáveis a qualquer organismo, a qualquer físico, a qualquer corpo.

É interessante notar, que com o episódio da perda da voz, Delsarte começou a valorizar outra forma de linguagem – a linguagem corporal – passando a analisar, minuciosamente, o gestual humano. Assim sendo, seu trabalho de pesquisa constitui um rico estudo, embasado cientificamente, nas relações entre o

gestual humano e seus significados emocionais. Conforme ele, a artisticidade do comportamento humano é o fundamento necessário para toda a arte performática composta não por séries de gestos mecanicamente realizados, mas por movimentos que expressam verdadeiramente os mais profundos sentimentos da alma humana.

Delsarte elegeu como fundamentos de seu método, a “Lei da Trindade” e a “Lei da Correspondência”. A primeira, baseada na Santíssima Trindade Católica (visto ser um fervoroso praticante do catolicismo), postulava que o homem é formado por três unidades indissociáveis: **Vida, Espírito e Alma**. Essa trindade encontraria diversas outras correspondências orgânicas no seu método, tendo em vista que ele desenvolveu várias categorias de sistematização do corpo e de qualidades de movimento. Por exemplo, para ele, o corpo humano poderia ser dividido em três zonas principais: **a cabeça** (correspondente ao intelecto), **o tronco** (correspondente às emoções), **e os membros** (correspondentes àquilo que é propriamente físico).

Nessa visão das tríades, Delsarte dispensa atenção específica aos elementos: **Voz, Palavra e Gesto**, no processo de construção expressiva, que estariam ligados aos aspectos formadores do humano (**Vida, Espírito e Alma**), de modo que a **Vida** estaria relacionada às sensações corpóreas expressas pela **Voz** (o que é bem interessante, pois já traz uma ideia de unicidade do elemento **Voz** ao próprio Corpo), o **Espírito** ao pensamento, que, por sua vez, seria expresso pela **Palavra**, e a **Alma se** relacionaria aos sentimentos, expressos pelos **Gestos**.

O reconhecido teórico francês delineou também, três grandes ordens de movimento – **oposições, paralelismos e sucessões** – e nove leis que regem os gestos, cada uma delas, relacionada às zonas principais do corpo humano (cabeça, tronco e membros), e subdividida em outras que, por sua vez, eram ainda mais subdivididas, compreendendo assim, um processo que resulta em uma extensa relação de milhares de movimentos

descritos segundo seu significado, temporalidade, espacialidade, e assim por diante.

A “Lei da Correspondência” postula uma correlação semântica ao gestual, ou seja, defende que todo e qualquer gesto é a expressão de alguma sensação ou sentimento vivenciado pelo seu agente. De acordo com MENERTH (1968, p. 51), “Toda expressão da face, todo gesto, toda postura do corpo corresponde a uma emoção ou condição interna da mente, sendo sua expressão externa”.

Seguem alguns exemplos de representações dos gestuais das mãos, das pernas e pés, que elucidam minimamente todo esse rico detalhamento executado por Delsarte em suas pesquisas. Convém lembrar que, como não deixou nada por escrito, em forma de compêndios, muitas publicações sobre sua prática foram feitas por seus discípulos.

Delsarte's Attitudes of the Hands

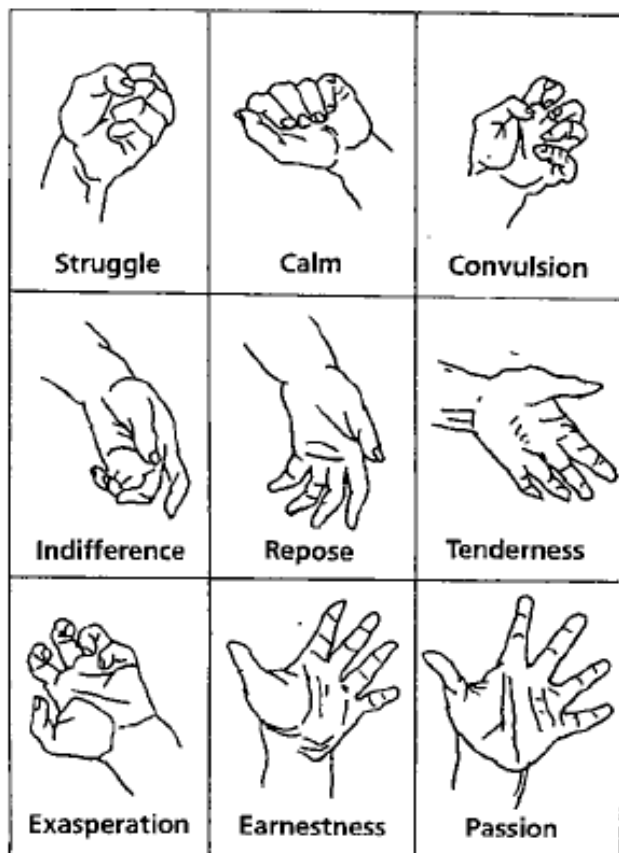


Figura 2: Esquema Representativo de Gestuais Expressivos das Mãos, proposto por Delsarte.
Fonte: <http://timedimension7.blogspot.com.br/2009/06/delsartes-attitudes-of-hands-legs.html>

Delsarte's Attitudes of the Legs

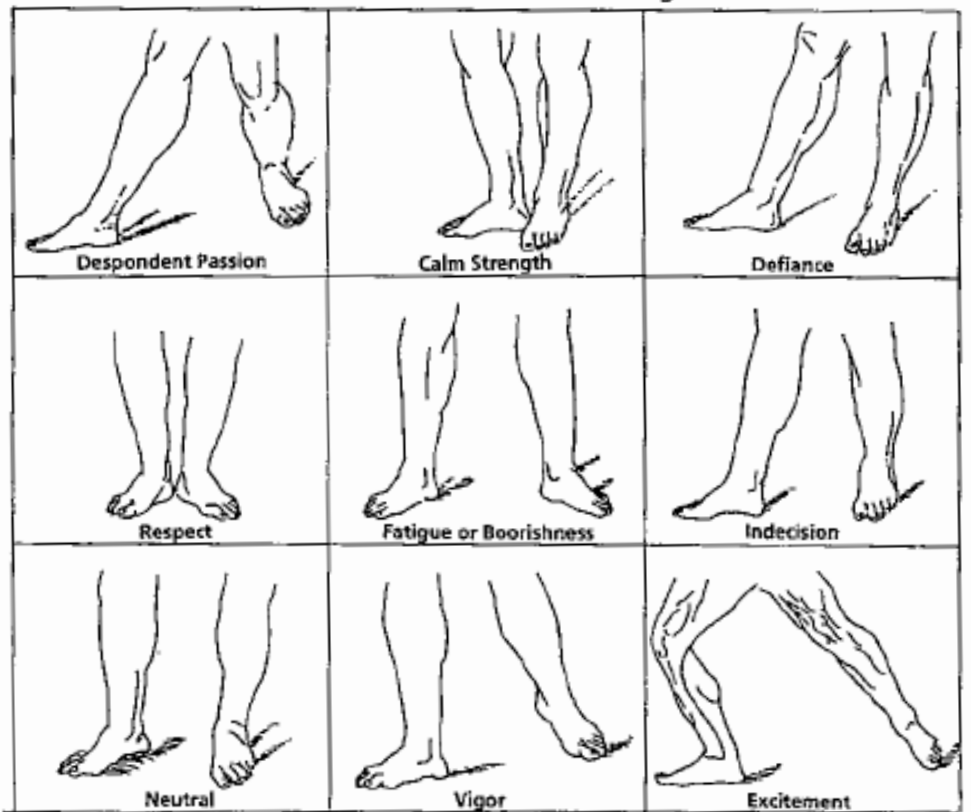


Figura 3: Esquema Representativo de Gestuais expressivos das Pernas e Pés, proposto por Delsarte.

Fonte: <http://timedimension7.blogspot.com.br/2009/06/delsartes-attitudes-of-hands-legs.html>

O século XIX foi o período de maior intensificação da pesquisa científica, que desabrochou com as grandes descobertas e a invenção do rádio, da luz elétrica, da locomotiva a vapor, etc. Como homem de seu tempo, utilizando-se também do cientificismo e do detalhamento da pesquisa corporal, Delsarte pesquisou a expressividade humana em seus mínimos detalhes.

Sua técnica foi denominada *delsartismo* e causou uma revolução na Europa. Foi uma grande moda que atingiu ao público em geral, mas principalmente atores, oradores e advogados. Para ternoção da importância desse método, a imprensa da época declarou que “[...] O Rei da França é François Delsarte” (BARRIL-1977, p. 364) e lamentou sua morte, em 1871.

Atualmente, existem várias pesquisas sobre a história e a prática de Delsarte, o que permite que seus ensinamentos sejam difundidos, ainda que muitos tenham se perdido ao longo do tempo. Indiscutivelmente, ele deixou um grande rastro de mudanças nas áreas da Pedagogia, da Educação Física e, principalmente, das Artes Cênicas.

Não há nenhum registro histórico de influências dos estudos de Delsarte nas obras do filósofo Nietzsche e esse estudioso do corpo nem sequer Nietzsche o cita, mas ambos desenvolveram seus estudos na mesma época, e podemos deduzir que as reformas teatrais, de fato, surgiram depois, com o aparecimento da Dança Moderna, a mais concreta realização do delbartismo.

A influência delbartiana chegou aos Estados Unidos por meio de seu discípulo, Steele MacKaye, e na Alemanha, via Laban e Dalcroze, os dois primeiros focos de surgimento da Dança Moderna. Nesse período, o que se conhecia como dança cênica era o balé, cuja estética ainda estava ligada ao Romantismo, esvaziado e fora de contexto. Esse problema na dança cênica ocidental, a resistência do Romantismo, cuja imagem feminina, na dança, ressuscitou os contos de fada e a fantasia, impediu a captura do sentido do feminino real, ou melhor, dizendo, não retratou a mulher da *Belle Époque* e a passagem do século.

Num momento em que as mulheres saíam às ruas em busca de seus direitos, clamando por justiça social, uma fadinha e/ou uma libélula no palco era uma distorção, que foi embaçada pelo surgimento da Dança Moderna, cujo marco foi alcançado pelas dançarinas: Isadora Duncan,

James Morrison Steele MacKaye (EUA: 1842-1894) foi um dramaturgo, ator, produtor teatral norte-americano de grande prestígio e reconhecimento na sua geração.

Rudolf Laban (Áustria-Hungria: 1879-1958), dançarino, coreógrafo, considerado o maior teórico da dança do século XX, e o “pai da dança-teatro”. Dedicou sua vida ao estudo e sistematização da linguagem do movimento em seus diversos aspectos: criação, notação, apreciação e educação.

Emile Jacques Dalcroze (Itália: 1869-1950) foi o criador de um sistema de ensino rítmico musical por meio de passos de dança, que se tornou mundialmente difundido a partir da década de 1930.

Isadora Duncan (EUA: 1877 – 1927), bailarina norte-americana, cuja proposta de dança era algo completamente diferente do usual, com movimentos improvisados, inspirados também, nos movimentos da natureza: vento, plantas, etc. Os cabelos meio soltos e os pés descalços também faziam parte da personalidade profissional da dançarina. Isadora consolidou sua carreira na Europa, e morreu de maneira trágica, na cidade de Paris, em um acidente de carro reversível, quando a sua echarpe ficou presa a uma das rodas, enforcando-a.

Loie Fuller (EUA: 1862 -1928), atriz e bailarina norte-americana, considerada uma das pioneiras da Dança Moderna, combinava suas coreografias com trajes confeccionados em seda, iluminados por luzes multicoloridas. Constituiu uma sólida carreira na Europa, tornando-se uma artista regular no elenco do *Folies Bergère*. Fuller morreu em Paris, aos 65 anos de idade.

Louie Fuller, Maud Allan, Mary Wigman, dentre outras. Ressaltamos aqui, que Delsarte, Laban e Dalcroze foram os criadores de novas formas de treinamento e das novas visões de estética e poética, das quais se serviram as pioneiras da nova dança. No entanto, a presença do balé, durante o século XX, como reapareceu na Europa no início do século, levou a um sério conflito entre forma e conteúdo. Na história da dança, usamos o termo Dança Moderna para denominar o movimento imediatamente posterior ao Romantismo, revelando um grande vácuo, uma lacuna na história da arte da dança, em relação às demais linguagens artísticas. É interessante observar essa lacuna, pois de fato existiu, nesse período, um grande conflito de linguagens, e enquanto as outras formas de arte já se aventuravam por caminhos vanguardistas, a dança ainda se prendia demasiadamente a padrões renascentistas e românticos, visto a predominância do Balé Clássico.

De qualquer maneira, ainda que de forma relativamente tardia em relação às demais linguagens artísticas, o pensamento sobre a expressividade do corpo, nas artes cênicas, passou a ter um sensível desenvolvimento após o desbravador trabalho de Delsarte, que muito influenciou o inovador trabalho de Laban, de Dalcroze, e de todos os demais pioneiros da Dança Moderna que, por sua vez, impulsionaram alterações não só no que se referia ao treinamento do bailarino e do ator, mas também à educação corporal do ser humano, de uma maneira geral, encorajando o surgimento de novas abordagens pedagógicas acerca do movimento corporal e valorizando a sua expressividade, independentemente de um produto cênico como ponto central do processo de aprendizagem.

