



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE TEATRO E DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

SAULO SILVA DA SILVEIRA

TÉCNICA E(M) CRIAÇÃO SOMÁTICA:
uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos
Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff

Salvador

2009

SAULO SILVA DA SILVEIRA

**TÉCNICA E(M) CRIAÇÃO SOMÁTICA:
uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos
Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas UFBA, como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Artes Cênicas.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Ciane Fernandes

Salvador

2009

S587

Silveira, Saulo Silva da

Técnica e(m) Criação Somática: uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff. [manuscrito] / Saulo Silva da Silveira. _ Salvador: UFBA, 2009.
239 f.: il.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas UFBA, como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Artes Cênicas.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Ciane Fernandes

1. *Bartenieff Fundamentals* - Educação Somática 2. Dança – Deficiência – Física. 3. Preparo Corporal I. Título. II. Universidade Federal da Bahia - Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas UFBA.

CDU 793.3:3762



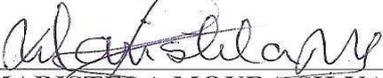
Serviço Público Federal
Escola de Teatro/ Escola de Dança
Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas

SAULO SILVA SILVEIRA

“TÉCNICA E(m) CRIAÇÃO: uma proposta corporal para artistas cênicos com d(e)ficiência física através dos princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff”

Dissertação aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, pela seguinte Banca Examinadora:


Prof^ª. Dr^ª. **Cláudia Fernandes (Orientadora - PPGAC/UFBA)**


Prof^ª. Dr^ª. **MARISTELA MOURA SILVA LIMA (UFV)**


Prof^ª. Dr^ª. **ELIANA RODRIGUES SILVA (PPGAC-UFBA)**

Salvador, 23 de julho de 2009

Dedico este estudo aos meus alunos e a todos aqueles que dançaram e que ainda dançam comigo este espetáculo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à orientação da Professora Doutora Ciane Fernandes, que contribuiu muito em minhas investigações; A Professora Doutora Eliana Rodrigues Silva, por suas significativas contribuições profissionais e pessoais;

Aos professores das disciplinas que cursei durante este percurso: Eliana Rodrigues Silva, Antônia Pereira, Ângela Reis, Daniel Marques, Beth Grebler, Meran Vargens, Susana Martins, Lúcia Lobato e mais uma vez à Ciane Fernandes.

A Professora Doutora Antônia Pereira, coordenadora do PPGAC e a toda sua equipe de secretariados que foram sempre muito prestativos e atenciosos.

Ao CNPQ, pelo financiamento deste estudo.

Aos alunos da disciplina Técnica de Corpo e Composição em Dança-Teatro e a todo o elenco da Companhia Rodas no Salão, que me ensinaram muito mais do que eu pude preparar para eles. Às queridas pessoas que me acolheram em Salvador e se fizeram tão presentes na minha caminhada, principalmente aos AMIGOS Sidnei Silva, Joacyr Silva e Luís Carlos de Jesus.

Não posso deixar de agradecer também aos meus familiares, principalmente aos meus pais pelo amor incondicional, mesmo sem perceber conseguem me ajudar as pedras que se colocavam no meio do meu caminho. À querida Paula, que mesmo estando distante soube estar tão perto com seu carinho e atenção, incentivando o crescimento pessoal, intelectual e profissional. Agradeço por fim às queridos amigos e amigas (tão importantes!) e demais pessoas que souberam entender que os momentos de ausência foram em prol de um sonho que aos poucos se realiza.

RESUMO

O propósito desta dissertação é formular uma proposta metodológica de preparo corporal para dançarinos com deficiência física, a partir de experimentações laboratoriais da integração somática dos Bartenieff Fundamentals. Acrescenta-se à proposta o interesse de desenvolver experiências e descobertas em relação ao corpo, para contribuir no processo criativo em dança e, também, para que a pesquisa corporal possa ter sentidos e significados para os corpos (sujeitos) que estão a desenvolvê-la. Além disso, busca-se instigar os sujeitos e proporcionar meios para que possam realizar sua própria montagem artística, possibilitar a conexão e a integração de sua história motora, psíquica, biológica, espiritual, cultural e social com o meio em que se inserem em um processo inclusivo e criativo. O estudo se propõe a investigar quatro dançarinos profissionais em laboratórios experimentais, que integram a proposta somática da técnica dos Bartenieff Fundamentals ao seu preparo-criação em dança. Durante oito meses de trabalho foram registradas as percepções, as necessidades, as possibilidades e as transformações dos dançarinos em relação à integração da técnica de Bartenieff. Nesta pesquisa se aborda o conceito de corpo enquanto experiência, pilar da pedagogia da Educação Somática - campo teórico-prático que se interessa pelas relações entre a motricidade humana, a consciência e o aprendizado. Foram utilizados os seguintes métodos de coleta de informações: observações participantes, discussões em grupo, registros de diários, captação de imagens móveis e fixas e entrevistas individuais. A partir de uma perspectiva construtivista e utilizando a análise temática, o professor/pesquisador procedeu à interpretação das experiências dos dançarinos. A discussão dos resultados considerou a relação entre as vias somáticas de conhecimento e a pedagogia construtivista em uma investigação poético-corporal da diversidade humana.

PALAVRAS-CHAVE: Bartenieff Fundamentals - Educação Somática - Dança - Deficiência-Física - Preparo Corporal.

ABSTRACT

The propose of this study is to formulate a methodological proposal of body training for dancers with physical disabilities based on experimentations with the Somatic Integration of the Bartenieff Fundamentals. Adding to the proposal the interest in developing experiences and discoveries relating to the body with physical disability, aiming to contribute in the creative process in dance and also, that this body investigation can achieve senses and signification for the ones that are up to develop it. Beside this, the study seeks to activate the disabled artists and provide medium for their own artistic creations, connecting and integrating their own motor, psychic, biological, spiritual, cultural and social history, with the medium they inhabit, in an inclusive and creative process. It is proposed in this study to access, through experimental laboratories, four professional dancers, integrating the somatic proposal of the Bartenieff Fundamentals technique in training and creation in dance. During eight months of experiment, it was registered the insights, the needs, the possibilities and the transformations of the dancers in relationship to the integration of the Bartenieff technique. In this research the concept of body was approached as experience, the pillar of the Somatic Education – the theoretical-practical field that is interested in the relationship between the human motricity, the conscience and the learning process. To collect the data, it was used the following methods: active observation, group discussion, diary records, video recordings, photography and personal interview. Through a constructivist perspective and using the data analysis the teacher/researcher proceeded to the interpretation of the experiences of the dancers. The result discussion considered the relationship between the paths of the somatic knowledge and the constructivist pedagogy, in a body-poetic investigation of the human diversity.

KEY WORDS: Bartenieff Fundamentals – Somatic Education – Dance – Physical Deficiency – Corporal Preparation.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIG 01 - A Banda de Moebius

FIG 02 - A Conectividade Interna e a Expressão Externa Construindo uma Interação Vigorosa

FIG 03 – Tetraedro

FIG 04 – Relacionamento entre Função e Expressão

FIG 05 – Conexões Ósseas

FIG 06 - Posição Básica

FIG 07 – Irradiação Central

FIG 08 – Pré-Elevação da Coxa

FIG 09 - Elevação da Pelve

FIG 10 - Balanço Homólogo dos Calcânhares

FIG 11 - Elevação da Coxa

FIG 12 - Transferência (ou propulsão) da Pelve

FIG 13 - Transferência Lateral da Pelve

FIG 14 - Metade do Corpo

FIG 15 - Queda do Joelho

FIG 16 - Círculo do Braço

FIG 17 - Marinaldo Santos da Silva

FIG 18 - Paulo Ricardo

FIG 19 - Daniele Oliveira

FIG 20 - José Rocha

FIG 21 - Planilha de Encontro

FIG 22 - Claquete de Filmagem

FIG 23 - Alongamento em Três Dimensões Sentado

FIG 24 - Alongamento em Três Dimensões em Decúbito Lateral

FIG 25 - Variação Criativa no Eixo Sagital

FIG 26 - Círculo do Braço com Decolagem

FIG 27 - Variação Criativa da Respiração com Sonorização

FIG 28 - Modificação da Pré-Elevação da Coxa

FIG 29 - O Gato

FIG 30 - Modificação da Conexão Ísquio-Calcanhar

FIG 31 - Mobilização da Coluna Vertebral Sentado

FIG 32 - Hiperextensão da Coluna Vertebral em Organização Espinhal

FIG 33 - Deslocamento Sentado em Organização Homolateral

FIG 34 - Variação Criativa do Alongamento nas Três Dimensões

FIG 35 - Variação Criativa do Suporte Muscular Interno

FIG 36 – O Gato II

FIG 37 – Mobilização da Coluna Vertebral Sentado II

FIG 38 – Hiperextensão da Coluna Vertebral em Organização Espinhal II

FIG 39 – Deslocamento Sentado em Organização Homolateral II

FIG 40 – Deslize Ântero-Posterior do Joelho

FIG 41 – Deslizamento da Escápula

FIG 42 – Variação Criativa da Vibração Homóloga com Som

FIG 43 – Variações no eixo altura do Alongamento nas Três Dimensões com Som

FIG 44 – Variações no eixo largura dos Alongamentos nas Três Dimensões com Som

FIG 45 – Variações no eixo profundidade dos Alongamentos nas Três Dimensões com Som