A partir de então, a expressividade do movimento passou a ser considerada uma necessidade do indivíduo que, conforme foi mencionado no capítulo anterior é entendida como “sendo o próprio corpo”, e não como “tendo um corpo em dicotomia do seu próprio ser”. Se o indivíduo é o seu próprio corpo, logo,

Loie Fuller (EUA: 1862-1928), atriz e bailarina norte-americana, considerada uma das pioneiras da Dança Moderna, combinava suas coreografias com trajes confeccionados em seda, iluminados por luzes multicoloridas. Constituiu uma sólida carreira na Europa, tornando-se uma artista regular no elenco do *Folies Bergère*. Fuller morreu em Paris, aos 65 anos de idade.

Maud Allan (EUA: 1873-1956) foi pianista, tornando-se, posteriormente, atriz, bailarina e coreógrafa reconhecida por suas impressionantes nuances expressivas.

Mary Wigman (Alemanha: 1886-1073) foi uma bailarina e coreógrafa alemã, considerada uma das pioneiras da Dança Expressionista. Discípula de Rudolph Laban é considerada uma das mais importantes figuras da dança europeia, e seu trabalho é reconhecido por trazer à cena, uma profunda e densa expressividade relacionada aos dramas existenciais.

o desenvolvimento da expressividade corporal passa a ser um refinamento global da expressividade daquele ser como um todo.

Tal maneira de pensar encontrou ressonância numa interessante área de estudo acerca da educação do movimento – a educação somática – que embora também tenha surgido no final do século XIX, passou a ser mais amplamente desenvolvido no século seguinte, a partir da década de 1930. Segundo Fortin (2001, p. 27):

Nascida fora do campo da dança desenvolveu-se a partir de 1930 uma variedade de práticas de consciência do corpo em movimento, tais como o método MoshFeldenkrais; A Técnica Mathias Alexander; o body-mindcentering, de BonnieBainbridgeCohen; a ginástica holística¹¹, de LilyEhrenfried; o continuum, de Émile Conrad¹²; eutonia, de Gerda Alexander¹³; e mais perto da Dança, aqui no Brasil, o método de Klaus Vianna¹⁴.

Falaremos rapidamente sobre o conceito de Educação Somática e suas semelhanças ao processo de construção do corpo expressivo do artista da cena, tendo como objetivo

O Método Feldenkrais, criado por Moshe Feldenkrais (1904-1984), propõe uma ampliação do repertório de possibilidades de ação, graças à exploração de combinações de movimentos inabituais e inesperados. Considerando que o movimento é o melhor indicativo do funcionamento do sistema nervoso, esse método visa a uma melhor integração dos planos sensorial, emotivo e intelectual, quando da execução de diferentes ações.

Mathias Alexander (1869-1955) criou um método que visa à transformação de hábitos estereotipados. Baseado no princípio que existe uma relação de interdependência entre a cabeça, o pescoço e as costas, a técnica de Alexander propõe atividades simples –sentar-se, levantar-se e caminhar – por meio das quais podemos perceber e reconhecer as reações físicas e mentais que interferem no eixo cabeça-pescoço-costas, e que impedem a fluidez dos movimentos corporais.

A Técnica de Body-MindCentering (BMC) foi criada por Bonne Bainbrige Cohen. Aluna de Irgard Bartenieff (que por sua vez fora discípula de Rudolf Von Laban), bailarina e ergoterapeuta, em 1973, Cohen funda a *School for Body-Mind-Centering*, cujo método trabalha diretamente com os diversos sentidos do corpo, nos seus variados sistemas (músculo-esquelético, endócrino, circulatório, por exemplo).

¹¹ A **Ginástica Holística** é um método de trabalho corporal, que atua em três níveis: pedagógico, preventivo e terapêutico. Foi criado pela médica e fisioterapeuta Lily Ehrenfried (Berlim, 1896 - Paris, 1994), e surgiu na Europa, no início do século, quando inúmeros pesquisadores se dedicaram intensamente ao estudo do movimento. Na sua rigorosa abordagem médica, os movimentos propostos levam sempre em conta as estruturas anatômicas, fisiológicas e biomecânicas; os exercícios solicitam o corpo na sua globalidade, e não se restringem ao reforço muscular segmentar; os alunos experimentam gestos complexos e inabituais que solicitam a imaginação, o potencial lúdico e, conseqüentemente, exigem respostas neuromusculares renovadas.

¹² **Emilie Conrad** desenvolveu o método *Continuum*, baseado no princípio de que o nosso corpo é a expressão das relações que estabelecemos com o ambiente.

¹³ A **Eutonia** foi criada pela alemã Gerda Alexander, que após emigrar para a Dinamarca, durante a Segunda Guerra Mundial, fundou a primeira escola de formação profissional na área. A palavra *eutonia* vem do grego *eu* (equilíbrio) e *tônia* (tensão). Portanto, significa equilíbrio do tônus muscular. Para a eutonia, o tônus muscular é a expressão física na qual as forças integrantes do ser humano se unem. Isso ocorre nas dimensões físicas e psíquicas e, conforme Alexander, também na espiritual.

¹⁴ **Klaus Vianna** (Brasil: 1928 -1992), bailarino e pesquisador do corpo, desenvolveu uma ampla pesquisa acerca da conscientização do movimento e desenvolvimento da expressividade corporal, amplamente aplicada no universo da Dança e das Artes Cênicas.

entender a linha de pensamento dessa área de pesquisa e as consonâncias que ela estabelece com o universo da Dança.

Conforme a citação acima, um dos mais importantes estudiosos do corpo no Brasil –Klauss Vianna– teve uma trajetória extremamente vinculada à Dança e ao Teatro, e incorporou, em seu sistema de trabalho, diversos elementos homólogos ao pensamento da Educação Somática, tanto que para muitos pesquisadores do corpo, a Técnica Klauss Vianna é considerada uma Técnica de Educação Somática.

A Educação Somática, conforme dito anteriormente, surgiu ainda no final do século XIX, mas foi reconhecida apenas em 1930, por ocasião da realização do primeiro Congresso Científico de Educação Somática, no Canadá, quando passou a ser assim denominada, visto que esse nome agrega o conjunto de dinâmicas corporais desenvolvidas para uma efetiva educação do corpo, e pelo corpo, considerado uma “soma” ou uma “unidade somatória” de todos os aspectos do ser humano: físico, psíquico, mental, emocional, espiritual, etc.

As **técnicas de Educação Somática** são constituídas de agrupamentos de exercícios corporais, que não visam exatamente a padrões estéticos de movimento, mas estratégias de refinamento da consciência corporal do indivíduo, que por meio de um maior domínio acerca das possibilidades do próprio corpo, passa a desenvolver com mais facilidade o domínio da sua expressividade. De fato, a maioria das **técnicas de Educação Somática**, embora tenham sido amplamente adotadas por bailarinos e atores, são originárias da área da saúde, ou seu mote de desenvolvimento é a busca para a cura de alguma lesão pessoal do próprio criador, ou algo do gênero.

Um exemplo bastante interessante é a Técnica de Alexander, desenvolvida pelo australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955), renomado ator shakespeariano, que sempre teve uma saúde frágil, sendo acometido por vários problemas respiratórios, que aliados ao uso excessivo da voz

durante as diversas apresentações teatrais, levaram-no a um severo quadro de rouquidão e de comprometimento das cordas vocais, semelhante ao de Delsarte.

Essa dificuldade pessoal e os diversos fracassos resultantes das tentativas que a medicina lhe oferecia, fizeram com que Alexander desenvolvesse pesquisas utilizando o seu próprio corpo como objeto de observação, levando-o a perceber que o modo como usava seu corpo e pensamento afetava diretamente o funcionamento geral do organismo. Para ele, seus problemas de voz e de respiração eram apenas consequência de um desequilíbrio total de seu corpo.

A partir disso, o renomado ator desenvolveu uma prática com base na unidade psicofísica do Homem, hoje denominada **Técnica** Alexander – que consiste, basicamente, na reeducação do movimento, pela eliminação dos excessos de tensão muscular dentro das atividades mais simples do dia-a-dia, como sentar, levantar, caminhar, etc. Obviamente, tal conscientização do movimento pode ser levada para campos mais específicos, tais como para a movimentação corporal de um bailarino ou para a postura correta do ator ao impostar a voz numa cena dramática, de modo a buscar um menor esforço muscular, poupando a musculatura de tensões desnecessárias.

É bem interessante que todo esse caminho de domínio das tensões musculares passe pela esfera do pensamento. A consciência dessa interligação entre todos os fatores psicofísicos, bem como todos eles atuam conjuntamente em nossas ações físicas pode ajudar muito o bailarino e o ator a desempenhar suas ações cênicas com maior funcionalidade e, principalmente, com maior força expressiva.

Não entraremos aqui em maiores detalhes acerca de outras técnicas somáticas, para não fugirmos do nosso objeto de estudo, que é o movimento e a expressividade, mas julgamos pertinente citar essa perspectiva de pensamento e trabalho corporal (relativamente jovem, se pensarmos que sua divulgação

inicia-se, timidamente, a partir de 1930, tomando maior força e espalhando-se pelo mundo a partir da década 1970), tendo em vista a ideia de integração do corpo em todos os seus âmbitos, favorecendo a autonomia do praticante, que a partir do momento em que adquire maior domínio sobre ele, pode melhor desenvolver sua potência expressiva.

Dentro da Educação Somática, a expressão – *Autoridade Somática* – se refere exatamente a essa capacidade gradualmente adquirida pelo praticante de tomar decisões próprias, baseadas no conhecimento de si e, mais especificamente, levando em consideração as experiências do corpo vivido. Dizendo de outro modo, o aluno passa a reconhecer seus próprios limites, sabendo até onde pode ousar em suas tentativas, sem se machucar e, principalmente, passa a confiar cada vez mais em seu próprio potencial expressivo, nas possibilidades de seu corpo.

A Educação Somática não se pauta em modelos de movimentos, como é muito comumente observado nas técnicas codificadas de Dança. Pelo contrário, nas técnicas somáticas, o que prevalece são orientações que propiciam o refinamento da percepção. Diferentemente de uma sequência rígida de movimentos de braços, por exemplo, é proposta uma minuciosa percepção da ossatura e das articulações que compõe a estrutura dos braços (ombros, cotovelos, punhos, dedos), e a partir desse reconhecimento, experimentam-se as diversas possibilidades de movimentação dessa estrutura corporal.

A partir de então, pode ser aplicada alguma sequência simples de movimentação e/ou um encorajamento à prática do improviso – da experimentação autônoma dos seus próprios movimentos. Desse modo, Percepção, Criação e Expressividade acabam caminhando juntas dentro desse processo de autoconhecimento do corpo. Para Fortin (2004, p.126), “em Educação Somática, estamos sempre no estado exploratório, estamos sempre no estado de curiosidade, de desenvolvimento de novas ideias”.

Nesse universo de exploração e de criação de possibilidades a partir do estudo do corpo expressivo, nos deteremos agora, no trabalho de pesquisa em dança realizado pelos bailarinos e pesquisadores do corpo, Klauss Vianna (Brasil: 1928 -1992), Angel Vianna (Brasil: 1928) e Rainer Vianna (Brasil: 1958 – 1995), e que vem sido denominado *Técnica Klauss Vianna*.

Segundo Miller (2007, p.34),a formação de Klauss Vianna, nascido em Belo Horizonte, teve início em 1944, quando frequentou aulas de Balé Clássico, com Carlos Leite, bailarino que criou a primeira escola de dança clássica na capital mineira. Klauss tinha uma pequena deformidade física – uma perna um pouco menor que a outra – o que para a prática da Técnica Clássica tornava-se um grande desafio.

Talvez impulsionado por esse desafio de adequação do corpo, de busca por possibilidades, Klauss desenvolveu um olhar e um pensamento de pesquisador do movimento, e desde o início de sua carreira, sempre teve um olhar diferenciado em relação à Dança e à Expressividade Corporal. Dançou no Balé Minas Gerais, também criado por Carlos Leite, tendo como colega, nesse período, a bailarina Maria Angela Abras (Angel Vianna), com quem viria a se casar e a ter um filho, Rainer Vianna, que também se tornaria bailarino, coreógrafo e professor.



Figura 4: Klauss Vianna – Angel Vianna – Rainer Vianna
Fonte: OLIVEIRA – 2010, p.89

Na década de 40, Klaus Vianna frequentava o ateliê do pintor e amigo Alberto da Veiga Guinard, então diretor da recém-criada Escola de Belas-Artes, na qual Angel Vianna também realizava seus estudos nas artes plásticas, e que despertou nela uma especial paixão pela arte escultórica. Nessa confluência entre linguagens artísticas, ambos – Klaus e Angel – sempre demonstram sua tendência à pesquisa corporal, encontrando a expressividade nos corpos de transeuntes, em esculturas e pinturas. Enfim, a pesquisa do corpo humano em movimento se dava não apenas no estúdio de dança, mas em qualquer espaço da vida cotidiana, ou em qualquer dimensão da criação artística. De acordo com Ramos (2007, p.18):

Quando ingressou na Escola de Artes plásticas de Guinard, Angel descobriu que com a escultura, arte plástica com a qual teve maior afinidade, aprendia muito sobre o corpo humano e, conseqüentemente sobre a dança. Analisando as articulações, os músculos e o apoio dos corpos nas modelagens, ela ia, aos poucos, aumentando as descobertas sobre o próprio corpo.

Da mesma forma, as visitas de Klaus ao ateliê de Guinard também contribuíram imensamente para as pesquisas do bailarino em relação ao corpo. Segundo Neves (2008, p.22), “acontecia de (Klaus) posar para o artista (Guinard), e nestas ocasiões, aproveitava para pesquisar no próprio corpo, a intenção anterior ao movimento – a preparação do corpo anterior à execução do movimento”.

Klaus e Angel tiveram contato com diversos artistas, como Amilcar de Castro, Yara Tupinambá, Maria Helena Andrés, entre outros, que muito contribuíram com os movimentos artísticos de vanguarda, em Minas Gerais. Segundo Klaus, a vivência nesse ambiente, onde a liberdade de criação era incentivada, teria contribuído enormemente para o seu aprendizado sobre a Dança.

O interesse pelas artes plásticas foi, para Klauss e Angel, uma constante em seus percursos artísticos. De acordo com Tavares apud Neves (2008, p.22), “(Klauss) descobre Rafael, Da Vinci, Modigliani, observando nas pinturas e esculturas, as articulações, os músculos e o apoio dos corpos, num prenúncio do que seria sua própria técnica”.

Em 1963, Klauss e Angel foram para Salvador/BA, convidados por Rolf Gelewski, então diretor da Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia, para atuar como professores de Balé Clássico, na Universidade, onde ficaram por dois anos. Depois, se mudaram para o Rio de Janeiro.

Klauss desenvolveu seu trabalho ao lado de Angel, tendo em mente que toda pessoa tem sua dança dentro de si, mas é necessária uma grande consciência do próprio corpo – músculos, articulações e ossos – para que o artista não apenas reproduza movimentos, mas os crie. Seu método foi sendo construído ao longo de mais de 40 anos de trabalho, com a ajuda de Angel, de seu filho Rainer Vianna, e demais colaboradores.

Após várias pesquisas realizadas na cidade do Rio de Janeiro, em 1965, os Vianna criam um espaço próprio para o desenvolvimento de seus trabalhos e práticas pedagógicas, que recebeu o nome de *Centro de Pesquisa Corporal Arte e Educação*, e que constitui um centro de pesquisa em todas as áreas das artes e do corpo.

Após o falecimento de Klauss e Rainer, Angel dá continuidade ao trabalho desenvolvido por eles, atuando, desde 2001, no Rio de Janeiro, como diretora da Faculdade Angel Vianna, instituição tida, no cenário artístico e cultural do país, como centro de excelência na formação em Dança. Além disso, atua ainda, em outros espaços artísticos criados por diversos outros artistas do corpo, que beberam nas fontes viannistas, e que, atualmente, desenvolvem trabalhos artístico-educacionais relacionados à Técnica Klauss Vianna, mantendo vivo esse

trabalho tão rico em possibilidades, sobre as quais discorreremos no próximo capítulo.

Convém assinalar, que muitos outros nomes de significativa importância no cenário da pesquisa do corpo expressivo não foram mencionados nessa rápida historiografia aqui delineada, tendo em vista que nos restringimos apenas àqueles que estabeleceram relações mais diretas com propostas de caráter mais prático, e que serão abordadas nos próximos capítulos.

4. PROCESSO LÚDICO: CAMINHOS PARA A REDESCOBERTA DO PRÓPRIO CORPO



Neide Neves foi esposa, companheira de vida e de pesquisa até a morte de Rainer Vianna. Atualmente, é Professora e Pesquisadora na área de Dança da PUC- São Paulo.

Jussara Miller trabalhou diretamente com Rainer Vianna, auxiliando no processo de sistematização da Técnica. Atualmente, é Professora em Campinas-SP, no Espaço Salão do Movimento. É autora da obra "A Escuta do Corpo", que trata justamente do processo de sistematização da Técnica Klaus Vianna.

Klauss Vianna foi um exímio pesquisador, e estando permanentemente em processo de investigação, não teve a preocupação de sistematizar seu trabalho. Poeticamente, ele dizia que se preocupava em *Lançar as sementes*. "Eu apenas quero lançar a semente. Uma vez soltas em terra generosa, essas sementes provocarão reações." (VIANNA-2005, p.70)

Contudo, um trabalho tão rico em possibilidades, tanto por questões didáticas como para que não se perdesse no turbilhão do tempo, precisava ser cuidadosamente sistematizado, o que foi feito por seu filho Rainer Vianna e por sua esposa Neide Neves, pela bailarina Jussara Miller, e por outros talentosos pesquisadores do corpo.

Nesse trabalho de sistematização, os elementos da Técnica Klaus Vianna foram divididos em dois riquíssimos conjuntos de temáticas corporais – **O Processo Lúdico e o Processo de Vetores**. O primeiro é composto por temas corporais que estão intimamente ligados às qualidades do movimento, e permitem uma vivência ampla de inúmeras possibilidades de movimentação. Nesse contexto lúdico – de brincadeira, de experimentação e de descoberta do próprio corpo – estabelece-se, gradualmente, uma intimidade como o próprio corpo e com os possíveis repertórios de movimentação corporal, abrindo caminho para um posterior refinamento de detalhes, mais relacionados, nesse caso, ao Processo de Vetores.

Dentre os temas corporais do **Processo Lúdico** encontram-se: **Presença, Articulações, Peso, Apoios, Resistência, Oposições e Eixo Global**. A seguir, discorreremos mais minuciosamente acerca de cada um deles, buscando elucidá-los, e mais do que isso, oferecemos exemplos de propostas didáticas simples, que trabalham cada um desses temas corporais,, pretendendo demonstrar também na prática, como eles são vivenciados no corpo. Conforme já mencionado anteriormente, a vivência desses temas lúdicos prepara o corpo para a abertura das percepções de si mesmo, do espaço, da relação com o outro e, além desse caráter preparatório, contêm neles mesmos, potentes elementos expressivos.

O **Processo de Vetores do Movimento** consiste numa sistemática de direcionamentos ósseos que facilita a reeducação postural, propicia os devidos alinhamentos corporais, mas em especial, potencializa a expressividade dos movimentos, a partir da utilização mais adequada (seja ao cotidiano e/ou à situação cênica) de cada parte do corpo. Trata-se de um refinado trabalho de consciência de cada uma das partes. Para tanto, o processo de vetores é dividido em oito regiões corpóreas, correspondentes a determinadas ossaturas e seus direcionamentos: **Metatarsos, Calcânhares, Púbis e Sacro, Escápulas, Cotovelos e Mãos e Sétima Vértebra Cervical**.

É interessante notar, uma curiosa semelhança entre a Técnica Klauss Vianna e a Teoria de Delsarte, já que nos dois casos, há uma fragmentação do corpo em focos específicos de atenção, nos quais são trabalhados pequenos detalhes expressivos, pequenos refinamentos de movimentos, posicionamentos, direções ósseas. A partir desse trabalho minucioso com cada uma das partes, o corpo vai, paradoxalmente, se tornando integrado e uno.

Neste capítulo, nos deteremos no **Processo Lúdico**, buscando esse caráter mais experiencial e investigativo de contato com o corpo e suas próprias percepções. No capítulo

seguinte, são elencadas propostas relacionadas à utilização mais minuciosa de cada uma das partes do corpo, não somente relacionadas à Técnica Klauss Vianna, mas também às demais dinâmicas de trabalho corporal expressivo

PRESENÇA

O tema *Presença* está relacionado à construção de um corpo sensível e aberto aos estímulos fornecidos pelo ambiente, aos seus movimentos internos, às sensações táteis. Enfim, é a construção de um corpo ativo que se faz presente na cena, isto é, um corpo atento às suas sensações no tempo presente.

No cotidiano, envolvidos com os inúmeros afazeres, é comum nos esquecermos do próprio corpo, realizando ações físicas sem ao menos percebermos que ele está em ação – é como se estivéssemos “ausentes de nosso próprio corpo”. Esse primeiro tema do processo lúdico traz, em sua própria nomenclatura, o seu objetivo – resgatar a *Presença* do sujeito em seu próprio corpo.

A simples ação de deitarmos no chão por alguns instantes, em pausa, procurando estar atentos ao nosso próprio corpo, tentando observar a maneira como ele toca o chão, as partes que estabelecem contato direto com o solo, e aquelas que não o tocam diretamente, além de prestar atenção para o movimento respiratório (inspiração e expiração) e para os seus demais movimentos internos (batimentos cardíacos, movimentos peristálticos) já constitui um exercício do tema corporal *Presença*.

Dando continuidade a essa mesma proposta, é interessante fecharmos os olhos, privando, por alguns momentos, o nosso corpo do sentido da visão, de modo a percebermos não somente a ele, mas também o ambiente. Que sons percebemos? Qual a temperatura do ambiente? Qual a textura do solo no qual nos deitamos? Quais os cheiros captados pelo olfato? Todo esse refinamento dos sentidos faz parte do processo de nos tornarmos *Presentes*.

A seguir, preferencialmente, ainda de olhos fechados, é interessante friccionar as mãos uma contra a outra, até que a temperatura mude. Com as mãos levemente aquecidas, levá-las sobre os olhos, retirando a luminosidade que, embora de olhos fechados, ainda pode ser percebida. Sentir o suave calor transmitido das mãos ao rosto, e ainda de olhos fechados, as mãos podem ir deslizando por ele, tocando-o, e até massageando outras regiões.

O toque é uma estratégia amplamente utilizada na Técnica Klauss Vianna, em especial, quando se trata do tema *Presença*, uma vez que o tato é um dos sentidos de percepção do nosso corpo, e está presente não apenas nas mãos, mas em todo ele. Toda pele capta sensações táteis, portanto, o ato de tocar e o toque no e/ou pelo outro, são estratégias muito bem-vindas para estimular o processo da própria percepção.

Dando continuidade à proposta, após um pouco de automassagem no rosto, pescoço, ombros, e qualquer outra região que suscite a necessidade do toque, é interessante aguçarmos o sentido da visão, abrindo delicadamente os olhos e, sem mover o crânio, buscar diversos focos de visão, movimentando apenas o globo ocular. Após essa exploração dos movimentos dos olhos, agregar também o movimento do crânio em todos os sentidos possíveis, buscando mapear todo o ambiente, de modo a olhar cada detalhe em toda a extensão do lugar em que nos encontramos e, talvez nos surpreendamos com a descoberta de algum detalhe antes ignorado.

Muitas vezes, é exatamente essa a sensação que temos ao mergulharmos mais intensamente no tema corporal *Presença*, pois não raro, nos surpreendemos com a percepção de algum detalhe do nosso corpo, com algum vício postural ou com alguma ação costumeira que simplesmente não percebíamos anteriormente.

Dando continuidade à proposta, inspirar e expirar profundamente, desfazendo a pausa gradualmente,

movimentando aos poucos, e com delicadeza cada região do corpo, conduzindo-o lentamente para um amplo “espreguiçar”, como se estivesse de fato despertando, sem pressa, realizando os movimentos que o corpo naturalmente solicita.

Esse exercício de “escuta do corpo” é algo muito interessante, mas frequentemente desprezado, afinal, o corpo muitas vezes “solicita” algum tipo de movimentação simples, como, por exemplo, espreguiçar pela manhã ou a qualquer momento do dia. É uma necessidade natural do corpo, ignorada pela correria diária. Todavia, o exercício da *Presença* vai, aos poucos, nos tornando mais atentos a essas “solicitações”.

Enfim, conforme mencionamos no início desse capítulo, nesse ponto, mesclamos a cada tópico e explanação do conceito de cada tema corporal, uma ou mais propostas, pois de fato, são conceitos que somente serão totalmente assimilados a partir da vivência prática. Portanto, convidamos o leitor a experimentar o que foi proposto. Basta encontrar um local propício, e deitar no chão para iniciar essa simples vivência desse tema corporal.

Em especial, no caso do tema *Presença*, não nos preocupamos em propor vivências didáticas a serem aplicadas com grupos de alunos, conforme faremos nos próximos tópicos, mas propusemos uma vivência simples de ser realizada pelo próprio educador, embora nada impeça que ela também seja aplicada junto a um grupo de alunos, se ele julgar viável. Afinal, o exercício da docência exige, do profissional, um aguçado nível de atenção simultânea em diversos focos, como, por exemplo, nos alunos, no tempo, na atividade proposta, na avaliação, entre outros, mesmo que muitas vezes, em virtude dessa demanda, ele acabe por negligenciar o próprio corpo, o que lhe traz prejuízos à própria saúde.

Acreditamos que em médio e longo prazo, um exercício constante desse tema corporal potencializa a eficiência de prontidão do educador para estar atento ao ambiente, aos

seus alunos e a si próprio, com maior funcionalidade e menor desgaste.

ARTICULAÇÕES

O tema *Articulações* propicia a exploração das possibilidades de movimento existentes em cada articulação do corpo isoladamente – o que caracteriza o *Movimento Parcial* e a exploração de diversas articulações de maneira simultânea – caracterizando o *Movimento Total*.

Cada articulação eleita para o movimento, ora os dedos, ora os punhos, ora a cabeça, enfim, cada parte do corpo torna-se um mote de movimento no exercício do Movimento Parcial, preparando o corpo para a mobilização de várias articulações no Movimento Global, que exige maior consciência e controle do corpo para coordenar vários focos motores ao mesmo tempo.

O corpo vai tomando consciência do encontro de cada uma de suas dobradiças e da sua maleabilidade integral, na ativação de cada uma dessas articulações de maneira isolada ou simultânea. Conforme Miller (2007, p. 64), “além da consciência do modo de conexão entre dois ou mais ossos e sua mobilidade, o esqueleto vai ganhando uma dimensão de suporte do corpo como um todo, como um sistema integral, uma parte interfere na totalidade”.