FIG 46 – Variação Criativa da Pré-Elevação da Coxa

FIG 47 – Variação Criativa da Pré-Elevação da Coxa em decúbito lateral

FIG 48 – Caminhada Lateral

FIG 49 – Elevação da Coxa por Mobilização das mãos

FIG 50 – Sequência da Propulsão Frontal da Pelve Sentado

FIG 51 – Círculo do Braço com Decolagem II

LISTA DE ABREVIATURAS

ABDCR – Associação Baiana de Dança em Cadeira de Rodas

BF – Bartenieff Fundamentals

CBDCR – Confederação Brasileira de Dança em Cadeira de Rodas

CNPQ – Conselho Nacional de Pesquisa e Desenvolvimento Científico e Tecnológico

CRS – Companhia Rodas no Salão

FAEFID – Faculdade de Educação Física e Desportos

FAPEMIG – Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais

FCB – Fundamentos Corporais Bartenieff

IC – Iniciação Científica

LIMS – Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies

LMA – Laban Movement Analysis

PPGAC – Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas

UFBA – Universidade Federal da Bahia

UFJF – Universidade Federal de Juiz de Fora

SIDCR – Simpósio Internacional de Dança em Cadeira de Rodas

SOBAMA – Sociedade Brasileira de Aprendizagem Motora Adaptada

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 A (DES)CONSTRUÇÃO DO CORPO DEFICIENTE	24
2.1 O CORPO, ESPELHO PARTIDO DA HISTÓRIA	25
2.2 UM POSSÍVEL DIÁLOGO ENTRE A DEFICIÊNCIA E A EFICIÊNCIA CORPORAL.....	33
2.3 O CORPO GROTESCO NA DANÇA	36
 3 INCORPORAÇÃO DE NOVOS CONCEITOS: A EDUCAÇÃO SOMÁTICA E OS FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF	 43
3.1 O CONTEXTO SOMÁTICO	43
3.1.1 O Corpo Enquanto Experiência: Posicionamento Epistemológico	45
3.1.2 A Educação Somática como Precursora de uma Poética Inclusiva	47
3.2 OS FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF	53
3.2.1 Os Princípios de Movimento de Bartenieff	61
3.2.1.1 A Respiração e as Correntes de Movimento	62
3.2.1.2 O Suporte Muscular Interno	62
3.2.1.3 A Dinâmica Postural	63
3.2.1.4 As Organizações Corporais e os Padrões Neurológicos Básicos	64
3.2.1.4.1 Respiração Celular	65
3.2.1.4.2 Irradiação Central	65
3.2.1.4.3 Espinhal ou Cabeça-Cauda	66
3.2.1.4.4 Homólogo ou Superior-Inferior	67
3.2.1.4.5 Homolateral ou Metade do Corpo	67
3.2.1.4.6 Contralateral ou Lados Cruzados	68
3.2.1.5 As Conexões Ósseas	69
3.2.1.6 A Transferência de Peso para Locomoção	70
3.2.1.7 Iniciação e Sequenciamento de Movimentos	71
3.2.1.8 A Rotação Gradual	72
3.2.1.9 A Expressividade para a Conexão Corporal	72
3.2.1.10 A Intenção Espacial	72
3.2.2 Os Fundamentos Corporais de Bartenieff	73
3.2.2.1 Os Exercícios Preparatórios	73
3.2.2.2 Os Seis Exercícios Básicos	79

4 LABORATÓRIO EXPERIMENTAL: UM PROCESSO METODOLÓGICO ...	86
4.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	86
4.2 ENCONTROS LABORATORIAIS: O PROCESSO CRIATIVO E A CRIAÇÃO DO PROCESSO	88
4.3 OS AGENTES TRANSFORMADORES: PÚBLICO ALVO	89
4.4 SUPORTE BIBLIOGRÁFICO	100
4.5 A ESTRUTURA DOS ENCONTROS	101
4.6 PRODUÇÃO DE FONTES PRIMÁRIAS E A CAPITAÇÃO DOS REGISTROS	104
4.7 EXERCÍCIO DE POSSIBILIDADES: APLICAÇÕES, MODIFICAÇÕES E INOVAÇÕES	108
4.8 PROPOSTA DE APLICAÇÃO DOS FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF PARA DANÇARINOS COM PARAPLEGIA	150
4.8.1 Os Princípios de Movimento de Bartenieff	152
4.8.1.1 A Respiração e as Correntes de Movimento	152
4.8.1.2 O Suporte Muscular Interno	153
4.8.1.3 A Dinâmica Postural.....	154
4.8.1.4 As Organizações Corporais e os Padrões Neurológicos Básicos	155
4.8.1.4.1 Respiração Celular	155
4.8.1.4.2 Irradiação Central	156
4.8.1.4.3 Espinhal ou Cabeça-Cauda	157
4.8.1.4.4 Homólogo ou Superior-Inferior	159
4.8.1.4.5 Homolateral ou Metade do Corpo	160
4.8.1.4.6 Contralateral ou Lados Cruzados	161
4.8.1.5 As Conexões Ósseas	161
4.8.1.6 A Transferência de Peso para Locomoção	163
4.8.1.7 Iniciação e Sequenciamento de Movimentos	165
4.8.1.8 A Rotação Gradual	166
4.8.1.9 A Expressividade para a Conexão Corporal	167
4.8.1.10 A Intenção Espacial	167
4.8.2 Os Fundamentos Corporais de Bartenieff	168
4.8.2.1 Os Exercícios Preparatórios	168
4.8.2.2 Os Seis Exercícios Básicos	181
5 ASPECTOS CONCLUSIVOS E PROPOSTAS	190
5.1 INTEGRAÇÃO SOMÁTICA: TÉCNICA E CRIAÇÃO	190
5.2 A PROPOSTA: LIBERDADE E CONEXÃO	193
5.3 CONSIDERAÇÕES FINAIS E PROPOSTAS FUTURAS	195

BIBLIOGRAFIA	197
ANEXOS	202

1 INTRODUÇÃO

Opto por iniciar minha narrativa lançando um olhar sobre a trajetória vivenciada durante o período de transição entre a graduação e o mestrado, e tento desvelar, nestas primeiras páginas, aspectos do processo de reconfiguração e adequação desta pesquisa. Procuo, inicialmente, apresentar os movimentos de ação, indagação e transformação efetivados no processo investigativo.

O corpo e o seu preparo para o cenário da dança vêm sendo o centro de minhas investigações desde o ano de 2004, quando tive o meu primeiro contato com pessoas com deficiência física durante o programa de iniciação científica desenvolvido na Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

A partir de uma provocação prático-conceitual, minha ex-orientadora no curso de graduação, Professora Doutora Eliana Lúcia Ferreira, me levou a investigar outra possibilidade de se dançar, através de questionamentos sobre qual é o significado da dança para mim, o que, possivelmente, significava para outras pessoas e o que isso repercutia na sociedade onde eu me inseria. Será que qualquer pessoa é capaz de dançar? Os sentimentos e as motivações no momento da dança são os mesmos entre as pessoas? Através dessas perguntas e de várias outras reflexões, conseguimos transformar o conhecimento construído nos Grupos de Estudos em um projeto de iniciação científica para ser desenvolvido dentro do espaço acadêmico, no intuito de responder a minha constante pergunta: como desenvolver e pensar a dança para pessoas com deficiência física?

Ferreira me disse que eu poderia encontrar possíveis respostas no momento em que eu pudesse unir conhecimento suficiente através de estudos bibliográficos e após desenvolver um trabalho de campo com pessoas com deficiência física. Resolvi então, desafiar essas questões e achar uma possível resposta, desenvolvendo um projeto de iniciação científica cujo título era Desenvolvimento de Método de Dança em Cadeira de Rodas.

O projeto foi enviado a uma tentativa de bolsa para o programa de iniciação científica da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) no primeiro semestre de 2004, por Ferreira e por mim. Sem êxito, tanto de aprovação quanto de financiamento, nos propomos a

desenvolver o referido projeto de pesquisa e a convidar mais uma pessoa, que era envolvida com a dança, para tentar realizá-lo.

Seguindo a proposta do trabalho científico, iniciamos o cronograma em março de 2004. Foram realizados estudos bibliográficos e a pesquisa nas comunidades e bairros próximos da UFJF para sabermos aproximadamente quantas pessoas com deficiência física moravam nas proximidades e quantas pessoas estavam dispostas a participar de atividades de dança a serem desenvolvidas na FAEFID.

No final do primeiro semestre de 2004 foi aberto mais um edital de bolsas de iniciação científica (IC), para iniciar a vigência no segundo semestre daquele mesmo ano. Realizamos nova elaboração do projeto, uma versão mais sofisticada e com a primeira meta quase cumprida. Conseguimos, então, o financiamento do Programa Institucional de bolsas de Iniciação Científica da Pró-Reitoria de Pesquisa da UFJF (PIBIC) junto ao CNPQ e, logo em seguida, junto à Fundação de Amparo a Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG) com duas bolsas PROBIC. Ainda no segundo semestre de 2004, conseguimos formar uma equipe de três pesquisadores: Eliana Lúcia Ferreira, Viviane Portella Tavares (bolsista convidada) e eu, para dar procedimento ao trabalho de campo.

Inicialmente, o espaço disponibilizado para nossas experimentações foi o espaço físico do Ginásio Ginástico Professor Paulo Roberto Bassoli, da FAEFID. Posteriormente, com o intuito de ampliar o número de alunos no projeto e facilitar o acesso às pessoas com deficiência, a proposta foi ampliada a um projeto de extensão de dança para pessoas com deficiência física da Prefeitura Municipal de Juiz de Fora. A referida ampliação foi desenvolvida como uma atividade do Projeto de Esporte Adaptado da Subsecretaria de Esporte e Lazer, órgão vinculado a Secretaria de Política Social da Prefeitura de Juiz de Fora.

Após o término do Programa de Iniciação Científica, o trabalho e a pesquisa em dança têm permanecido desde 2006 e estende-se até o presente momento no Espaço Cultural da Associação dos Cegos de Juiz de Fora¹, MG, denominado Grupo Mu-Dança. Hoje, esta atividade é realizada como parte de um projeto da Prefeitura de Juiz de Fora, disponível à população que possui deficiência física na referida cidade e na região.

O término da iniciação científica se deu um pouco antes da minha colação de grau e, nesse período, abria-se em mim uma lacuna, um sulco de dúvidas criado pela relação entre os

¹ A Associação dos Cegos é uma instituição beneficente financiada pelo governo do estado, que presta serviços de oftalmologia para o público carente de Juiz de Fora, MG. No entanto, por ser um órgão com sede própria e destinada aos trabalhos assistencialistas, o diretor cedeu ao nosso projeto um espaço para desenvolvermos nossas experimentações em dança com o público deficiente físico, mas não necessariamente pessoas com deficiências visuais.

dançarinos e a minha prática enquanto professor de dança. Durante todo o processo de pesquisa, tanto no trabalho de investigação teórica quanto nos trabalhos práticos na instituição (FAEFID) e na Associação dos Cegos, me defrontei com problemáticas referentes ao preparo corporal e as abordagens que poderiam ser desenvolvidas com os alunos.

Os suportes teóricos que utilizei foram as literaturas acessíveis de Rudolf Laban e os trabalhos desenvolvidos por Eliana Lúcia Ferreira (UFJF), Maria da Consolação G. Cunha Tavares (Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP), Ruth Tolocka (Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP) entre outros pesquisadores da subárea da Educação Física Adaptada, que trabalham na esfera da inclusão de pessoas com deficiência física nas atividades esportivas e na dança. As pesquisas e os relatos de experiências desses profissionais e de seus alunos geralmente são publicados em eventos científicos específicos como os Simpósios Internacionais de Dança em Cadeira de Rodas (SIDCR) e os encontros da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada (SOBAMA).

Inserido em minhas investigações, na incessante busca de respostas, conheci algumas obras de Ciane Fernandes e a partir delas fui apresentado ao trabalho de Irmgard Bartenieff (1900-1981). Esse encontro foi muito importante para mim, pois o que constava nos artigos científicos era o que eu, mesmo que inconscientemente, buscava para satisfazer minhas dúvidas e para dar subsídios à minha prática.