Uma proposta interessante de vivência desse tema corporal é o exercício da “Marionete”. É importante notar, que muitas das propostas desse conjunto de temáticas corporais denominado “Processo Lúdico”, de fato, possuem um ar de brincadeira, o que não significa que devam ser aplicados unicamente com crianças, embora, na verdade, elas sejam as maiores beneficiadas, pois passam a descobrir possibilidades divertidas de brincar com o próprio corpo. Contudo, a palavra *lúdico* aqui, adquire um sentido que vai além da brincadeira como simples entretenimento, pois torna-se um momento de

exploração, de descoberta de possibilidades e, portanto, pode perfeitamente ser aplicada a adolescentes e adultos.

O exercício da “Marionete” é uma dinâmica que pode ser aplicada inicialmente em duplas, sendo que uma pessoa assume, inicialmente, o papel de “marionete”, e a outra, a função de movimentação, de “guia da marionete” que, num movimento simbólico, “faz de conta” que puxa lentamente os fios do boneco, ou seja, o guia vai puxando um fio imaginário de cada uma das articulações do corpo da “marionete humana”. Por exemplo, ao indicar que puxa o fio do punho direito, a “marionete” o movimenta no sentido indicado pelo guia, e depois, por exemplo, o cotovelo, depois o pescoço, e assim por diante.

Uma estratégia que facilita o entendimento e a aplicação desse exercício é iniciar a proposta na posição sentada, sendo que o guia indica a movimentação (puxa os fios) da região superior do corpo apenas. Num outro momento, poderia ser experimentada a mesma dinâmica na posição em pé, ou ainda, se possível, na posição deitada, possibilitando a movimentação das articulações também da bacia e dos membros inferiores.

Num segundo estágio, dependendo da faixa etária dos alunos, poderia ser aplicada a mesma dinâmica com um grau maior de dificuldade – sendo realizada em trios – havendo ainda uma única marionete e dois guias. Nesse caso, a pessoa que é a marionete, terá de atender simultaneamente a diversos comandos, movimentando por vezes, mais de uma articulação ao mesmo tempo.

Essa é uma proposta bastante simples, mas que possibilita a ambos – tanto ao guia quanto à marionete (é interessante que o exercício seja realizado, no mínimo duas vezes, para que os papéis sejam trocados, e ambos experienciem a proposta das duas maneiras) – a percepção das diversas dobradiças (articulações) do corpo, de como elas se movimentam de diferentes maneiras, e de como um movimento simples e lúdico já contém, em si, material expressivo.

O trabalho com o tema corporal *Peso* refere-se à tomada de consciência da variação de tonicidade da musculatura. Por meio do trabalho com as diversas possibilidades do uso do peso, descobrimos inúmeras possibilidades expressivas. O peso do corpo é utilizado ora a favor da força da gravidade, ora desafiando-a, ou ainda, o peso de determinada parte do corpo é utilizado para impulsioná-lo pelo espaço. Para Miller (2007, p.67), “possibilita-se assim, a variação da tonicidade da musculatura, dando o ‘colorido’ do movimento, fugindo da ‘mono-tonia’ do movimento”.

Uma proposta de trabalho com esse tema corporal é um exercício, também bastante lúdico, conhecido como “Boneco de Pano”, que apresenta algumas similaridades com o anterior, no sentido de que também é realizado inicialmente em duplas, e cada pessoa assume um papel, sendo uma o “boneco de pano”, e a outra, o guia. A imagem do boneco de pano é aqui utilizada para indicar a tentativa de soltura do peso do corpo a favor da gravidade, numa analogia às bonecas de pano presentes em algumas danças e manifestações da cultura popular brasileira.

Nesse caso, é mais indicado que o “boneco de pano” inicie a dinâmica na posição deitada, pois o contato com o chão facilita a entrega do peso do corpo. O guia manipula uma região do corpo do “boneco” de cada vez: ora, um braço, ora uma perna, e assim por diante.

É muito comum que haja, num primeiro momento, a tendência do “boneco” conduzir os movimentos. Portanto, a repetição se faz necessária até que ele entenda essa qualidade de relaxamento e entregue a condução dos seus movimentos ao guia. Outra estratégia que ajuda no entendimento do relaxamento muscular é a de o boneco manter os olhos fechados.

Após esse primeiro entendimento da soltura do peso, o guia pode ir, aos poucos, conduzindo o “boneco” a outras posturas,

como sentar-se (quando não haverá mais uma entrega total do peso, mas uma sustentação do mesmo para manter diferentes posturas), até que ele conquiste a postura em pé, e reassumindo o controle total do próprio tônus muscular, possa andar, e/ou dançar pelo espaço. Tal como o exercício da marionete, nesse caso, também pode ser realizado o mesmo exercício em trios – um “boneco” e dois guias – numa variação mais complexa, pois exige do boneco a prontidão para vários estímulos simultâneos.

Esse também é um exercício bastante simples, mas que possibilita a percepção das variações de tônus do corpo, alternando a total entrega do peso a favor da gravidade e momentos de gradual aumento da tonicidade muscular, a fim de que novas posturas sejam assumidas e temporariamente mantidas.

APOIO

O trabalho com o tema corporal *Apoio* configura a exploração das possibilidades de apoio do corpo no solo, ou ainda, em alguma outra superfície como uma parede, por exemplo. Por meio dos apoios, é descoberto o potencial do corpo, tanto na sua maleabilidade quanto na sustentação de determinadas posturas. Esse tema corporal é fundamental, por exemplo, para a manutenção da pausa cênica, pois por meio do apoio ativo de determinada parte, o corpo adquire estabilidade para se manter na mesma posição por longos períodos de tempo.

A utilização dos apoios pode se de dar, *a priori*, de duas maneiras: o *Apoio Passivo* – quando não utilizamos pressão na superfície de contato; e o *Apoio Ativo* – quando ao contrário, pressionamos a superfície de contato, ativando a musculatura.


Um exemplo prático de apoio passivo seria, por exemplo, o primeiro momento do exercício do boneco de pano, em que o corpo está passivamente entregue ao solo. Para uma experimentação mais consciente do apoio passivo, poderíamos

pensar, por exemplo, na mesma dinâmica – um “boneco” e seu guia – mas o guia conduzindo o boneco em movimento pelo chão (rolando, por exemplo), até ir cessando, aos poucos, embora o boneco mantenha, por algum tempo, essa qualidade de movimento “entregue” ao chão.

Para uma vivência prática do apoio ativo, seria interessante, por exemplo, usara popular “brincadeira de estátua”, na qual há a alternância entre momentos de livre movimentação e alguma indicação para manutenção da pausa. Mas nesse caso, seria interessante, que no momento da pausa, os praticantes fossem orientados a perceber que partes do corpo dessa “estátua” tocam o chão. A partir dessa percepção, a pressão dessa região contra o chão poderia ser potencializada, resultando no apoio ativo.

Enfim, essas propostas são todas muito singelas, e quase todas constituem variações de “brincadeiras infantis”, que possibilitam uma conscientização desse corpo que brinca, descobrindo novas possibilidades de movimentação, de apropriação do próprio movimento e, portanto, de desenvolvimento da própria expressividade corporal.

RESISTÊNCIA



Com o treino de resistência, utilizamos a tensão dos músculos antagonistas em sinergia com os músculos agonistas, possibilitando a ‘vida’ do movimento, até mesmo na pausa, ou seja, mesmo quando estou em pausa, trata-se de um resultado do movimento de tensões opostas equilibradas. Na pausa, há um movimento interno, com uma atenção e prontidão musculares em que o corpo ganha outra dimensão, ou melhor, uma tridimensão, o que poderíamos chamar de presença cênica” (MILLER – 2007, p.70).

O tema *Resistência* permite a descoberta do potencial cênico do corpo. O tônus muscular se torna diferenciado do

tônus cotidiano, o movimento se amplifica, tornando-se mais denso, mais expressivo.

Uma proposta de vivência desse tema corporal é também em duplas (num primeiro momento), a partir de uma relação entre guia e executor do movimento. O guia toca em uma parte específica do corpo do executor, que realiza a movimentação dessa parte do corpo. No entanto, o guia, mantendo o contato, realiza uma força contrária ao movimento do executor, que tem de aumentar o tônus da sua movimentação, tentando vencer a resistência exercida pelo guia, que vai, aos poucos, sinalizando outras partes até percorrer todo o corpo do executor.

Após esse momento de exploração de força oposta de movimento, é interessante que o executor, de maneira autônoma, experimente se movimentar pelo espaço, mantendo essa imagem, como se estivesse permanentemente empurrando o espaço para conseguir atravessá-lo.

Igualmente às outras dinâmicas, essa também poderia ser realizada em trio – um executor e dois guias – exigindo mais do executor tanto no sentido de prontidão a vários estímulos simultâneos, como também uma ampla exigência de tônus muscular.

Como esse exercício exige bastante do tônus muscular, é aconselhável que após o mesmo, seja encorajada a soltura do corpo, em movimentos articulares bem amplos e soltos (movimento total), para evitar tensões musculares.

OPOSIÇÕES

Conforme Vianna (2005, p.78), “duas forças Opostas geram um Conflito que gera o movimento. Este, ao surgir, se sustenta, reflete e projeta sua intenção para o exterior, no Espaço”. O estudo das *Oposições* está diretamente relacionado ao estudo dos vetores de força do corpo. É por meio da vivência das oposições que sensibilizamos nosso corpo para a conquista

da consciência dos direcionamentos ósseos. Embora de maneiras sutis, nossos ossos podem ser direcionados para frente, para trás e para os lados, acionando musculaturas específicas, que organizam e tornam autônomo esse corpo que pesquisa e descobre em si, a sua própria dança. De acordo com o autor citado, “desse equilíbrio de forças opostas e complementares nasce a minha dança” (VIANNA - 2005, p. 118).

No caso desse tema corporal, iniciamos por uma proposta de percepção das oposições num corpo em pausa. Para tanto, podem ser utilizadas fotos, imagens pictóricas ou escultóricas do corpo humano. Exemplificaremos aqui, utilizando uma imagem de uma escultura – a obra *Cloto*, da escultora francesa Camille Claudel, a partir da qual tentaremos elencar as oposições corporais existentes.

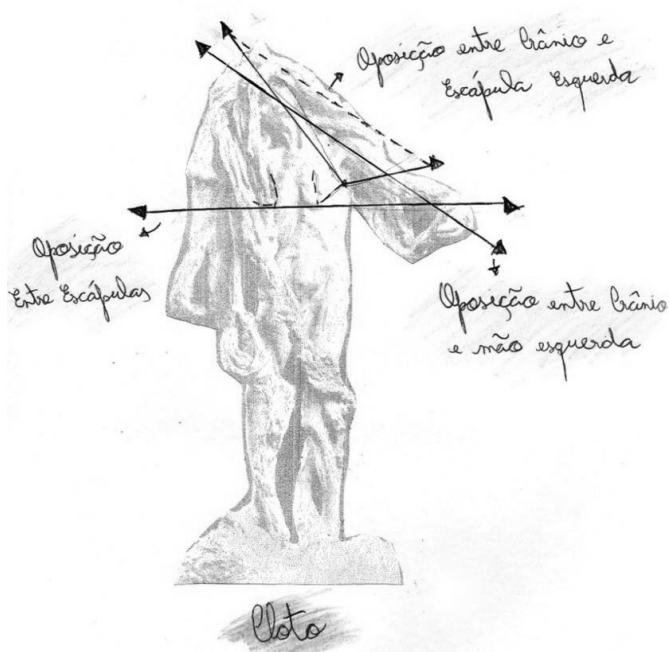
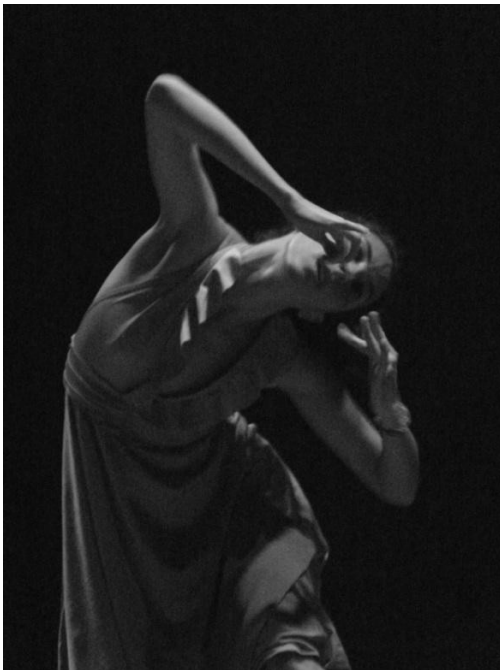


Figura 5: *Cloto*–1893, Camille Claudel
Fonte: OLIVEIRA-2010, p.147

Nessa obra escultórica, podemos perceber uma série de oposições, que contribuem para a expressividade do conjunto da obra. Dentre elas, destacamos a oposição entre crânio e escápula

esquerda, cuja linha se amplia numa diagonal ainda maior, abrangendo a oposição entre crânio e mão esquerda. Notamos também, uma visível dilatação desse corpo, principalmente na região da cintura escapular, caracterizando, corporalmente, a oposição entre as escápulas, o que expressivamente, nos transmite a sensação de um amplo esforço desprendido pela personagem escultórica, para carregar a cabeleira que pesa sobre sua cabeça.