Coincidentemente, ou não, tal descoberta aconteceu no ano de 2005 junto à pré-produção do VI SIDCR, que estava para ser realizado na cidade de Juiz de Fora e organizado pelos bolsistas de iniciação científica da professora responsável por esse evento científico e minha ex-orientadora, Eliana Lúcia Ferreira. Durante a pré-produção, Ferreira convidou-nos para uma reunião para discutir diferentes questões sobre o evento, entre elas quais seriam os professores convidados. Perguntou-nos se tínhamos alguma sugestão de autores para contribuir com as nossas pesquisas e com o Simpósio. Em tempo acelerado, peso forte e foco direto sugeri Fernandes prontamente, para enriquecer o evento e para nos auxiliar no trabalho anteriormente desenvolvido.

Minha sugestão foi atendida e Fernandes ministrou uma palestra e uma oficina sobre os Fundamentos Corporais Bartenieff (Bartenieff Fundamentals) no VI SIDCR. Tive, então, a oportunidade de apresentar e discutir, mesmo que brevemente, o estudo que desenvolvia na FAEFID com a professora, minha atual orientadora, e na ocasião requisitei auxílio literário para elucidar o meu trabalho prático. Através desse encontro, conheci os estudos desenvolvidos por ela e algumas das pesquisas relativas aos estudos do corpo desenvolvidas

por demais profissionais no Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA).

A partir desse encontro com Fernandes e com as obras literárias que enxergam o corpo através de uma lente poética, característica radicalmente diferente da forma como se enxergava o corpo na Instituição onde eu estava inserido, pude em pleno momento de dúvidas, de planos e de término da graduação, organizar as minhas inquietações e suposições de trabalhos em um pré-projeto, o qual teve o objetivo de satisfazer as minhas indagações geradas nos desdobramentos da pesquisa de IC visando a uma possível configuração de investigação para o mestrado.

No entanto, durante esse pequeno percurso de experimentação profissional e, ao mesmo tempo, de crescimento pessoal com o público deficiente físico, participando e organizando eventos científicos, mostras de dança, festivais e desenvolvendo trabalhos, pude detectar que existem notáveis recorrências nos grupos e companhias de dança que desenvolvem trabalhos artísticos com dançarinos com deficiência. São elas:

1) a motivação de levar a deficiência física ao palco com a intenção de comoção do público. Não aponto uma causa para esse fator, mesmo porque não é de minha instância nesse momento. Portanto, é notável que um fator que assegura a boa produção desses grupos é a comoção simples, sem provocar reflexão crítica do público social, senão instigar a idéia de superação que, a meu ver, transplanta a idéia estigmatizada da deficiência física do cotidiano para o palco;

2) a adaptação de técnicas tradicionais, na busca de “corpos ideais”;

3) a limitação da reabilitação. Uma necessidade de certos profissionais em direcionar os dançarinos deficientes para as atividades corporais terapêuticas, impedindo que os mesmos possam participar de criações artísticas desafiadoras, muitas vezes usando a dança como um meio de se alcançar um corpo aceitável pela sociedade, o que retoma o item anterior;

4) imobilização dos membros inferiores. O uso da cadeira de rodas como um instrumento de extensão do próprio corpo e não como objeto cênico criativo, o que impossibilita uma investigação profunda de suas possibilidades criativas e a independência criativa do sujeito.

A partir dessas recorrências, apontei a urgência de um estudo de trabalho corporal libertador para esse público específico, com o intuito de contribuir na elucidação, discussão, reflexão e transformação, tanto no trabalho por mim desenvolvido, quanto no trabalho de

outros profissionais que investigam a dança e as pessoas com deficiência física dentro do cenário artístico.

Acrescentou-se à proposta o interesse de se desenvolverem experiências e descobertas em relação ao corpo, para contribuir no processo criativo em dança e, também, para que a pesquisa de corpo possa ter sentidos e significados para os corpos (sujeitos) que estão a desenvolvê-la, instigando-os e proporcionando meios para que possam realizar suas próprias montagens artísticas, estabelecer conexão e integração de sua história motora, psíquica, biológica, espiritual, cultural e social com o meio em que se inserem. Tudo isso em um processo inclusivo e criativo, distinto de uma forma dual, reprodutora de movimentos codificados e com significados de outrem.

Foi de grande importância o estudo de uma abordagem corporal em que as pessoas com deficiência estivessem em conexão com uma proposta de dança, cujos sentidos e significados pudessem ter a oportunidade de transformar suas significações, suas atitudes e a maneira de ver os seus corpos, projetando movimentos a partir de sensações que dançam e que produzem a dança na sociedade onde vivem.

Para realizar um processo de criação e montagem em dança, foi necessário disponibilizar meios para que os dançarinos se liberassem da imitação de exercícios e da tentativa de sempre se mover de uma forma esteticamente desejada, baseada em modelos externos de beleza. Através do contexto da Educação Somática, especificamente dos Fundamentos Corporais Bartenieff, esses artistas puderam ter condições de se conectar com sua própria forma de mover em uma organização corporal regida por princípios abertos, ao invés de estereótipos de movimento, permitindo que o processo tivesse um direcionamento criativo conectando impulsos pessoais à necessidade da criação.

Nesse sentido, não podemos mais perante as excessivas diferenças e complexidades do mundo contemporâneo, simplesmente reduzir à uma unidade nem à ilusão de um modelo totalmente inclusivo de dança que, de fato, não conecta as partes. Hackney (1998) aponta em seu trabalho que

Quando nos movemos seja na dança, teatro, esportes ou simplesmente em estando com os outros, queremos nos conectar. Para que possamos fazer isso precisamos encontrar significados para nos conectarmos internamente, tanto para o que queremos dizer quanto para todas as partes do corpo se relacionarem umas com as outras, para suportarem (apoiarem), nossas declarações e propósitos. Esta habilidade para criar relacionamentos é uma qualidade que começa “em casa”, dentro de nossos corpos.

Diferentemente do proposto por Hackney, a presença e o desenvolvimento de técnicas de dança que proporcionam a exaltação de belas formas, da boa performance e da beleza do corpo, por meio de exercícios que conceitualmente impõem um único modelo corporal e que visam um padrão de beleza singular, vêm sendo usados como proposta metodológica para se desenvolver a dança com pessoas com deficiência física, em oposição à desconcertante e maravilhosa ordem da diversidade (Miranda, 2003, p. 219).

Trata-se de duas idéias incongruentes: uma proposta de dança rígida, que propõe a forma bela dos corpos e da forma de dançar, visando um modelo de corpo ideal; e pessoas (dançarinos) diferentes, com corpos vistos como estranhos e com visões e objetivos diferentes de dançar e de desenvolver a dança. No entanto, uma proposta de ensino da dança para estas pessoas que é o nosso enfoque nesse estudo.

Portanto, o tema de pesquisa levado ao programa de mestrado manteve-se circunscrito ao preparo corporal de dançarinos com deficiência física. Este território se mostrou fértil para essa investigação, expondo um lugar especialmente expressivo da dança contemporânea, onde se pode abordar os conceitos de corpo não tradicionais e os processos de experimentação a partir de referenciais que constroem uma diferenciada abordagem estética do corpo na dança.

A proposta inicial do anteprojeto previa como objetivo formular, a partir dos Fundamentos Corporais Bartenieff, uma proposta corporal para dançarinos com deficiência física, que fazem uso de cadeira de rodas no momento da dança. A iniciativa primeira se manteve no projeto como objetivo principal da pesquisa, a formulação da proposta. No entanto, no decorrer do curso e com o amadurecimento da pesquisa, foi pontuada a necessidade de se estabelecer um laboratório de experimentação, que proporcionasse o encontro do público alvo com a técnica de Bartenieff, por conseguinte sistematizar a proposta a partir de tal experimentação sem o uso do objeto de locomoção.

Ao focar a organização de uma proposta de dança para uma pessoa com deficiência, senti a necessidade de repensar o funcionamento dos gestos corporais e o trabalho de corpo que deverá ser desenvolvido para um dançarino com deficiência física. Mesmo quando pensamos nos gestos rotineiros, não podemos deixar de ver neles as especificidades características das seqüelas recorrentes da deficiência existente. Por seu lado, a estruturação de uma proposta metodológica e o seu modo de significar foram determinantes para analisarmos desde a organização do contexto até a técnica específica que utilizamos como partida do conhecimento.

A escolha dos Fundamentos Corporais Bartenieff se deu pelas características advindas de sua gênese, numa terceira linguagem formada a partir do estudo de movimento de Laban e dos exercícios de reabilitação desenvolvidos no surto de poliomielite na década de quarenta, nos Estados Unidos. Essa abordagem dispõe de princípios de movimentos gerais, adaptáveis a cada ser humano; propõe a re-educação para obter liberdade estrutural, funcional e expressiva; possibilita a aquisição de uma polivalência motora e o refinamento da propriocepção e, além disso, disponibiliza a oportunidade de sensibilizar e conectar a pessoa através do seu próprio corpo, ao invés de postular um modelo a ser atingido com imitações e formas pré-estabelecidas de movimentos.

Essa abordagem nos pareceu possivelmente aplicável à formação corporal e à composição coreográfica desses dançarinos. Nessa perspectiva, apresentamos a hipótese de que os Fundamentos Corporais Bartenieff são fatores determinantes no trabalho corporal do dançarino com deficiência física e no desenvolvimento de composições e montagens que viabiliza o processo artístico criativo de acordo com suas estruturas somáticas. Uma vez que, essa abordagem se encontra em um contexto somático, que considera o ser humano enquanto SOMA, do corpo biológico, psicológico, espiritual, cultural e social, englobando diferentes esferas da experiência humana em um processo artístico singular e integral.

O processo de experimentação foi desenvolvido junto à Companhia de Dança Rodas no Salão, localizada na cidade de Salvador–BA, durante o período entre maio e novembro de 2008. Fizeram parte do laboratório de experimentação quatro dançarinos, sendo três deles comprometidos com paraplegia e um sem tal comprometimento. Dois dançarinos, Daniele Souza e Paulo Cruz, tiveram lesão medular por traumatismos. José Rocha teve ocorrência de paraplegia associada à infecção com *Schistosoma mansoni* e Marinaldo Silva não apresenta paraplegia. A coleta de dados consistiu em gravações em vídeo das sessões de experimentação, discussões em grupo após cada aula, as notas de campo do professor/pesquisador e uma entrevista individual com cada dançarino, ao final de todo o processo, abrangendo aspectos relacionados às histórias, às experiências e às necessidades de mudança em cada exercício dos Bartenieff Fundamentals.

O que ficou claro, no entanto, é que todo corpo, seja ele qual (e como) for, possui sua especificidade em relação ao peso, volume, tamanho e forma, como propõe Laban (1978), em um continuum corpo–espaço–movimento que é universal (aqui definido como uma potencialidade) para todos, adquirindo especificidade material através dos corpos individuais, particulares, em movimento (Sanchez-Colberg apud Miranda, 2003). Neste estudo o corpo foi

percebido como uma “relação estrutural em movimento” (Miranda, 2003) e, a partir do entendimento de que todos os corpos são capazes de produzir movimento e gestos corporais que podem constituir uma possível construção coreográfica com sua própria forma individual de dançar.

A escolha por esse viés da pesquisa também se deu pelo fato de que, apesar de existirem criadores de dança contemporânea que exploram as singularidades do corpo que dança, na maioria das vezes ainda encontramos na área da dança um sentimento de frustração tanto do profissional que não consegue desenvolver um trabalho de dança integral que tenha significados para o público com deficiência, quanto para os dançarinos que não se sentem íntegros no processo sugerido. Encontra-se, também, uma grande rejeição em relação a grupos profissionais de dança que incorporam dançarinos com e sem deficiência física, sendo até mesmo questionado o valor artístico de suas construções. Por outro lado, não posso negar que alguns trabalhos coreográficos com dançarinos com deficiência física sustentam visões hegemônicas do que é ser deficiente.

Diante do cenário apresentado, pretendeu-se com esta investigação elaborar uma proposta metodológica de preparo corporal pela via somática, formulada pelo viés da prática laboratorial, a qual visa estabelecer uma relação educativa de ensinar enquanto se pesquisa. A experimentação apresenta-se como um processo de estabelecimento de relações, já que são os dançarinos e o professor que, juntos, construíram o contexto no qual o ensino e a pesquisa ocorreram, promovendo um processo bidirecional de pesquisa e ação.

O educador não apenas ensina exercícios, mas ele dirige a atenção de seus alunos de maneira que eles aprendam a sentir e perceber o que seu corpo faz quando realiza os exercícios. O dançarino é levado a concentrar-se no movimento proposto, evitando um comportamento automático e ausente. Esse tipo de abordagem corporal impulsiona uma terceira via de entendimento, com uma sobreposição das abordagens objetivas e subjetivas do corpo. Porém, essa característica só acontece quando os educadores “reconhecem a interconexão das dimensões [artística], corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual da pessoa e encorajam seus estudantes a trabalhar no sentido de uma reorganização global de sua experiência” (FORTIN, 1999, p.44), construindo, dessa forma, um processo de pesquisa-ação somática.

O foco das sessões não se encontrou somente nas propostas levadas pelo professor, mas também no processo de incorporação diferenciado para cada dançarino. No entanto, o processo de pesquisa pelo professor/pesquisador acarretou em uma ação transformadora da

percepção de si mesmo e do mundo, por parte dos dançarinos. Por esse motivo, o processo laboratorial, com o elenco constituído por pessoas com e sem deficiência física, impulsionado pela liberdade corporal de Bartenieff, permitiu o rompimento de dicotomias pelo relacionamento entre polaridades, não rejeitando a deficiência física instaurada, mas consistentemente usando-a em um processo de inter-relação entre os opostos em dinâmicos e desafiadores questionamentos. Desconstruíram-se, assim, papéis estético-sociais de deficiência corporal, simultaneamente construindo ou redefinindo padrões estéticos de dança.

No primeiro capítulo desta pesquisa, apresenta-se uma reflexão sobre o corpo com deficiência física, sobretudo a maneira como o conceito deficiente foi instaurado e carregado durante o decorrer da história até os dias atuais. Insere-se nesse item, também, uma breve história factual sobre o conceito excludente da deficiência moderna e os novos paradigmas conceituais da deficiência contemporânea. Juntamente acompanhado do conceito e da expectativa de deficiência corporal, que foi baseada na Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva (MEC/SEESP, 2007).

Em seguida, é proposto um diálogo entre a deficiência e a eficiência corporal, usando como base de discussão o conceito advindo da história e os conceitos contemporâneos de deficiência apresentado por Bavcar (2003), o qual abriu portas para a utilização do termo: “Dançarino com (d)Eficiência física”. Em seguida, apresento a inserção dos corpos com deficiência física na dança, através da perspectiva do conceito do grotesco apresentado por Bakhtin (1968), Sodré e Paiva (2002). Este capítulo traça um rápido panorama histórico da deficiência física, servindo muitas vezes de contraponto à atmosfera da deficiência contemporânea e do corpo grotesco, direcionando para uma visão de corpo enviesada no contexto somático.

No segundo capítulo, apresento o contexto somático em uma perspectiva histórica, a constituição desse campo de conhecimento e alguns dos primeiros pesquisadores a escrever sobre essa temática. É inserido neste item, o conceito de corpo enquanto experiência, proposto pela corrente filosófica desenvolvida por Maurice Merleau-Ponty, conhecida como Fenomenologia e o posicionamento epistemológico deste estudo, baseado no construtivismo. Já na segunda parte desse capítulo, apresento os Fundamentos Corporais Bartenieff, pontuando de forma detalhada a sua importância no preparo corporal do público deficiente físico, discorrendo sobre a sua gênese, os Princípios de Movimento e os Fundamentos Corporais em si.

Já no capítulo três, apresento o que considero a parte mais relevante deste trabalho: os laboratórios experimentais. É nessa parte do estudo que a abordagem teórica se faz prática e a prática faz gerar a teoria, em uma constante co-evolução. Nesse sentido, seguindo os instintos criativos e as novas informações, que chegavam constantemente, se configurou a metodologia aplicada em um ambiente de experimentação dos Fundamentos Corporais Bartenieff. O percurso metodológico utilizado na pesquisa, assim como sua organização e a sua necessidade de mudança durante o processo, foi pontuada à luz de Merísio (2005) e Chizzotti (1991).

A partir da compreensão do quadro referencial, os sujeitos desta investigação teceram a proposta de preparo corporal, junto a seus desejos, significações, movimentos e delírios. Da mesma forma, enquanto pesquisador construí e interpretei meus próprios significados, até onde foi possível organizar os resultados diante de tantos erros e acertos.

É necessário pontuar desde já que se trata de um estudo em processo, que não se fecha aqui. Faz-se necessário um trabalho dando continuidade a este estudo de forma mais estrita, ao nível de doutoramento, para analisar criticamente o processo e a construção cênica a partir dos resultados aqui obtidos. A contribuição desta pesquisa instiga uma investigação além de uma proposta corporal do dançarino com deficiência física, mas também a análise de um produto coreográfico construído a partir da autonomia criativa dos dançarinos.

A princípio pode nos parecer uma obra cristalizada, mas tenho a esperança que esses símbolos tornem-se vivos e saltitantes a ponto de estimular os leitores para que façam diferentes observações, reflexões e que, se possível, o modifiquem e o ampliem no dia a dia, na sala de ensaio e em cada encontro de cada leitor com seus alunos e com ele mesmo.

2 A (DES)CONSTRUÇÃO DO CORPO DEFICIENTE

[...] para que se possa mudar um corpo, é preciso mudar a maneira de pensar sobre este corpo, compreendendo que o ato de pensar também é corpóreo.

SOARES²

Inicialmente, trato de desenvolver algumas questões decorrentes da relação entre o corpo deficiente físico e a história. Para isso, julgo necessário compreender o modo como as pessoas com deficiência têm sido entendidas no decorrer da história até o momento em que tomo a liberdade de chamá-las assim: pessoas com deficiência física. Este é um outro ponto de vista dessa mesma história. Cumpre apresentar uma voz diferencial daquela imposta por quem a escreve e pelos que pensam que a fazem. Dessa forma, procuro buscar, ainda que limitadamente, as bases em que se instala historicamente o discurso sobre a questão da deficiência, a fim de me permitir um melhor acesso aos sentidos colocados em jogo.

Bem entendido, as perspectivas existentes para apoiar um arquétipo do corpo deficiente são diversas, mas se não quisermos construir o inédito com a essência reducionista do passado, é necessário distanciar o olhar do ponto de vista quantitativo e abrir as portas da sensibilidade para o não visível. Opor-se às agressões exteriores e aproximar-se das intensidades potenciais humanas desconhecidas é uma maneira que encontrei, pelo viés da arte, para melhor compreender o corpo deficiente e direcionar este estudo, de modo que surja a capacidade de ver o mundo real – o da natureza e talvez o da imaginação – como um todo coerente, inteligível e poético. Um mundo que se apresente defendendo a consciência do ser humano e a sua capacidade de vê-lo, de pensá-lo e, sempre que possível, vivê-lo.

² SOARES, M. V., 2000, p. 11.

2.1 O CORPO, ESPELHO PARTIDO DA HISTÓRIA

Determinadas estruturas de pensamentos advindas da modernidade, como exemplo o conceito dualista difundido por Descartes (1596-1650), deixaram rastros que se propagaram no modo de explorarmos nosso entorno e o nosso próprio corpo, estendendo-se até aos dias de hoje e possivelmente continuando a ajustar nossas lentes pelos parâmetros tradicionais de visualizar o corpo. Tais resquícios têm influenciado na investigação sensório-motora, na criação e na preparação corporal de artistas cênicos contemporâneos.

Segundo Evgen Bavcar (2003), fotógrafo cego, esloveno naturalizado francês, o corpo deficiente é uma contradição entre a história e o progresso. A inconsequente história possui um marco significativo no segundo pós-guerra, paralelamente ao início da Revolução Industrial, na fundação do Hôtel des Invalides, que consagrou a pessoa vítima da guerra como um signo que conota tanto os inválidos do trabalho como os inaptos para uma existência conforme as normas definidas em uma determinada situação histórica. Desde então, o amontoado de signos em relação à pessoa com deficiência e a função de invalidez têm sido uma conexão recorrente em nossa história, estendendo-se até os dias atuais.

O corpo como um “espelho partido da história” (BAVCAR, 2003) retrata a trajetória do corpo primeiramente como uma tragédia da guerra seguida de uma farsa. Segundo o autor, a “farsa é mais horrível do que a tragédia”, porque

[...] o corpo ferido, deficiente, é ocultado por diferentes simulacros que nos fazem esquecer a existência e o sofrimento reais do corpo apanhado na engrenagem da história de que é símbolo o Anjo do Progresso, que avança recuando e deixando atrás de si as ruínas (BAVCAR, 2003, p. 176).

No entanto, o autor apresenta o ponto de vista de que, para darem conta da dimensão dissimulada do corpo nas visões atuais, as que o fragmentam, aqueles que escrevem a história – nesse caso os vencedores, o progresso – conseguem desviar a atenção da persistência dos vencidos, da mesma forma que os cronistas escrevem somente os fatos que se destacam do comum. Isso acontece quando é direcionado o foco da atenção para os acontecimentos e fatos que tendem a ser do interesse da massa e geralmente voltadas para o interesse capital, nesse caso, o combustível do progresso.

Ao pensar um pouco mais além das maquiagens conceituais que designam o corpo com deficiência, prefiro entender que as conotações usadas para caracterizar o deficiente se

sobrepõem ao caráter de uma consciência do corpo, que é impedida de se manifestar integralmente, devido a uma aparelhagem conceitual, isto é, a sua própria visão da história. No entanto, o silenciamento do corpo deficiente se posiciona do lado dos vencidos, apoiando o “progresso”, o que contribui para que o processo de construção da história seja realizado unilateralmente.