Faremos essa mesma análise, agora utilizando uma fotografia. Nessa imagem, a mais flagrante seria a oposição existente entre os dois cotovelos da bailarina, mas se a víssemos de costas, provavelmente, notaríamos uma oposição entre as duas escápulas, que sutilmente se direcionam em sentidos opostos, tais quais os cotovelos. São justamente essas oposições que tornam o corpo dilatado e, portanto, mais expressivo.



**Figura 6: Coreografia “Mulheres de Pedra” (2010)
– Criação e Interpretação de Kamilla Mesquita
Fonte: OLIVEIRA-2010, p.167**

Dependendo da faixa etária do grupo, esse exercício de observação e identificação de oposições corporais em uma

obra de arte pode ser algo bem interessante, principalmente para crianças a partir de 10 anos de idade, ou mesmo para adolescentes e adultos.

Quanto à vivência mais prática, uma dinâmica bem interessante é a experimentação de movimentos em oposição, *a priori*, com regiões mais específicas do corpo, estabelecendo essa imagem, como se uma força “puxasse” numa direção e outra “puxasse” na direção oposta. Por exemplo, em trios, uma pessoa ao centro (executor), e uma de cada lado (guias), sendo que cada um dos guias puxa o executor pela mesma região – reutilizamos aqui o exemplo dos cotovelos. Essas duas forças são aplicadas ao mesmo tempo, até que um dos dois guias ceda, e o movimento se direcione para um dos lados.

Esse exercício pode ser realizado com outras partes do corpo, tais como com as duas mãos, mas é interessante também estabelecer oposições de maneiras a causar assimetria, como, por exemplo, a oposição entre uma das mãos e um dos pés, ou uma das pernas e o quadril do lado oposto. Enfim, vão se explorando possibilidades de oposições de maneira lúdica, de modo a perceber como o conflito entre uma força e outra provoca o surgimento de novas movimentações.

EIXO GLOBAL

No estudo desse tema corporal, é dada especial atenção à coluna vertebral, tratando o eixo central do corpo e o alinhamento das três esferas corporais: crânio, caixa torácica e bacia. Na construção de um *Eixo Global* equilibrado, procuramos alinhar essas três esferas e manter esse eixo estável. Logicamente, dentro do trabalho de dança, esse eixo pode ser deslocado de diversas maneiras, ou seja, a postura não é uma estrutura fixa, ao contrário, com o desenvolvimento do controle do *Eixo Global*, o corpo adquire a capacidade de adaptação à variadas posturas, inclusive àquelas cuja manutenção do equilíbrio é de alto grau de

dificuldade, ou seja, um corpo que possui a consciência do seu eixo global equilibra-se mais facilmente em posturas diversas.

Assim sendo, propomos aqui, como uma vivência prática do tema corporal *Eixo Global*, que sejam oferecidas várias imagens (fotos, pinturas, esculturas) de figuras humanas em eixos globais diferentes, solicitando que os alunos (principalmente se forem crianças) tentem imitá-las, e que, posteriormente, em um momento de improvisação, criem suas próprias posturas de eixo global. Apresentamos a seguir, imagens com eixos globais distintos, a fim de exemplificar o *eixo global alinhado* e o *eixo deslocado*.

Percebemos, por exemplo, na obra de Degas, “A bailarina de Quatorze Anos”, de Degas, que embora o crânio esteja levemente inclinado para cima, a pequena bailarina preserva o alinhamento entre as três esferas: Crânio, Caixa Torácica e Bacia, caracterizando o *eixo global alinhado*.



Figura 7: Bailarina de Quatorze Anos– 1880, Edgar Degas

Fonte: <http://cjaronu.wordpress.com/2010/10/29/la-pequena-bailarina-de-degas/>

Ao contrário do exemplo anterior, a seguir, nesse belo entalhe temos a representação de duas bailarinas de Odissi, em expressivas posturas cujos eixos globais estão alterados. A Bacia, a Caixa Torácica e o Crânio encontram-se cada qual em uma direção distinta, o que expressa, ao fruído, uma intrigante sensação de movimento.



Figura 8: Bailarinas de Odissi

Fonte: <http://www.exploredance.com/article.htm?id=2135>

Outra interessante imagem que exemplifica a utilização expressiva do *Eixo Global Alterado* é a foto de Martha Graham – um dos ícones da Dança Moderna Americana – na qual as três esferas corporais também se encontram em eixos distintos.



Figura 9: Martha Graham

Fonte: <http://en.nkfu.com/who-is-martha-graham/>

Utilizando-nos ainda, de outra imagem de Graham, exemplificamos agora, uma diferenciada utilização do Eixo Global Alinhado. Embora a bailarina se encontre numa postura desafiante de equilíbrio, é possível notar que as três esferas corporais estão perfeitamente alinhadas num mesmo eixo.




Figura 10: Martha Graham

Fonte: <http://www.artnet.com/ag/fineartdetail.asp?wid=425388733&gid=119555>

Finalizamos esse primeiro conjunto de propostas de dinâmicas corporais, as quais visam a um contato lúdico do corpo com suas possibilidades de movimento, observando que em todas elas, o exercício da percepção, da exploração e também da criação está presente, visto que estamos tratando do corpo num âmbito expressivo. Esperamos que essas propostas que têm, de fato, um caráter de brincadeira, sejam proveitosas e também prazerosas, tanto para os alunos que as experienciam, como também para os educadores que as aplicam como estratégias didáticas na vivência desse corpo que se movimenta, que dança e que se expressa.

No capítulo a seguir, elencamos outras propostas didáticas de caráter prático, as quais abordam com maior detalhamento as diversas partes do corpo, explorando com minúcias o rico e diversificado potencial expressivo do corpo humano, já que, segundo Rodin apud Gsell (1990, p.20):



[...] não há um só músculo do corpo que não expresse variações interiores. Cada um fala de alegria ou tristeza, de entusiasmo ou desespero, de calma ou raiva. Braços que se esticam, um torso que se abandona podem sorrir com tanta doçura quanto olhos ou lábios. Mas para poder interpretar todos os aspectos da carne é preciso que se esteja pacientemente treinado em soletrar e ler as páginas desse belo livro.

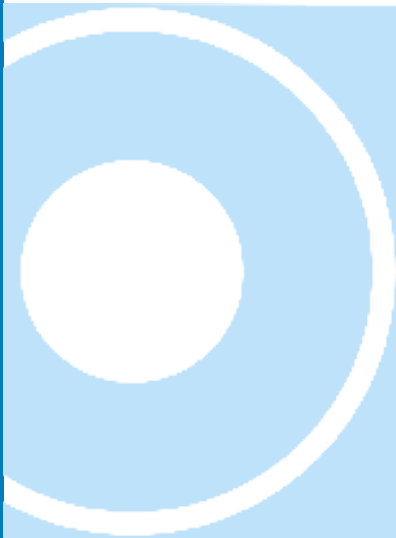
5. TÉCNICA ENERGÉTICA: POTENCIALIZANDO A ENERGIA CÊNICA POR MEIO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL



Desenvolvida pela Professora Marília Vieira Soares – uma das autoras do presente trabalho – A Técnica Energética é um método de preparação do ator-bailarino para conquista de um *estado cênico*, que lhe possibilite maior expressividade, capacidade de improviso e jogo de relações, sendo essa *potencialização das atitudes cênicas* (sejam elas a dança, o jogo teatral, o uso da voz, ou qualquer outra linguagem) guiada pelo uso consciente e, por isso mesmo, potencializado da *energia*. Esse estudo tem por base as teorias de François Delsarte, a prática da Técnica Klauss Vianna e a Técnica de direção dramaturgica do Prof. Dr. Miroel Silveira.

Partindo do conceito de que *energia* é a capacidade de produzir trabalho, entendemos aqui, a cena como o trabalho do ator-bailarino, e a *energia* por ele despendida para a produção dessa cena permeia todo o espaço cênico, desde seu próprio corpo, bem como a relação do seu corpo com os objetos cênicos, com os outros atores e, principalmente, com a plateia.

Preencher todos esses espaços e atingi-los verdadeiramente com a *energia cênica* é um grande desafio, ou seja, não se trata apenas da impostação da voz ao ponto de ela ser audível por toda a platéia, mas, na verdade, de um preenchimento energético que agrega o corpo e a palavra num ato expressivo único, com força suficiente para pungir o espectador. Conforme Soares (2000, p.59):



As artes cênicas também são uma forma de trabalho. Elas não criam instrumentos, mas preenchem a existência humana nos níveis mais profundos da psique em sua relação com os instrumentos, com o mundo exterior, com a natureza e os outros seres humanos através da criação de imagens. Não se trata de tornar visível o invisível, mas de dar outra dimensão à vida humana invertendo as relações de tempo e espaço, mostrando as relações de contiguidade entre o mundo interior e o mundo exterior do indivíduo. Nas artes cênicas comprime-se o tempo para expandir o espaço interno do espectador.

Para que tais transformações e preenchimentos sejam realizados, sabemos que essa *energia cênica* deve existir e, de fato, existe. Porém, muitas vezes, sentimos que as relações energéticas não se dão de forma totalmente satisfatória, embora tenhamos algumas sensações fugazes de que atingimos tal *estado cênico*, mas logo perdemos essa sensação e não sabemos exatamente como resgatá-la.

A Técnica Energética é uma possibilidade de tomada de consciência e de reconhecimento da origem corporal e de regiões corporais geradoras de diferentes estados energéticos, por meio de um estudo dos *pontos de energia* presentes no corpo humano. Por meio da conscientização e das formas de ativação desses *pontos de energia*— que na Técnica Energética são análogos aos *Chakras de Energia* — podemos potencializar o uso energético de forma consciente, explorando todo o potencial expressivo que cada um desses pontos nos oferece.

Chakras são, segundo a filosofia *Yoga*, canais dentro do corpo humano por onde circula a energia vital que nutre órgãos e sistemas. Existem várias rotas diferentes e independentes por onde circula essa energia. Os principais *Chakras* do corpo (Básico, Umbilical, Plexo Solar, Cardíaco, Laríngeo, Frontal e Coronário) são sete pontos localizados ao longo da coluna vertebral, sendo

que cada um deles está intimamente relacionado às principais glândulas do corpo humano.

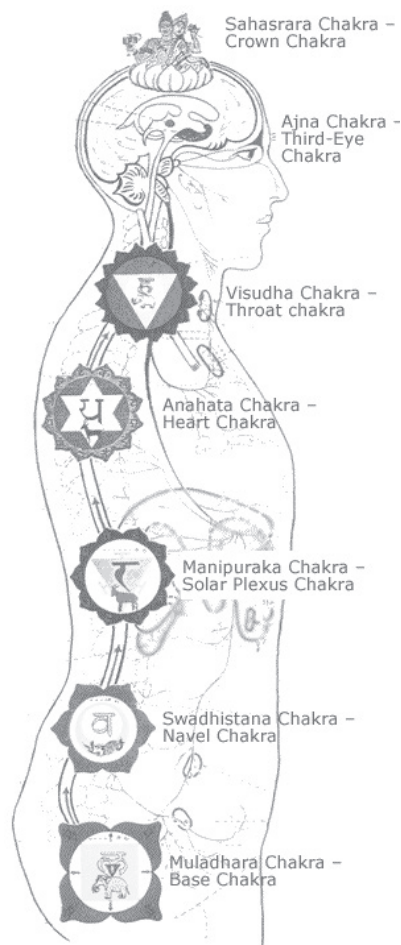


Figura 11: Esquema representativo da localização dos Pontos Energéticos (*Chakras*) do Corpo

Fonte: <http://www.annemeplon.com/chakras.htm>

Tendo em vista esse refinamento da consciência de cada uma das partes do corpo, e a potencialização expressiva de cada uma delas para a posterior associação e construção de um corpo expressivo integral, propomos a seguir, sugestões de exercícios específicos para que possam ser o ponto de partida na construção das vivências corporais junto aos alunos.

Exercícios para todos: (São movimentos que podem ser levados do mínimo ao máximo de expansão, com várias dinâmicas, de acordo com a faixa etária em questão).

CABEÇA:

- a) O giro da cabeça caída em volta do pescoço ajuda a liberar as tensões acumuladas pelas emoções nascidas no coração. Quanto mais a cabeça estiver “pesada”, maior a amplitude de ativação da musculatura do pescoço.
- b) Dizer “sim” com a cabeça, dizer “não” com a cabeça.
- c) Giro com a cabeça controlada.

PESCOÇO (7ª. CERVICAL):

Localizado na região do pescoço, o Ponto Laríngeo é a região da voz e da fala, regido pelas glândulas tireóide e paratireóide. É o ponto mais importante na construção da individualidade e o lugar no qual as energias da terra se afunilam para transmitir ao cérebro as impressões recebidas do mundo exterior. As glândulas dessa região estão diretamente ligadas à hipófise, no centro do cérebro, e como regem o metabolismo (a distribuição do cálcio), são as mediadoras dos registros na memória sensitiva.

Este é o mais sensível de todos os pontos energéticos, por ser um canal de passagem das emoções que nascem no coração (ou *Chakra* Cardíaco), e são transformadas em comunicação, que ao passar para o cérebro, tomam a forma de pensamento ou consciência, ou seja, da individuação. É a fonte de nossa maneira de “ser”.