Bavcar (2003) relata que encontrou o corpo deficiente como um espelho partido da história, graças à sua vivência na Europa Central, através dos olhares que as crianças voltavam para todos os que, em sua região, portavam os estigmas da primeira e da segunda guerras mundiais. Eram eles os amputados, os mutilados e os que dissimulavam a verdadeira vergonha social através das suas órteses e próteses. Essa forma de desviar o olhar do corpo deficiente se configurou entre as vítimas da guerra como uma atitude de querer estar junto aos honrosos ao mesmo tempo em que escondiam o que lhes tinha acontecido, contornando a possibilidade de serem compreendidos como inválidos, ou seja, pessoas inapropriadas para estarem junto aos vencedores.

Alguns escombros semânticos como por exemplo, o termo deficiente advindo do conceito de inabilidade, vêm se arrastando entre os séculos e, tanto no passado como em nossa época, o corpo deficiente continua sendo velado. Várias vezes presenciei, sozinho ou acompanhado de alunos que usavam cadeira de rodas, a atitude de mães que mudavam de trajeto, até mesmo radicalmente, levando com elas os filhos, para não se encontrarem com pessoas com deficiência. Até hoje reencontro essas imagens em minha memória e me pergunto quais são os motivos que levam algumas mães, que têm responsabilidade sobre o processo educacional de seus filhos, a manifestarem esse tipo de atitude. Seria talvez o medo da reação do filho perante a pessoa com deficiência? Ou seria o medo de não saber o que dizer para seu filho sobre a diferença daquela pessoa? De acordo com as minhas vivências e com as informações com as quais dialogo atualmente, prefiro entender que é mais cômodo para algumas pessoas omitir uma situação seguida de explicações, o que acarreta em uma ação involuntária que contribui para construção do futuro amparado em uma vergonha do passado, conformando assim uma imagem refletida pelo espelho da história.

Muitas vezes, pessoas como historiadores e pesquisadores em geral, não têm tido vontade de chamar as coisas pelo nome e a palavra deficiente, assim como a propagação de expressões pejorativas têm testemunhado seus esforços para classificar, rotular e qualificar coisas e pessoas

a partir de uma imagem sensório-motora da ‘coisa’, em que o objeto não é percebido de uma forma completa e, assim, passamos a perceber apenas ‘o que temos interesse em perceber, em razão de nossos interesses econômicos, crenças ideológicas, exigências psicológicas (NOLASCO, 1995, p.24 apud MATOS, 2000, p. 73).

Parece fácil opor-se ao que tem sido estabelecido durante anos em nossa sociedade, como criticar um problema, apontar um estigma ou criar um termo sem sugerir um novo conceito para este, uma nova proposta para esse e/ou uma resolução para aquele. No entanto, minha intenção não é achar uma nova resposta para essas críticas, muito menos contribuir com mais um conceito segmentador. Provavelmente se eu o fizer será erguido com pontos de vista exclusivamente individuais e a partir de uma única perspectiva, uma vez que, as simples tentativas de aproximar expressões durante a história, inclusive nas perspectivas teológicas das grandes religiões monoteístas, têm sido uma forma de dissimular a verdadeira substância que essas palavras designam.

Apesar de vivermos num contexto onde novas configurações terminológicas e epistêmicas já surgiram, ainda perpetuamos práticas em nosso processo de construção de conhecimento que permanecem presas a uma ultrapassada episteme.

No Brasil, o termo utilizado até 1980 foi “deficiente”. Após essa data, a nomenclatura adotada, de acordo com a ONU, segundo "Mídia e Deficiência: Manual de Estilo" - publicação do Centro de Vida Independente (CVI) do Rio de Janeiro foi o termo “Pessoas Portadoras de Deficiência”. A partir de 1986, houve a substituição desta, bem como de excepcionais, específica das classes especiais, para pessoas com necessidades educativas especiais.

Apesar de sugerir uma diminuição e quiçá uma extinção de estereótipos e de expressões que rotulam os seres humanos em algo a mais do que humanos, o presente aspecto de mudanças terminológicas tem sido viável para novas compreensões sobre o corpo deficiente. Entre outras nomenclaturas e termos, os estudos mais recentes no campo da educação especial enfatizam que as definições e o uso de classificações devem ser contextualizados, não se esgotando na mera especificação ou categorização atribuída a um quadro de deficiências, transtorno, distúrbio, síndrome ou aptidão.

Estereótipos que foram construídos a partir de interpretações preconceituosas como, por exemplo, “défi”, portadores, deficientes, “chumbados”, cadeirantes, entre outros, explicita-se em processos normativos de distinção entre pessoas em razão de características físicas, que operam na regulação e na produção de desigualdades. No entanto, as recentes

sugestões de pesquisadores e de órgãos governamentais por novos termos têm sido positivas, principalmente no momento em que instigam a reflexão crítica sobre os antigos modelos classificatórios, se fundamentando no reconhecimento das diferenças.

De acordo com a Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva (MEC/SEESP, 2007, p. 9), o atual termo utilizado

[...] considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimentos de longo prazo, de natureza física, mental ou sensorial que, em interação com diversas barreiras podem ter restringida sua participação plena e efetiva na escola e na sociedade.

O termo utilizado neste estudo conforma com essa última proposta do MEC/SEESP de 2007, que sugere: pessoa COM DEFICIÊNCIA. No entanto, neste caso específico, utilizei o termo pessoas com deficiência física ou dançarinos com deficiência física para me referir ao grupo participante desta pesquisa, que possui paraplegia total e/ou parcial da metade inferior do corpo, que compromete as funções das pernas, advindas por lesão medular espinal, sequela de poliomielite e paraplegia associada à infecção de *Schistosoma mansoni*.

Apesar de inserir a terminologia atualmente correta, de acordo com o órgão responsável pelos direitos das pessoas que têm comprometimento físico, acredito que as formas taxativas quando direcionadas às pessoas dão margem a outros termos que provocam certo tipo de exclusão e preconceito. Por que não chamar as pessoas pelos seus respectivos nomes ao invés de contribuir com uma expectativa normativa tão frágil, que constantemente desempenham nas pessoas padrões básicos de classificação, como deficiente/eficiente, normal/anormal, hétero/homo, feio/bonito, entre outros?

Outra questão recorrente é a construção de sinopses de espetáculos de dança, embora eu já tenha visto também em espetáculos de teatro, e de eventos artísticos e/ou científicos que fazem questão de anunciar em caixa alta que se trata de um evento ou uma coreografia com pessoas com deficiência. Qual é a necessidade de classificar as cenas e os eventos? Seria esse um anúncio para o espectador se preparar para o que se vai assistir? Ou seria mais uma forma de usar o espelho para refletir a antiga história?

Segundo Mattos (2000, p. 73), a

[...] expectativa de normalidade acaba criando concepções de corpos ideais que variam a depender do objetivo a ser atingido, como o corpo atlético dos esportistas, o corpo delgado das manequins ou o corpo estético, com as formas harmoniosas dos dançarinos.

Dessa forma, a ratificação dessa atitude de classificação humana muitas vezes estimula tanto o público social, quanto as próprias pessoas com deficiência física a se distanciarem de seu corpo vivido. Assim, contraditoriamente, ao mesmo tempo em que a pessoa conhece o seu corpo, o renega. A imagem que a atmosfera de segmentação lhe proporciona é uma imagem insatisfatória, porque seu corpo quase nunca corresponde ao corpo idealizado pela sociedade, uma visão de corpo ideal: objetivo, funcional, clássico, bonito, técnico e virtuoso. A preocupação em permanecer em um processo constante de busca pelo corpo ideal deixa bem visível que pessoas que não se enquadram nesse padrão são consideradas fora do contexto, ou da forma clássica, deficientes.

A formatação de padrões para classificar os sujeitos, assim como apresentações artísticas, obriga a humanidade a usar, mesmo involuntariamente e sem ter algum tipo de deficiência visual óbvia, um tapa-olho. Para aqueles que fazem questão de estar de acordo com o usual, podem trocar o tapa-olho pela viseira, aquela que se usa para direcionar o olhar do cavalo, melhor dizer ocultar as suas possibilidades de visão para as outras informações dentro do meio urbano.

Essa maneira de fazer alusão ao direcionamento do olhar e, por consequência, ocultar outras formas de realidade, lamentavelmente condiciona as pessoas e os pesquisadores a não perceberem, devido a sua restrição, os fundamentos conceituais da deficiência contemporânea. A realidade entendida aqui

[...] é aquilo que resiste às nossas experiências, representações, descrições, imagens ou formalizações matemáticas, [uma vez que]...a Realidade não é apenas uma construção social, o consenso de uma coletividade, um acordo intersubjetivo. Ela também tem uma dimensão transsubjetiva, na medida em que um simples fato experimental pode arruinar a mais bela teoria científica (NICOLESCU, 1999, p. 31).

Construído esse entendimento cristalizado da deficiência corporal, passam despercebidos os olhares que conseguem visualizar as outras realidades, que transitam o mundo interior de cada sujeito e a capacidade que cada um tem de escrever, também, a sua própria história. Muitas vezes, tais olhares enxergam realidades diferentes daquelas que a história tradicional apresenta, são possibilidades de visão mais sensíveis para se compreender o mesmo corpo por outra perspectiva e recriá-lo justamente a partir do reconhecimento e da exploração de suas limitações.

Esse outro olhar possui a capacidade de ver um outro mundo, um local repleto de possibilidades que se instala em um território que não pode ser visto, mas percebido pelo viés

da sensibilidade. Uma vez conhecido ele nos enlaça interior e exteriormente, como no Anel de Moebius, apresentado a seguir.

Ao utilizar a metáfora do Anel de Moebius, verificou-se que os Fundamentos Corporais Bartenieff, amparados pela Educação Somática, levantaram a relação existente entre as aparentes polaridades apresentadas pelo paradigma cartesiano do corpo. Assim, esse conceito dualista se transforma na “Dança do Infinito” (FERNANDES, 2006, p.31) uma vez que a relação existente entre as instâncias polares apresentadas anteriormente são simultâneas e dinâmicas em uma mesma figura geométrica.

A sugestão de dinamicidade relacional entre aparentes opostos é apresentada pela figura geométrica tridimensional do Anel de Moebius, descoberta em 1865 pelo matemático e astrônomo alemão August Ferdinand Moebius (1790-1868), como resultado de um estudo das propriedades de uma superfície que permanecem invariantes quando a superfície sofre uma deformação contínua em sua forma.