Os movimentos com o pescoço levam também a cabeça. Para melhor distinção, sugerimos a experimentação das duas hipóteses: girar a cabeça e girar o pescoço. Evidentemente, não usamos regularmente os músculos dessa região, então isso pode ser um desafio, mas com a ajuda de um espelho, é possível distinguir as diferenças entre as duas propostas, cuja função é o fortalecimento da musculatura do pescoço e, conseqüentemente

a sustentação da cabeça alinhada com a coluna vertebral, o que é importante para a clareza vocal e expressão da fala e para a liberação da energia que deve chegar ao cérebro.

Para melhorar o desempenho nesses exercícios, sugerimos a imagem de que “há alguém puxando sua cabeça para cima, pelas orelhas”, como nos exercícios do aparelho de tração cervical. Alongando o pescoço, conquistamos a liberação da cabeça.

- a) “Tartaruga”: empurrar o pescoço para frente, para as diagonais direita e esquerda, para os lados direito e esquerdo.
- b) “Estranhamento”: empurrar o pescoço para trás auxilia a manutenção dos espaços articulares das vértebras cervicais.
- c) Pescoço para a direita/esquerda.
- d) Pescoço em círculo.

Todos esses exercícios podem ser realizados em combinações de dinâmicas diferentes, parado ou em movimento. Para a melhor compreensão, sugerimos que eles tenham início com movimentos isolados do pescoço, com o corpo estático, e à medida que as informações forem sendo assimiladas, os movimentos devem ser realizados em conjunto com deslocamentos no espaço, caminhadas diversas, ritmos e dinâmicas.

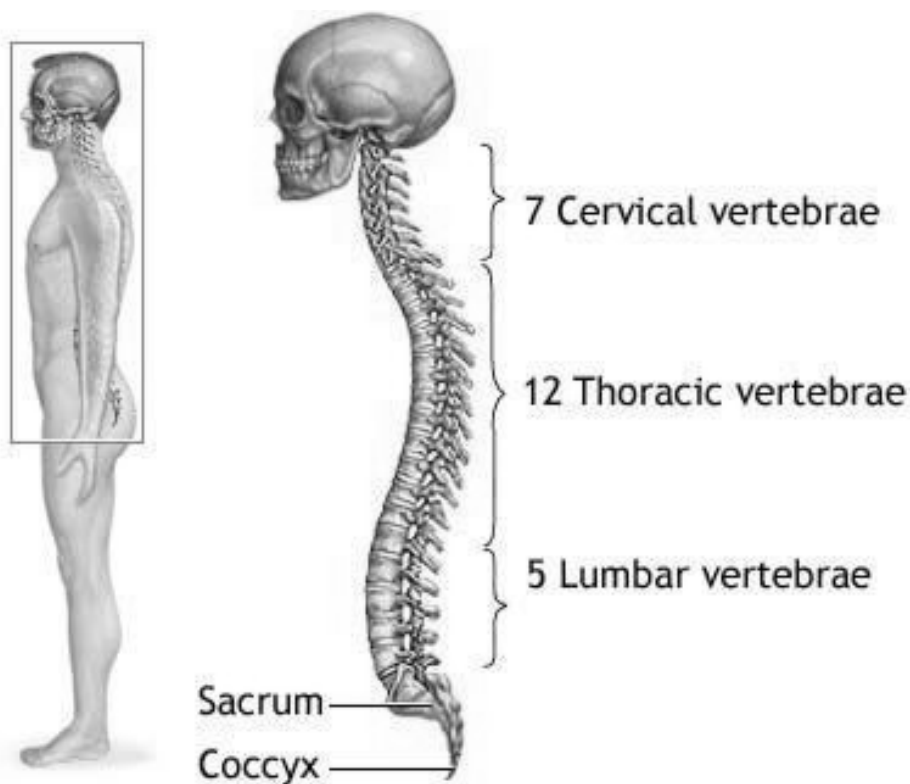


Figura 12: Esquema demonstrativo da relação do crânio e a coluna vertebral
 Fonte: <http://www.auladeanatomia.com/osteologia/coluna.htm>

EXERCÍCIOS COM AS MÃOS:

Fonte de comunicação, as mãos precisam de tônus para serem realmente expressivas e auxiliares na efetividade e exatidão do gesto. Assim sendo, devemos estimular as descobertas de possibilidades de articulação do pulso, fortalecendo-as, e promovendo o isolamento dos dedos. Os desenhos de Delsarte mostram as expressões das mãos no cotidiano, e os Mudras ou Hastas indianos demonstram movimentos extracotidianos. O professor pode se inspirar em ambas as fontes para a criação de exercícios de tomada de consciência das mãos, principalmente para o desenvolvimento da motricidade fina em crianças.

- a) Abrir e fechar as mãos em várias intensidades é um bom início, assim como dobrar e estender os dedos um a um, ou separá-los um a um, etc.

- b) Ações: Pensamento, palavra e ação estão ligados. Agimos com as mãos, na maior parte do tempo. A inclusão de ações após esses exercícios pode desenvolver grande capacidade expressiva. É possível criar ações associadas com os movimentos de pescoço e cabeçatanto para o teatro como para a dança, já que há uma infinidade delas, como lavar, varrer, coçar, esfregar, empurrar, puxar, atirar, pegar, largar, dentre outras que podem ser executadas em níveise direções diferentes, com várias dinâmicas, músicas e ritmos.

As mãos também executam gestos emocionais, como cobrir o rosto,os olhos ou a boca, pedir silêncio, solicitar atenção, dar um conselho, demonstrar raiva, tristeza, alegria, espanto, surpresa, proteção, poder, amor, vergonha, entre outros.

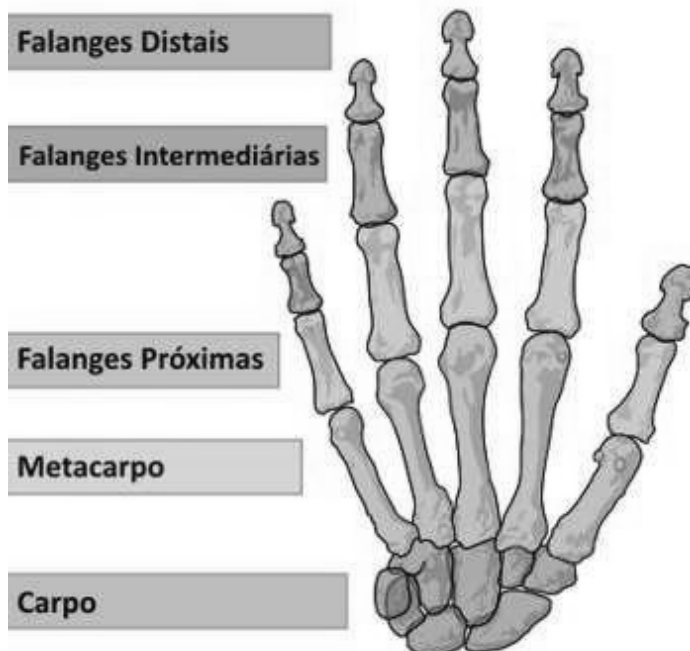


Figura 13: Estrutura Óssea das Mãos

Fonte: <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/corpo-humano-sistema-esqueletico/sistema-esqueletico-30.php>

COTOVELOS:

Segundo Delsarte, a expressão davontade está no cotovelo. É uma articulação pouco considerada, mas de suma importância no desenvolvimento da expressividade das mãos e de sua ligação com os ombros e a cabeça.

Para fortalecer e dar consciência ao cotovelo, podem ser realizados movimentos de exploração das possibilidades, que não são muitos, visto que essa articulação tem amplitude limitada. Contudo, a experimentação das sensações geradas pelo tônus no cotovelo ajuda a manter a independência dos pulsos e das mãos. Nesse movimento, também podem ser feitas “flexões” com um ou com os dois cotovelos, de modo a aproximar-se ao máximo da parede, afastando-se dela pela força do cotovelo.

Com os cotovelos flexionados, podemos fazer círculos no sentido horário e anti-horário, e giros com o antebraço nos dois sentidos. Deslocamentos no espaço podem ser feitos a partir da imagem de “ser puxado pelo cotovelo”. Podemos ainda, imitar as asas de pássaros com a ondulação dos cotovelos, pulsos e mãos.

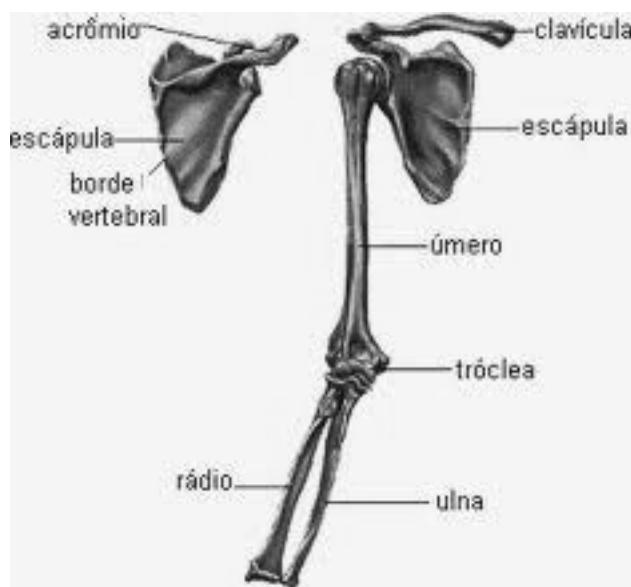


Figura 14: Estrutura Óssea do Braço
Fonte: <http://www.afh.bio.br/sustenta/sustenta1.asp>

OLHOS:

Assim como as mãos, os olhos são uma fonte importante de comunicação e expressão. Exercícios com os olhos auxiliam a boa focalização das intenções, tornando os gestos ampliados. São também bons para a prevenção de problemas de visão.

Os olhos podem ir da direita para a esquerda, para cima e para baixo, girar em círculos nos dois sentidos, piscar de várias formas (bem forte e longa; demorada ou rapidamente, etc.). Sobrancelhas contraídas, levantadas ou alternadas (uma sobe e a outra desce), dissociadas dos olhos. Podemos arregalar os olhos sem mover a sobrancelha. Fazemos isso, normalmente, quando nos espantamos, mas a racionalização pode tornar o exercício um desafio.

Quando olhamos no mesmo sentido dos movimentos das mãos, reafirmamos intensamente o gesto, mas o olhar contrário aos movimentos da mão o nega. Esses dois exercícios – movimentar a mão e seguir o movimento com os olhos e o contrário – são muito bons para suscitar sensações que podem ser utilizadas na expressividade.

O TRONCO:

O chamado *Chakra Cardíaco* é regido pela glândula Timo, que atinge seu tamanho máximo na adolescência, e a partir daí, vai se atrofiando. Ele é o centro de nossas emoções e rege os movimentos dos braços como um todo, que vão se transformar em expressividade e individuação no *Chakra Laríngeo*.

Os movimentos do tronco ou caixa torácica são também restritos como outros centros. Podemos empurrar o osso esterno para frente, para os lados e para trás, e em círculos. Esses movimentos ativam nossa sensibilidade e, se combinados com a respiração, resultam numa gama infinita de possibilidades expressivas.

As emoções alteram nossa respiração. Assim, sugerimos que sejam feitos exercícios respiratórios a cada aula, porque além de ativar as capacidades expressivas, também oxigenam o cérebro. Exemplos são as respirações longas e controladas, as equilibradas no tempo de inspiração e expiração, as curtas e aceleradas, e a suspensão (coloca-se um pouco de ar no pulmão, retendo-o), dentre muitas outras combinações.

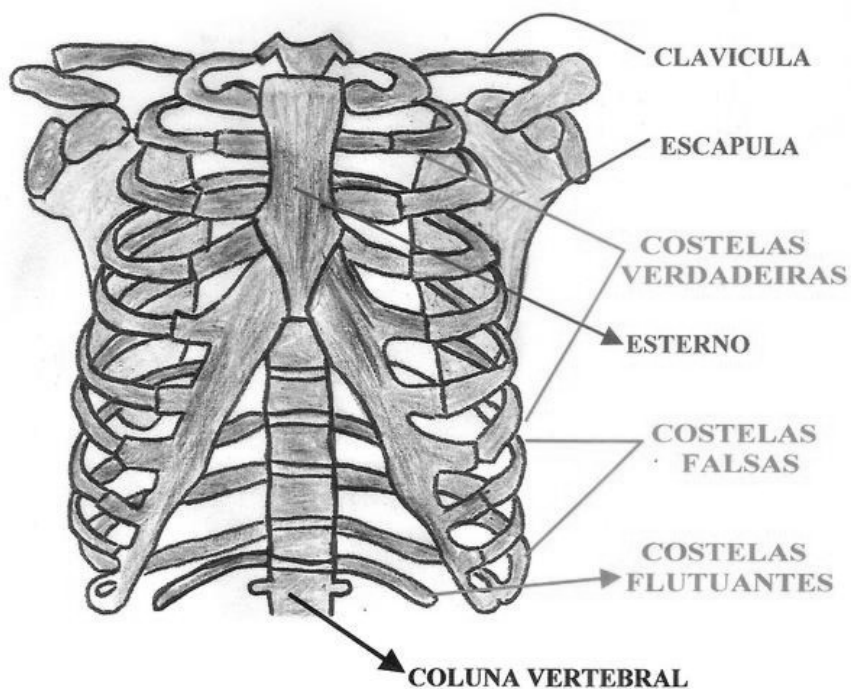


Figura 15: Representação da estrutura óssea da caixa torácica
Fonte: <http://guiadoestudentedeenfermagem.blogspot.com.br/2011/04/sistema-esqueletico-figuras.html>

Muitas combinações podem ser feitas com a cintura escapular: cabeça, pescoço, cotovelos, pulsos e mãos com as propostas de ações e emoções sugeridas acima, mas nos deteremos agora, em outras partes do corpo, fornecendo instruções de idade e público para que esses exercícios possam ser mais bem aproveitados.