Um anel, ou banda de Moebius, pode ser confeccionado com um pedaço de papel, no qual verificamos a existência de dois lados. De um lado, podemos posicionar um conceito e de outro lado, um conceito oposto ou complementar, tais como interno/externo, mulher/homem, teoria/prática, corpos subjetivos/objetivos, habilidade/incapacidade, corpos que dançam/corpos que não dançam, saudáveis/não saudáveis, arte/terapia, entre outros. Uma banda ou faixa de Moebius tem apenas uma superfície, uma vez que acompanha a própria torção em meia volta em torno de si. Assim se configura a banda de Moebius, unindo invertidamente os dois conceitos sobre a mesma superfície.

A seguir, apresento como se constrói uma banda de Moebius: Fazer um simples cinto em forma de laço com duas faces e duas bordas, aderindo a uma borda a marca A, e para a outra borda a marca B como mostrado na figura 1:



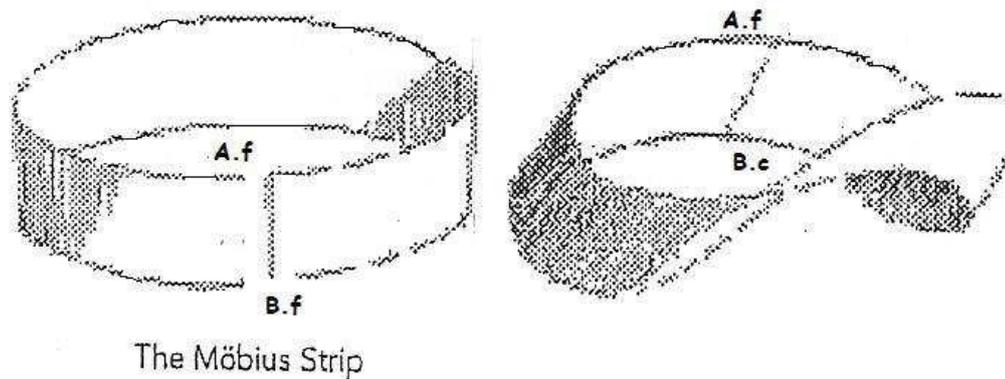


FIGURA 1: A Banda de Moebius. Onde se lê “A.f”, “B.f” e “B.c” refere-se respectivamente ao lado A frente, lado B frente e lado B costas.

Fonte: FORTIN, 2003, p. 4³

Quando não há meia torção, é impossível viajar de um lado para o outro sem atravessar uma borda. Como resultado, por um lado podemos escrever um conceito como deficiência corporal; e do outro lado, podemos escrever eficiência corporal. Em uma superfície podemos escrever estudo teórico, sobre a outra superfície, estudo prático, e assim por diante. Mas, pela metade do giro da lâmina, unindo as extremidades, de forma que A é compensada com as costas de B, e B é compensada com as costas de A, o resultado é a faixa de Moebius, que tem apenas um lado e uma borda. Dessa forma, os pólos passam a ser transições ou gradações. Ou seja, conceitos anteriormente binários relacionam-se abrindo novas possibilidades, de forma que nenhum pólo se antecipa em relação ao outro, mas desafiam-se e recriam-se continua e mutuamente num processo de co-evolução, transformando-se no que chamamos de figura 8 ou de infinito.

Assim acontece conosco quando retiramos os tapa-olhos e experimentamos ter um outro olhar sobre os conceitos pré-estabelecidos: temos a visão do todo integrado e nos deparamos com o mundo das possibilidades como consciência.

Colocar-nos em um local não condicionado, mediado por uma experiência vivida daquela visão não imposta por um conceito externo, é adubar uma terra onde podemos realmente ver com nossos verdadeiros olhos e construir uma nova narrativa, diferente de estarmos vivendo uma história condicionada por outras pessoas. É necessário viver por si mesmo.

³ FORTIN, Sylvie. “Dancing on the Mobius Band”. In Papers from Laban Reserch Conference. Martin Hargreaves, ed. Laban Centre London. Londres, Julho de 2003.

Olhar com medo do outro, pensando o deficiente como um monstro, é uma atmosfera construída pela história, é como usar óculos somente pela necessidade do enquadramento da armação. Uma vez que se usa a lente de contato, amplia-se a capacidade de visão, mas às vezes viver em um estado de preconceito, no enquadramento, é mais cômodo. É menos perigoso para o ser humano. Ousar e ser diferente pode implicar em um sentimento de solidão. Como uma criança que pede a seu pai para lhe contar uma estória, nem é tanto a estória que conta, mas o próprio ato de contar uma estória que cria segurança e conforto.

Mesmo quando adultos, nós amamos a segurança e o conforto das estórias, pois nos sentimos seguros em um contexto comum. A estrutura da estória cria o mundo e, nesse caso, ver demais é estar incomodado e viver dentro de um ponto de vista alheio proporciona conforto e aceitação. Ver demais pode, inicialmente, nos deixar fora do lugar, ser doloroso, torna-se mais desconfortável. Estar em um contexto externo ao comum é estranho, mas é uma experiência enriquecedora, pois nos faz pensar e sentir os nossos próprios delírios. A ampliação de nossas lentes nos leva para a subjetividade, o que implica à reflexão sobre questões que não refletiríamos normalmente.

O ato de ver e de olhar não se resume em olhar para um objeto ou uma pessoa, não se limita a olhar só para o visível, mas também para o invisível. O olhar também é um ato de questionamento, constantemente modificado por aquilo que nós “vemos”, conhecemos, pelos nossos desejos, anseios e emoções.

O ato de questionar é o resultado de uma observação que provém de um distanciamento e de uma conclusão, ainda que passageira e nunca definitiva. As musculaturas usadas para isso... ajudam a construir nossa imagem: somos os únicos responsáveis pelo corpo e pelo rosto que temos e somente nós poderemos modificar esse corpo e esse rosto (VIANNA, 1990, p. 81).

O termo “(des)construção” implica justamente em uma ampliação de sentidos em relação ao corpo com deficiência, o qual encontra-se simultaneamente em construção e em desconstrução, em constante redefinição. Ao mesmo tempo em que apresento o olhar do corpo com deficiência, enquadrado no espelho partido da história, proponho a relação dinâmica desse olhar com o olhar subjetivo, transformando-o em um novo tipo de visão sobre esse mesmo corpo.

Aparentemente, essa relação se apresenta como uma condição inversamente proporcional entre os processos de construir e de desconstruir, isto é, ao mesmo tempo em que se instala uma ação de construir uma nova maneira de olhar para o corpo com deficiência, se

desconstrói a sua antiga forma, colocando por terra as razões que a sedimentavam. No entanto, a relação semântica do termo (des)construção se estabelece, neste caso, em um processo de transformação. Não se sugere desprezar as razões, muito menos a condição de imobilidade da parte de baixo do corpo do dançarino, mas convida esses dois opostos: o olhar objetivo da história e o olhar da subjetividade humana, para dançarem sobre o Anel de Moebius e dessa forma, configurando em uma terceira possibilidade de visão.

A (des)construção do corpo deficiente acontece no limiar de transformação do olhar lançado sobre tal corpo. Desconstruir não quer dizer destruição, mas recriação. O novo olhar, mediado por uma criticidade, nos faz refletir sobre um possível diálogo entre as questões que constroem um corpo deficiente e/ou o transformam em um ser potencializado de criação.

2.2 UM POSSÍVEL DIÁLOGO ENTRE A DEFICIÊNCIA E A EFICIÊNCIA CORPORAL

Somos seres emocionais e todas as nossas percepções, sensações e experiências são carregadas por emoção codificada na imagem. O olhar é uma interpretação mediada pelos nossos conceitos, pelos nossos valores. É como um muro que se apresenta todos os dias com a mesma face, mas que pode mudar se assim desejarmos.

Durante o processo de pesquisa, a questão do corpo deficiente também ser um corpo eficiente, e vice-versa, foi um ponto que me levou a investir demasiada atenção. As constantes reflexões foram caracterizadas pelo desafio comum, que é o de contrabalançar o entrincheirado dualismo típico da sociedade ocidental. Esse assunto geralmente aborda discussões com amplas perspectivas, destacando o conhecimento empírico desenvolvido através do tempo, como vimos no item anterior, e refletindo sobre os desafios que se aproximam. O posicionamento aqui escolhido foi construído a partir da ênfase na conscientização e em um olhar apresentado do ponto de vista experimental da minha própria vivência com dançarinos com deficiência física. Não será uma revisão da literatura, que reúne autores de diferentes pontos de vista, mas a expressão da minha voz a partir de uma perspectiva em primeira pessoa.

Sempre tive um grande apetite por dançar e a grande parte de minha experiência no aprendizado de dança foi a partir da técnica clássica. Durante oito anos enveredei por essa linguagem. A priori, essa técnica cultivou em mim um corpo potente, performático e virtuoso,

embora calado. Durante alguns anos, em diferentes esferas da vida, me senti potencialmente confortável para chegar a um objetivo a partir de um caminho já estipulado como, por exemplo, movimentos, passos e/ou atividades que sejam organizadas sistematicamente por etapas. Porém, me sentia extremamente desconfortável em participar de dinâmicas em que se prezavam a criatividade, a construção de células de movimento e a conexão de sensações com expressões corporais.

O motivo de gostar tanto de dança e ter cursado a graduação em Educação Física foi devido ao fato dos meus pais não terem condições financeiras para custear os meus estudos fora da minha cidade natal. Isso me proporcionou uma graduação cuja maior parcela do curso enfatiza as potencialidades físicas do corpo pelo viés da fisiologia, da neurologia e da anatomia. Portanto, foi necessário para os meus delírios científicos e como um profissional do movimento, buscar um conhecimento complementar sobre a subjetividade do corpo, o qual minha graduação não me proporcionou.

No entanto, eu questiono se é devido ao fato de ter vivenciado uma educação do corpo de caráter conservadora, que me reprimiu para a criatividade e para um conhecimento subjetivo do corpo que eu me classificaria como uma pessoa deficiente dessas questões? Isso quer dizer que, de certa forma, posso me considerar uma pessoa deficiente para criatividade e para vivências poéticas?

Se considerarmos o conceito de deficiência pela falta, tenho a liberdade de me incluir aos exemplos usados por BAVCAR para apresentar algumas deficiências contemporâneas como, por exemplo, o primeiro arquétipo bíblico, Adão, que

tornou-se, então, mortal: teria podido ser designado como deficiente existencial ou como inválido da eternidade paradisíaca. Mas também teríamos podido medir-lhe a deficiência recorrendo a percentagens, à semelhança das estatísticas contemporâneas. Também evocaremos decerto os deficientes bem concretos que eram os filhos mal nascidos dos espartanos, que eram rebentados contra os rochedos, e todos os que, de um ou de outro modo, foram vítimas das guerras ou do progresso tecnológico da Revolução Industrial. Bem entendido, seria muito difícil aplicar o termo a uma vítima do trânsito: deficiente do progresso tecnológico, com a menção da percentagem de sua deficiência (BAVCAR, 2003, p. 176).

Nesse sentido podemos dizer, então, que em *Vidas Secas*, Fabiano, sua esposa Vitória, os dois filhos, caracterizados por Graciliano Ramos (1892-1953) como “menino mais novo” e “o menino mais velho”, e, também, a cachorra Baleia que fogem da seca do interior de Alagoas são, bem entendidos, como deficientes nutricionais ou deficientes d’água? Esses

exemplos me mostram características semelhantes às justificativas dadas pela história para classificar as pessoas com algum tipo de deficiência, que é determinada pela falta impressa de uma capacidade. No entanto, neste caso, não posso deixar de recorrer aos arquétipos dos corpos com deficiência mencionado no texto *Deficiências (s/d)*⁴ de Mario Quintana (1906-1994) que nos explica que:

“Deficiente” é aquele que não consegue modificar sua vida, aceitando as imposições de outras pessoas ou da sociedade em que vive;

“Louco” é quem não procura ser feliz com o que possui;

“Cego” é aquele que não vê seu próximo morrer de frio, de fome, de miséria e só tem olhos para seus míseros problemas e pequenas dores;

“Surdo” é aquele que não tem tempo de ouvir um desabafo de um amigo, a um apelo de um irmão. Pois está sempre apressado para o trabalho e quer garantir seus tostões no final do mês;

“Mudo” é aquele que não consegue falar o que sente e se esconde por trás da máscara da hipocrisia;

“Diabético” é quem não consegue ser doce;

“Anão” é quem não sabe deixar o amor crescer. E, finalmente, a pior das deficiências é ser miserável, pois: “Miserável” são todos que não conseguem falar com Deus.

Ao refletir sobre essas questões, chego à conclusão de que somos todos deficientes, porque sempre há algo que nos falta ou que não conseguimos fazer. É nesse sentido que, no contexto da dança, o corpo deficiente e o corpo eficiente, constituem um só corpo. Esse corpo se expressa em um palco de relações transformadoras: objetivo e subjetivo; calado e criativo. Em cada momento da vida, a manifestação de um desses corpos se faz mais presente. Não que sejamos ora um ou outro corpo, mas a maneira que vivenciamos o nosso corpo na dança transita entre as questões eficientes e deficientes de nós mesmos. Acredito que a manifestação social do termo deficiente seja uma ficção, causada pela imagem refletida do espelho da história tradicional, que não disponibiliza ferramentas suficientes para lidar com as diferenças de um corpo que se relaciona dinamicamente com aparentes opostos.

O uso do jogo de sentidos com os parênteses no termo (d)eficiente físico, usado no título deste trabalho é, também, uma abertura à transformação do termo. O que permite que o

⁴ QUINTANA, Mário. *Deficiências*. (s/d). Disponível em: <http://www.pensador.info/p/deficiencia_mario_quintana/1/> Acesso em: 5 jul. 2009

leitor visualize as possibilidades que existem, para se posicionar enquanto observador. Buscamos desconstruir uma lente que produz a visão estática do corpo com deficiência baseada na patologização, que se apresenta somente com uma faceta que visa o corpo como um objeto mecânico, deficitário de funções e por isso incapaz; e construir uma lente que abrange o corpo como um ser potencial, vívido e transformador da sua realidade. Visão, essa última, que se mostra diversificada e renovadora, pelo motivo de ser orgânica. Portanto, tudo o que é orgânico é corporal, é grandioso e incomensurável pelo simples fato de ser baseado na experiência.

Partindo do princípio da transformação, discorreremos a seguir sobre uma reflexão sobre alguns conceitos pertinentes a esta pesquisa. Conceitos como belo/grotesco; técnica/criação e corpo/mente, aparentemente opostos, que se mostram reciprocamente desafiantes e transformadores dentro do Anel de Moebius. Este conflito de polaridades é abordado por este trabalho através do arcabouço teórico-prático dos Fundamentos Corporais Bartenieff, buscando transgredir ideologias corporais. O resultado deste estudo estrutura-se exatamente a partir da multiplicidade, integrando elementos variados, até supostamente antagônicos, indo ao encontro de uma “poesia nova”. De acordo com Vitor Hugo, a “poesia nova” opõe-se ao que considera como forma esclerosada do passado:

Contrário a todo formalismo literário, insurge-se contra a regra da separação de gêneros, pois ‘a arbitrária distinção dos gêneros depressa se desmorona diante da razão e do gosto’ e prega uma poética da totalidade. Ao gênio cabe a tarefa de criar uma obra total, sem excluir qualquer que seja o elemento do real; representar o homem na sua total complexidade, iluminando-lhe ‘ao mesmo tempo, o interior e o exterior’ (HUGO, 2007, p. 9).

2.3 O CORPO GROTESCO NA DANÇA

O corpo grotesco é um exemplo de categoria estética corporal que se apresenta como pista da presença de corpos não idealizados pela estética tradicional da dança, mas que consegue dialogar com a complementaridade entre os opostos ao se referir a um sujeito integral.

Segundo Rudolf Laban,

É uma peculiaridade do instinto da raça humana o fato de que qualquer desvio da moda ou estilo preferenciais de uma época seja considerado como anormal ou sem estilo, bem como o de que tais desvios sejam inclusive considerados feios ou errados. As comunidades parecem entender que é indispensável à manutenção da estabilidade do seu espírito comunitário uma determinada uniformidade no comportamento em movimentos. Tendem igualmente a enfatizar um ideal comum de beleza, muito frequentemente associado a um valor utilitário, apreciado de modo especial pela comunidade de uma época específica (LABAN, 1978, p. 136).

Essa idéia apresentada por Laban nos remete a atitude das sociedades em geral em determinar formas e conceitos usuais de uma determinada época como um fenômeno correto de comportamento, fazendo alusão de que o tipo correto é a forma bela e o seu oposto a forma errada e/ou estranha, por isso feia e grotesca. Ao pontuar essa maneira de construção morfológica que podemos chamar de episteme⁵, ou mentalidade de época, é uma variedade das manifestações históricas da cultura como por exemplo, as etnias como unidade de cultura; o classicismo como linguagem da unidade ou a expressão barroca, enquanto arquétipo das manifestações polimorfos. Essa analogia direciona a interferência sobre diferentes relações estéticas, não apenas entre objetos culturais, mas também fenômenos existenciais de uma determinada época.

De acordo com Vasques (1999, apud MATTOS 2000, p. 46), tal conjunto de objetos e de fenômenos que construíram o belo apresentaram-se por mais de vinte séculos, dando suporte para que o mesmo fosse “visto como uma categoria central e que uma alteração significativa só acontecesse em meados do século XIX, quando mudanças radicais da arte abriram espaço para que a arte ocidental, liberada do belo clássico, configurasse novas categorias.” Um dos primeiros responsáveis a citar tal distinção da unanimidade bela foi Vitor Hugo (1802-1885), já citado no prefácio de Cromwell⁶.

Hugo defende um manifesto de rompimento com o “bom gosto” da tradição clássica, nesse caso, em nome de um idealismo romântico. Para isso, Hugo organizou uma estética capaz de adotar qualidades que rebaixassem o gosto clássico, criticando as idealizações artísticas de modo a chocar, a instaurar um certo mal-estar, para que as pessoas não tivessem dúvidas sobre a erupção do novo na sociedade.

O pioneirismo de Hugo em falar da emergência e da possibilidade de uma nova categoria estética mostrou-se como uma abertura de possibilidades para a criação nas artes,

⁵ Segundo Houaiss (2002), no pensamento de Foucault (1926-1984), o paradigma geral segundo o qual se estruturam, em uma determinada época, os múltiplos saberes científicos, que por esta razão compartilham, a despeito de suas especificidades e diferentes objetos, determinadas formas ou características gerais.

⁶ HUGO, Vitor. *Do Grotesco e do Sublime*; trad. BERRETTINI, Célia. São Paulo: Perspectiva, 2007.

principalmente na possibilidade de inserção de corpos não clássicos nas construções de dança abrangendo novos universos do conhecimento nos quais o corpo é suscetível a arranjos e combinações insólitas. De acordo com esse autor,

O belo tem somente um tipo; o feio tem mil. É que o belo, para falar humanamente, não é senão a forma considerada na sua mais simples relação, na sua mais absoluta simetria, na sua mais íntima harmonia com nossa organização. Portanto, oferece-nos sempre um conjunto completo, mas restrito como nós. O que chamamos o feio, ao contrário, é um pormenor de um grande conjunto que nos escapa, e que se harmoniza, não com o homem, mas com toda a criação. É por isso que ele nos apresenta, sem cessar, aspectos novos, mas incompletos (HUGO, 2007, p. 36).

Apesar de Hugo afirmar que o grotesco é “a mais rica fonte que a natureza pôde abrir à arte” (HUGO, 2007, p. 33) e proceder consagrando o nascimento do grotesco a uma interpretação culta da espontaneidade popular, ele apresentou tal categoria estética de forma generalista e autoritária. Isso é notável quando esse autor aponta essa nova estética como ela é: “o cômico, o feio, o monstruoso, a palhaçada, mas, sobretudo, um modo novo e geral de conceber o fato estético, pois termina irrompendo, na visão hugoliana, em qualquer lugar onde aconteça a produção simbólica” (SODRÉ E PAIVA, 2002, p. 44).

Essa problemática hugoliana, como colocado por Sodré e Paiva, se assemelha a defini o do grotesco de Wolfgang Kayser (1906-1960), que a deixa em “estado de suspensão e de vagueza desde o século dezenove” (SODRÉ E PAIVA, 2002, p. 54), implicando uma ambigüidade do grotesco e do sublime. O trabalho desse autor apresenta o grotesco como algo desarticulado e estranho, “o mundo absorto” que carrega com ele durante a história, uma constância negativa e tragicômica. Para ele os constitutivos da categoria est tica grotesca, cria o; composi o e efeitos são apontados respectivamente da seguinte forma:

[na cria o] O grotesco pode surgir na visão de quem sonha, de quem devaneia, de quem exprime uma visão desencantada da existência, assimilando a um jogo de máscaras ou representa o caricatural. Dessa maneira, pode assumir formas fantásticas, horror ficas, satíricas ou simplesmente absurdas. [na composi o] Em todas as expressões do grotesco, o monstruoso (sob forma humana, animais, vegetais ou mesmo maquinais) destaca-se como o traço mais constante [...] comparando a exce o aberrante com a normalidade, asseguramo-nos de que esta continua tal e qual, extraímos efeitos de sentido da descontinuidade do real. [e nos efeitos] O grotesco não se define, entretanto, pura e simplesmente pelo monstruoso ou pelas aberra es.   preciso que, no contexto do espetáculo ou da literatura, estas produzam efeitos de medo ou de riso nervoso, para que se crie um “estranhamento” do mundo, uma sensa o de absurdo ou de

inexplicável, que corresponde propriamente ao grotesco (SODRÉ E PAIVA, 2002, p. 65-66).