PÉS:

Os pés são a base de toda a estrutura óssea do ser humano e funcionam como retentores de terminais de meridianos muito importantes para a liberação da energia vital e seu equilíbrio. Eles são também responsáveis pelo equilíbrio corporal, os polos magnéticos negativos, a nossa ligação com a terra.

O estudo dos pés é fundamental, principalmente durante a primeira fase da infância, em que a verticalidade se constrói. Eles são estruturas formadas por um grande número de ossos – o que implica um complexo articular – que asseguram a estabilidade à carga de peso e equilíbrio, além de funcionar como alavancas para a locomoção. Apesar de suas estruturas serem fortes, têm flexibilidade e suavidade e são capazes de absorver os impactos das caminhadas.

O pé divide-se em:

- tarso: composto por sete ossos;
- metatarso: É o centro do pé, composto por cinco ossos;
- dedos ou artelhos: cinco compostos de falanges. Dos cinco dedos do pé (artelhos), apenas o primeiro tem nome: Hálux.

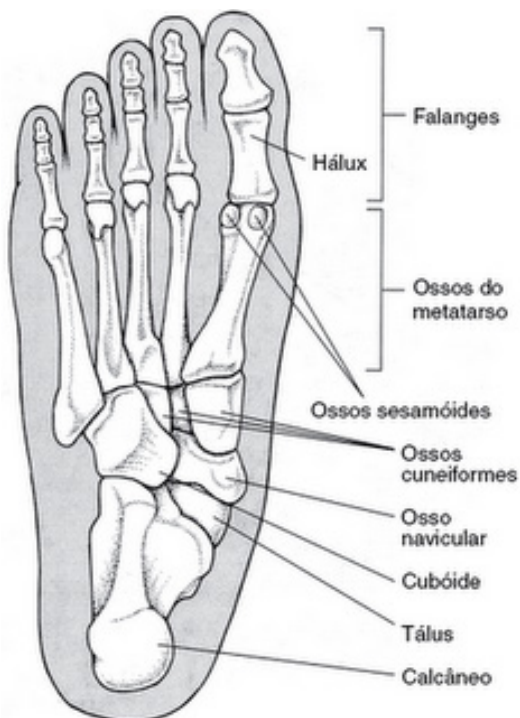


Figura 16: estrutura óssea dos pés
Fonte: http://mmspf.msdonline.com.br/pacientes/manual_merck/secao_05/cap_056.html

4 a 6 anos: Pré-alfabetização

Nesse momento da vida, o corpo humano tem sua energia concentrada nos pés, como ponto principal, o que nos leva a dar atenção especial a eles. Como base de sustentação do corpo ereto, o fortalecimento da musculatura dos pés propiciará um melhor alinhamento da coluna vertebral e, conseqüentemente, melhor funcionamento do organismo como um todo.

A medicina oriental mostra o desenho dos extremos dos meridianos (chamados *Nadis*, na Índia) na sola dos pés. Portanto, fazer com que eles se exercitem é um fator importante nessa fase da vida. Todavia, cabe lembrar, que não se usam as indicações acima sobre as direções para crianças, pois elas não são necessárias e podem até ser prejudiciais, mas trataremos disso mais adiante.

Atualmente, sabemos que os neurônios são produzidos pelo estímulo aos sentidos. Dessa forma, o despertar da consciência das partes do corpo é um estímulo importante na atividade cerebral. A construção de um corpo firme e alinhado passa pela descoberta das suas possibilidades expressivas, associando afetividade e efetividade na estrutura do indivíduo. A experiência vivida, mesmo que seja no mundo imaginário, traz consigo a potência a vontade de potência como elemento integrativo dos sentidos e a variante de possibilidades de escolha, dando abertura ao universo de expressão e ampliação da criatividade.

Pés e mãos têm a mesma representação cerebral. Desse modo, quando pedimos à criança para que abra seus pés (como no balé, *en-dehors* – para fora), suas mãozinhas, naturalmente, seguem o mesmo desenho. Assim sendo, pés e mãos devem ser trabalhados juntos nesse momento, e sobre essa premissa de associação de movimentos (pés e mãos) deve-se seguir a

construção de atividades infantis, tendo em vista que essa fase se caracteriza pela imitação ou cópia dos adultos, ou seja, dos princípios do gestual humano ou das maneiras de se expressar.

Essa cópia é feita instintivamente pela criança, das formas mais criativas, o que normalmente nos leva ao riso. Trazer essa possibilidade para seu universo de imaginação é um instrumento poderoso para trabalhar a presença e as variadas formas de comunicação e expressão. Cria-se assim, a evidência da *poiesis* ou ações integrativas, proporcionando a ela uma gama de cores, valores, poéticas, cujos produtos são a maior disponibilidade de materiais para potencialização e incorporação de sua criatividade.

SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS:

O primeiro momento, o aquecimento, deve ser feito como se faz nas danças populares, com muita sabedoria: bater o pé no chão. Todos os sentidos são estimulados a partir desse princípio, que também é a base das danças indianas. Mas há um sentido para esse gesto: todos os meridianos ou *nadis* são excitados, abrindo caminho para a percepção cerebral e vibração dos neurônios. Assim se desperta a atenção mais apurada pela ativação do sistema nervoso central, que encaminha para o cérebro.

Pode ser criada uma série de exercícios diferentes, inicialmente, com as mãos na cintura, com alteração de ritmo, melodia e imagens, porque as crianças se dispersam facilmente ao repetir o mesmo exercício exatamente da mesma forma. Assim sendo, a criatividade do professor também estimula a do aluno. Os exercícios podem ser acompanhados de palmas ou de movimentos iguais, com as mãos, mas devem ser consideradas as sugestões acima, quando falamos do ponto de energia situado na região da garganta.

Exercícios abstratos de trabalho muscular específico devem ser totalmente descartados nesse momento, pois para

crianças, tudo tem de ter “uma historinha”, envolver uma situação, ou implicar em ações que exijam tomadas de decisão.

Nesse sentido, a educação expressiva vem ao encontro do estímulo do mundo das sensações, promovendo as relações sensação/ação e as consequências que conduzem à reflexão. Esse é um momento importante na exploração do corpo e das suas possibilidades de ação e expressão para melhor compreender a palavra e o pensamento concreto formal da próxima etapa do desenvolvimento.

Passamos agora, a pensar nas transformações pelas quais passamos ao longo da nossa existência, eximindo-nos de qualquer julgamento de valor, porém tendo consciência de que os mais velhos, necessariamente, não são os mais sábios, mas sempre serão os mais experientes. Existem muitas formas de caminhar como exercícios para fortalecimento da musculatura dos pés, tais como: andar para frente e para trás; andar na ponta dos pés: sugerir que o chão está muito quente ou tem espinhos, que é de vidro, etc., pois imagens diferentes sugerem sensações diversas e reações corporais específicas; andar nos calcanhares: “amassando o barro”; andar na borda externa do pé, como “passarinho com a patinha machucada”; andar na borda interna do pé, “com vergonha”.

- a) Pés que dizem *Sim*: colocar o calcanhar à frente e bater o metatarso no chão, alternando direita e esquerda. Um andar mais sofisticado, mais “dançado”.
- b) Pés que dizem *Não*: o mesmo caminhar, girando o pé da frente para os lados, antes de bater o metatarso.
- c) *Chassés* ou *skips*: São pequenos deslocamentos arrastados, que podem seguir as mesmas sugestões.
- d) Pequenos saltos:
- e) Com dois pés, com pés alternados, e com um pé.

Tendo em vista a íntima relação, tanto estrutural, como de coordenação expressiva entre pés e mãos, principalmente na infância, oferecemos também, propostas de atividades

expressivas enfatizando a utilização das mãos, e também dos braços, pescoço, crânio e olhos, visto a grande carga expressiva contida nessas regiões.

Mãos, braços, pescoço, cabeça e olhos:

Exercícios da cintura escapular acessam o centro nervoso de nossas emoções: o coração ou o *chakra cardíaco*, como define o *Yoga*. É por meio desse centro, que colocamos as intenções nos movimentos, que nascem de nossas sensações. Esse é o centro do nosso poder pessoal, e onde nasce nossa consciência individual. É ele que rege os movimentos dos braços, ao passo em que a comunicação dessas sensações é elaborada pelo *chakra laríngeo* ou da garganta, onde se localizam a glândula tireoide e a voz.

Sugestão:

- a) Exercícios de abrir e fechar as mãos com força e depois, mais suavemente.
- b) Independência dos dedos: dobrar e girar o polegar; fechar e abrir cada um dos dedos um a um.
- c) Pulsos: flexões em todas as direções, giros.
- d) Gestos ou ações: acenar, abanar, apontar, acariciar, bater, espantar, puxar, empurrar, proteger, defender, varrer, etc.
- e) Direções no Espaço: céu, terra, água, rio, mar, floresta, nuvens, sol, lua, eu, você, ele, nós, meu, teu, dele, etc.
- f) Estados de espírito: contemplativo, triste, alegre, feliz, com raiva, com amor, com riso, com nojo.

Propomos a seguir, atividades de exploração do espaço, de relações com o grupo, além de atividades para o

desenvolvimento da criatividade, direcionadas ainda, ao público infantil.

Exploração do Espaço:

Com crianças, a exploração do espaço não precisa necessariamente ser racionalizada. O aprendizado se dá pela vivência dos deslocamentos, mas mesmo assim, as noções mais básicas como as de direita/esquerda e alto/baixo podem ser nomeadas e exercitadas, o que não exclui as diagonais, os círculos, e as outras formas de exploração.

Contatos pessoais:

Jogos de ritmo e de forma, danças de pares, de trios, etc.

Essas são partes que podem ser combinadas na composição de uma aula ou de um curso, se pensarmos em longo prazo. As atividades podem e devem ir do mais simples para o mais complexo, de forma que os exercícios, mesmo tendo conteúdo abstrato, sejam envolvidos por notas expressivas. Isso é imaginação e aí se concentra a criatividade do professor. Porém, cada turma é uma turma e, por isso, como nos ensinou Klauss Vianna, sugerimos um caminho e não *receitas prontas*. O importante, nessa fase, é a ênfase no trabalho corporal, físico de pés e mãos.

Exercícios de Criatividade:

Trabalho com objetos de cena, figurino, máscaras, cadeiras, bancos, etc. em que se conta uma historinha com música, em grupo ou individualmente.

Dos Sete aos 12 anos:

Propomos a seguir, algumas atividades mais direcionadas ao público adolescente, uma vez que nessa fase do desenvolvimento humano, é interessante dar ênfase ao trabalho com os joelhos e cotovelos, onde está situada a expressão da vontade, segundo Delsarte.

Como fase de transição e instabilidade, o fortalecimento dos joelhos, a maior articulação do corpo humano, tem por objetivo proporcionar ao jovem, a estabilidade física e emocional, a partir de exercícios abstratos, mecânicos, já que nessa fase, a descoberta do outro e a ênfase no jogo propiciam a consciência corporal mais efetiva.

Apesar de ser a maior articulação do corpo, o movimento dos joelhos é bem limitado, e constitui um ponto de estabilidade e instabilidade. Além disso, como todos sabem, os joelhos são as articulações mais suscetíveis de problemas, e como a adolescência é uma “fase passageira”, elas são muito mal trabalhadas. Energeticamente, se pensarmos em uma ligação elétrica, os joelhos seriam o “ponto de ligação”, a conexão perfeita para que o sistema todo funcione bem.

Estrutura óssea:

A articulação do joelho – que compreende o espaço entre o fêmur e a tíbia, protegido pela patela (que cobre o menisco) – é a menor em número de ossos, mas também, a maior, mais sensível e mais complexa em sua função. Na adolescência, é a articulação que deve ser mais bem trabalhada, e se assemelha à do cotovelo, por apresentar a mesma estrutura óssea e por ser um ponto de passagem, isto é, as possibilidades de movimentos dessas articulações são muito parecidas e devem ser trabalhadas com mais intensidade nessa faixa etária.

Para a manutenção dos espaços articulares, sugerimos as imagens de puxar a tíbia para cima, e o fêmur para baixo, ao mesmo tempo, por alguns segundos. Pode parecer estranho, mas esse confronto permite que o menisco se acomode tranquilamente, abrindo espaços entre esses ossos.

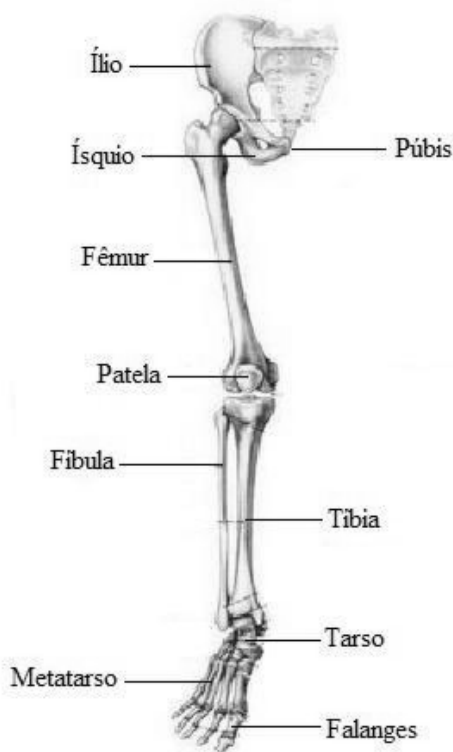


Figura 17: Estrutura óssea da perna, incluindo a articulação do joelho
Fonte: <http://adanatomia.blogspot.com.br/2011/07/sistema-esqueletico-mmii-parte-livre.html>

Proposta de Atividades:

- a) Executar círculos com os joelhos dobrados e as mãos apoiadas sobre eles. Associar joelhos e calcanhares: levantar os calcanhares e os joelhos dobrados.
- b) Grandes Flexões: Dobrar os joelhos e subir (*grand-plié*), inserindo saltos mais sofisticados, como saltar e bater os pés nos glúteos. Articular bem os pés em

sua extensão máxima do calcanhar à meia-ponta, com os joelhos esticados.

- c) Dobrar um joelho até a posição sentada, esticando a outra perna, alternando esse movimento para a outra perna.
- d) Associar esses movimentos com as propostas de trabalho da cintura escapular, principalmente com os cotovelos.

Para melhor aproveitamento, sugerimos o uso de músicas com ritmos parecidos, a fim de não repetir os movimentos divulgados pela mídia, que não são condenados, mas podem tolher o processo criativo. É possível utilizar músicas dos anos 20, 30, 40 e 50, como exercícios de *break*, por exemplo, incluindo o trabalho com a cintura escapular, priorizando ombros e cotovelos, que geram movimentos muito parecidos com os das danças “da moda”.

Nesse momento da vida, a competição é muito importante, porque é o que nos distingue enquanto grupo, e não deve ser considerada, necessariamente, como negativa. Ao contrário, ela pode assumir um papel importante na construção da personalidade, o que é diferente de rivalidade. Assim, nesse período, o professor pode sugerir como trabalho final, uma competição entre grupos de uma turma.

O Centro de Equilíbrio do Corpo:

Na obra *Fundamentos da Física* (1995), há uma interessante imagem de uma bailarina clássica demonstrando a região central da pelve como sendo, segundo a Física, o centro de equilíbrio do corpo, o que por sua vez, coincide com o que no *Yoga*, é designado *Centro Plexo Solar*, ou seja, o centro onde a energia se transforma em fogo.

Exatamente nessa região, estão inseridos, na coluna vertebral, os músculos responsáveis pelo desempenho do

movimento das pernas (íleo psoas). Esse centro de equilíbrio é regido pelas glândulas renais e suprarrenais, que produzem uma série de hormônios importantes para o equilíbrio interno do corpo. Produtor de adrenalina, ele rege as ações de coragem e temor do ser humano, e também, o movimento das pernas.



Figura 18: Estrutura Óssea da Cintura Pélvica
Fonte: http://fisioterapeutaeduardoantonietto.blogspot.com.br/2011_10_01_archive.html

O trabalho dessa região é indicado com adolescentes com mais de 12 anos, porque o trabalho dos joelhos reflete em movimento na cintura pélvica e bacia. Assim, no início da adolescência, são trabalhados os joelhos e, mais adiante, a força na região do abdômen, que permite a elevação das pernas, os saltos mais complexos e maiores, ou seja, a força física. Essa é a época de explorar as possibilidades de movimentos da bacia, os círculos com o períneo, fortalecendo as glândulas suprarrenais e as gônadas, e corrigindo os eventuais problemas de postura da coluna lombar.

Para uma boa postura da coluna vertebral como um todo, é importante o encaixe do quadril. Para isso, sugerimos que o osso sacro seja empurrado para baixo, em linha reta, na direção dos calcanhares. Esse movimento tonifica a musculatura do abdômen e libera as pernas.

Os exercícios sugeridos para a infância podem agora, tomar formas mais complexas de caminhar, correr e saltar, com o trabalho das direções ósseas nos pés, associadas ao trabalho com a cintura escapular, mudando os temas para conteúdos mais adequados para essa faixa etária. As sequências podem ser maiores, implicando atenção para a memorização dos movimentos.

A dança moderna pode ser inserida nessa fase, tomando por base as danças da “moda”. É impossível vencer a mídia, mas podemos aproveitar os movimentos dessas danças, que tanto influenciam os jovens, e transformá-las em dança artística, acrescentando o trabalho com a cintura escapular e tronco e conteúdos de expressividade, o que é muito mais fácil na estética moderna, do que no balé clássico, por exemplo.

É importante ressaltar, que buscamos sugerir atividades centradas em cada uma das regiões corporais, mas esse trabalho deve, gradualmente, associar todas as partes do corpo, de modo a criar uma unidade expressiva, repleta de detalhes expressivos. Ou seja, após o refinamento da conscientização das possibilidades de movimento e do potencial expressivo de cada uma das regiões corporais, é possível construir movimentos totais, que englobem todo o corpo, pois um corpo consciente de si e de seu potencial, torna-se, conseqüentemente, mais expressivo.

Para jovens e adultos, a combinação de todos esses exercícios pode ser usada, levando em conta a adequação à faixa etária e à realidade envolvida em todo o processo educacional. Enfim, em cada contexto específico, o educador pode recriar essas sugestões, com a finalidade de construir metodologias eficientes dentro da sua realidade e da realidade de seus alunos.

Sugestão de preparação de aula:

Turma Infantil (4 a 6 anos)

1a. Aula: Tema: Descoberta dos pés.

- a) As crianças devem correrem círculo, na sala, mudando de direção diversas vezes. O professor pode usar uma música, e quando ela parar, as crianças também devem parar de correr. Nesse mesmo círculo, elas devem andar só com os calcanhares, só com as meias-pontas, só na borda interna, só na borda externa. As direções podem ser mudadas. O professor pode ainda, escolher uma criança que sugere uma forma de caminhar. As outras deverão segui-la. Isto pode ser alternado em outras aulas, escolhendo outros participantes.
- b) Dividindo a turma em dois grupos, o professor pode brincar de “como está, fique”. Assim, um grupo dança pelo espaço enquanto o outro observa. Quando os grupos recebem a ordem de parar, aquele que observou, deverá desenhar os contornos dos pés do outro. Depois, os grupos poderão ser trocados. Caso não seja possível riscar o chão, tendo em vista que alguns espaços não permitem, pode ser usado papel *Kraft* em rolos.
- c) O solo estará cheio de pés e caminhos que as crianças poderão percorrer com a intenção de “fazer caber seu pé” no desenho. Ou seja, se o pé for maior, ela deverá abrir o seu pé, se for menor, deverá contraí-lo. Os desenhos podem ser reutilizados em outras aulas, recortados e colados no chão, e os alunos podem inventar uma historinha para esse caminho ou o professor poderá sugeri-la.

2a. Aula:

Tema: Calcanhares e pulsos.

- a) A mesma abertura da aula anterior, mas com ênfase no uso simultâneo de calcanhar e pulso. As mãos acompanham o movimento dos pés, e os desenhos podem ser das mãos no chão ou na folha de papel.
- b) Os percursos podem ser feitos de quatro (usando pés e mãos) com imagens de animais, uma vez que o processo criativo deverá ser baseado no tópico “andar como animais”. Assim, cada criança escolhe um animal e cria uma dança para ele. Esse animal pode estar alegre, cansado, triste, com dor, etc.


Adolescentes:

Tema da Aula: Joelhos.

- a) A aula pode começar com uma massagem nos joelhos, fazendo um círculo com os dois joelhos juntos em ambos os sentidos.
- b) Depois, bater os pés no chão com os joelhos dobrados. Em seguida, associar movimentos de joelhos e calcanhares, trabalhando com os joelhos dobrados, após tentar diversas formas de aquecê-los.
- c) O professor pode, nesse momento, dar início às grandes flexões (*grand-pliés*) de diversas formas: com os joelhos juntos, separados, ou caminhando de cócoras, incluindo então, o trabalho de cintura escapular e ombros, para o qual existem muitas combinações: descer no *plié* e subir os ombros, subir e baixar os ombros.
- d) O professor poderá criar pequenas sequências de trabalho de deslocamento e exploração do espaço com essas propostas, música e ritmos diferentes, com movimentos que tenham início nos joelhos e

nos cotovelos, alternadamente. Pode ainda, criar sua própria sequência com uma personagem, a partir dos objetos da aula.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



[...] O artista lida com sua obra em estado de permanente inacabamento. No entanto, o inacabado tem um valor dinâmico, na medida em que gera esse processo aproximativo na construção de uma obra específica e gera obras em cadeia infinita. [...] O objeto 'acabado' pertence, portanto, a um processo inacabado (SALLES- 2004, p.78).

O processo de construção do Corpo Expressivo é um contínuo e infindo trabalho para o profissional da arte da cena. Portanto, o título “considerações finais” é, nesse contexto, um tanto contraditório, pois tratamos aqui de um processo que, na verdade, nunca termina.

Da mesma forma, o processo educacional também é uma constante em nossas vidas, pois estamos em permanente processo de aprendizado, nos mais diversos setores de nossas vidas, e com a educação corporal não seria diferente. Mesmo já tendo experienciado a infância e a adolescência, fases nas quais as alterações corporais são extremamente notáveis, nossos corpos estão em constante mutação, seja pelo processo natural de envelhecimento ou pelas vivências pelas quais passamos.

Nosso corpo registra cada experiência boa ou ruim, cada sensação, cada sentimento. E dessa forma, dia-a-dia, e a cada momento, vamos reconstruindo esse corpo e

reconstruindo a nós mesmos. Nesse processo de constante formação ou de (re-) formulação, há a necessidade de (re-) conhecimento do corpo, não apenas para o artista da cena, mas para todo e qualquer cidadão, afinal, todos temos um corpo que habita o universo. Melhor dizendo, todos “somos corpos”, e esses diversos corpos que habitam o universo necessitam se movimentar e se expressar para conviver em sociedade, para estabelecer relações interpessoais, e também para se expressar artisticamente, pois assim como se mover, respirar, comer e beber, expressar-se é uma necessidade vital humana.

Embora o movimento e a expressão sejam necessidades vitais e espontâneas do ser humano, pois são, de certa maneira, naturais ao homem, ainda assim necessitam ser estimuladas, e conforme vimos ao longo deste trabalho, ao longo da história da humanidade, houve diversos esforços para desenvolver estudos acerca da construção de um corpo expressivo, e também para facilitar o ensino-aprendizagem desses processos de construção. Portanto, procuramos nestas páginas, oferecer ao leitor ao menos uma introdução a esse universo de possibilidades de construção do movimento expressivo, que conforme já dissemos anteriormente, não se limita às perspectivas e propostas apresentadas, visto que muitas outras vertentes e formas de trabalho podem ser encontradas, e muitas outras ainda estão por serem criadas.

Entretanto esperamos, sinceramente, que o contato com as propostas apresentadas frutifiquem em cada leitor o desejo por novas buscas, por novas experimentações dentre desse instigante universo da criatividade e expressividade artística do movimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRIL, J. *La Danse Moderne de Isadora Duncan a TwillaTharp*. Paris:Vigot, 1977.

CHIA, M; WINN, M. *Segredos Taoístas do Amor*. 2ª. ed.Rio Grande do Sul: Roca Editora, 2001.

FELTRE, Ricardo, *Química*. 6ª. ed. São Paulo: Editora Moderna, 2004, vol1.

FORTIN, Sylvie. Nem do lado Direito, Nem do Lado do Averso: o Artista e suas Modalidades de Experiência de Si e do Mundo. In: WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana (Orgs.). *Seminários de Dança. O Averso do Averso do Corpo: Educação Somática como Práxis*. Joinville: Nova Letra, 2011. p.25-42.

FONCILON, Henry. *A Vida das Formas*. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1981.

GOLDEMBERG, J. *O Que é Física Nuclear*. São Paulo:Brasiliense, 1980.

GSELL, Paul. *Auguste Rodin/A Arte: Conversas com Paul Gsell*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

HALLIDAY, D. *Fundamentos de Física*. Campinas/SP: Ed. Unicamp,1995, vol 1 e vol. 3.

MENERTH, JR, Edward F. *Two Mirrors of Movement*. Art Journal, Vol. 28, No. 1, Autumn,1968.

MILLER, Jussara. *A Escuta do Corpo: Sistematização da Técnica Klaus Vianna*. São Paulo: Summus, 2007.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NEVES, Neide. *Klauss Vianna: Estudos para uma Dramaturgia Corporal*. São Paulo: Cortez, 2008.

NIETZSCHE A *Origem da Tragédia*. Lisboa: Guimarães Ed. 1988.

OLIVEIRA, Kamilla Mesquita. *Mulheres de Pedra; estudo das sensações de movimento presentes na obra da escultora francesa Camille Claudel*. Campinas: UNICAMP, 2010.

RAMOS, Enamar. *Angel Vianna: A Pedagoga do Corpo*. São Paulo: Summus, 2007.

SALLES, Cecília. *Gesto Inacabado*. São Paulo: AnnaBlume, 2004.

SOARES, Marília Vieira. *Técnica Energética: fundamentos corporais de expressão e movimento criativo*. Campinas/SP: Unicamp, 2000.

VIANNA, Klauss. *A Dança*. São Paulo: Summus, 2005.

WEBER, Suzane. *A Educação Somática*. Revista Cena 3, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004.