Por outro lado, vários autores como Sodré e Paiva (2002), sinalizam que, apesar do grotesco estar associado ao disforme (a imperfeição) e ao onírico (as questões irrealis), esse termo tem sofrido, ao longo do tempo, transformações tanto no ponto de vista conceitual, quanto semântico. No entanto, para conectar a acepção do corpo grotesco à dança é necessário apresentar o conceito apresentado por Mikhail Bakhtin em 1965, que ao analisar, a obra de Rabelais indicou que o realismo do grotesco possui um elemento corporal profundamente positivo. Como tal, se opõe à separação das raízes materiais e corporais do mundo, indicando que o princípio do corpo material está contido não no indivíduo biológico, não no ego burguês, mas junto ao povo, em um povo que continuamente cresce e se renova.

A palavra grotesco é empregada, aqui, não no sentido pejorativo e cotidiano, com o significado de monstruoso, mas num sentido proveniente da identificação, do século XV, da arte pós-clássica e romanesca, que mistura formas humanas, animais e de plantas nas imagens da ornamentação. Bakhtin expande essa definição para incluir imagens do corpo, tais com as das obras de Rabelais, do folk pré-renascentista ou baixa arte. Segundo esse autor, o corpo grotesco

Não é uma unidade fechada e concluída; é inacabada, cresce além de si mesma, transgride seus próprios limites. A pressão é aplicada naquelas partes do corpo abertas ao mundo exterior, isto é, as partes através das quais o mundo entra no corpo ou emerge dele, ou através das quais o próprio corpo sai para se encontrar com o mundo (BAKHTIN, 1968, p. 26).

Dessa forma o corpo grotesco se difere do corpo tradicional, que se apresenta como uma construção fechada, definida e acabada. O corpo grotesco é um corpo poroso e suscetível à transformação. As questões reais do corpo, que antes eram disfarçadas, ou escondidas, por serem de caráter íntimo e pessoal como exemplo, o ato de comer, de excretar, de nascer e de morrer, tornaram-se públicas em diferentes ocasiões e obras artísticas. Como por exemplo, o Fountain de Duchamp: de um acessório íntimo de banheiro, faz referência como obra artística aos atos mais privativos do homem, transbordando os limites do ser humano para a esfera comum.

Outra autora que ampliou o conceito do grotesco foi Sally Banes, apontado como o corpo “efervescente e grotesco”, que “é considerado literalmente aberto ao mundo, se mistura facilmente com animais, os objetos e os outros corpos. Seus limites são permeáveis; suas

partes são surpreendentemente autônomas; é, em toda parte aberta ao mundo” (BANES, 1999, p. 254).

Essa mesma autora aponta, no contexto histórico da dança, um marco importante na experimentação e na configuração de novas categorias estéticas. A significativa libertação ocidental do belo clássico e a abertura para diferentes corporalidades foram marcadas pela construção de novos padrões propostos pelos pensadores dessa arte, aproximadamente entre 1961 e 1964. Diferentes dançarinos se reuniam na Judson Church para discutir e apresentar suas novas experimentações e, a partir dessas reuniões vários artistas lideraram um movimento contra as estruturas elaboradas do paradigma da dança moderna. Dessa forma, abriram-se possibilidade de experimentação com diferentes tipologias corporais, inclusive as das pessoas com deficiência física.⁷

Segundo Eliana Rodrigues Silva (2004, p. 113) os responsáveis por liderar tal movimento foram “Yvone Rainer, Trisha Brown, Steve Paxton, Lucinda Childs, Deborah Hay e David Gordon... [que] uniram-se nesse projeto tendo como base apenas o afastamento de convenções institucionalizadas do simbolismo codificado”. Portanto, as fronteiras da dança ficaram mais porosas aos “corpos imperfeitos” e mais férteis de material coreográfico o que, posteriormente, se tornou fonte para amplas pesquisas.

Tanto Bakhtin quanto Banes não têm uma perspectiva “negativa” em relação ao grotesco, nem o limita, como fez Hugo e Kayser, aos produtos da cultura oficial. Suas contribuições se mostram exatamente corrigindo ou, como disse anteriormente, ampliando o conceito de seus antecessores. O que gira em torno do corpo grotesco não se resume às obras e aos corpos destoantes, mas sim um realismo grotesco, isto é, sua corporalidade inacabada, aberta às ampliações e transformações, no sentido de “encarar o grotesco como um outro estado da consciência, uma outra experiência de lucidez, que penetra a realidade das coisas, exibindo a sua convulsão, tirando-lhes os véus do encobrimento” (SODRÉ E PAIVA, 2002, p. 60).

O corpo do dançarino com deficiência física é entendido neste estudo como o potencial grotesco dialético que está sempre em processo de vir a ser, integrando estados duais, interiormente – função/expressão, eficiência/deficiência, sublime/grotesco. É, além disso, também um corpo anti-clássico que, enraizado na perspectiva da diversidade contemporânea, destrona e renova toda a cultura oficial. Sobretudo porque, tanto o potencial grotesco dialético, quanto o corpo anti-clássico não pontuam demasiada diferença corporal,

⁷ Vide página 47

uma vez que aproveitam as diferenças para se fazer uma concepção em que os distintos estratos da sociedade e dos corpos se tornem unificados.

As formas belo/grotesco não são opostas, mas fazem parte da mesma figura oito (8): o belo necessita da liberdade do bizarro para não castrar-se em suas formas; já o grotesco precisa de alguns elementos estéticos e técnicos do belo para, inclusive, expandir sua capacidade de expressão e comunicação.

No caminhar desta pesquisa, visualizamos o dançarino belo/grotesco em um processo de desbravamento do seu potencial criativo a partir de um novo olhar, impulsionando-o a construir sua própria dança e permitindo-o a manifestação do mundo das possibilidades. É como um peixe que vive no mar e não sabe o que é a água, porque ele nunca a viu. O impulso do salto é que o fará ver a água, é o que fará conhecer o que é o mar. Assim como o peixe precisou se distanciar da do mar para ver e refletir sobre a água, esta pesquisa precisou se distanciar de antigos paradigmas, desconstruir e reconstruir conceitos, movimentos, para que os dançarinos participantes pudessem dar o salto diferentemente criativo.

A transformação do dançarino com deficiência física foi impulsionada, neste estudo, pela abordagem dos Fundamentos Corporais Bartenieff, a qual está imbuída no contexto da Educação Somática. Essa específica abordagem relaciona dinamicamente a técnica e a criação na dança, a conexão interna e a expressividade externa, o corpo objetivo e o subjetivo. Como ilustra Peggy Hackney, ao lidar com a Integração Corporal Total:

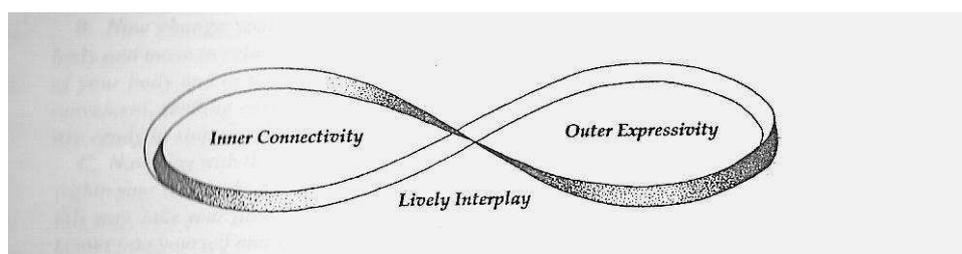


FIGURA 2: A Conectividade Interna e a Expressividade Externa construindo uma Interação Vigorosa, ou Integração Corporal Total.

Fonte: HACKNEY, 1998, p. 214

Os Fundamentos Corporais Bartenieff não enfatizam as representações de corpos perfeitos nessa arte. Muito menos reforçam a idealização do corpo que, abarcado pelo modelo da normalidade, não abrem espaço para a visibilidade da falta e sim para a construção de identidades plurais baseadas na diferença, mesmo porque é uma proposta que

[...] possui uma estrutura aberta que não apenas permite, mas principalmente estimula a transformação e alteração de elementos de sua própria constituição [...], o sistema baseia-se na simultaneidade da experiência sensório-cinestésica e cognitiva (ambas corporais) desenvolvendo uma consciência corporal com capacidade teórico-crítica (FERNANDES, 2003, p.64).

Nesse intuito, proponho demonstrar que há um continuum criativo transformador entre a técnica, os Fundamentos Corporais Bartenieff, as singularidades corporais dos dançarinos e a proposta sistematizada de experimentação no processo de ensino-aprendizagem dos artistas com deficiência física. Sendo assim, a expressão da experiência de um corpo vivido não pode ser reduzida aos pares dicotômicos: mente-corpo, biológico-social, emocional-racional, vida-arte, deficiência-eficiência corporal, belo-grotesco, entre outros tantos exemplos dualistas. Diante disso, a proposta aqui sugerida teve como objetivo desenvolver uma experimentação sistematizada dos Fundamentos Corporais Bartenieff com dançarinos com deficiência física, objetivando a organização de uma proposta corporal que atenda às necessidades orgânicas desse público e que, ao mesmo tempo estimule suas capacidades expressivas.

3 INCORPORAÇÃO DE NOVOS CONCEITOS: A EDUCAÇÃO SOMÁTICA E OS FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF

3.1 O CONTEXTO SOMÁTICO

A Educação Somática, na qual está inserida os Fundamentos Corporais Bartenieff, é um campo de estudo teórico-prático que se interessa pela consciência do corpo e do seu movimento e pelas relações que esses exercem com o meio. Embora exista a mais de um século na Europa, conhecida como cinesiologia ou análise funcional do corpo em movimento, a Educação Somática começou a se constituir como área de estudo e de investigação acadêmica a partir dos anos de 1980.

O termo Educação Somática foi criado em 1995 pelos membros do *Regroupement pour l'Éducation Somatique* em Montreal, no Canadá. As técnicas conhecidas como *body therapies*, *body-mind practices*, *body work*, entre outras, que aqui no Brasil foram conhecidas como técnicas de consciência corporal compreendem um vasto leque de atividades corporais conhecidas, atualmente, como práticas de Educação Somática.

Campo de estudo de interesse de muitos profissionais em diversas áreas do conhecimento, a Educação Somática foi conceituada primeiramente pelo filósofo e escritor Thomas Hanna (1928-1990), que desenvolveu um método de alteração e de mudança do corpo a partir de uma abordagem de reeducação no sentido do interno para o externo.

Segundo Elaine de Markondes (2008), Hanna acreditava que a incorporação de resultados conquistados por qualquer intervenção sobre o corpo relaciona-se diretamente com a apropriação perceptiva do indivíduo do seu movimento e do seu próprio corpo. Ele sugeriu que, ao longo da vida o ser humano desenvolve uma imobilização progressiva do corpo proporcionada pelo envelhecimento, pela doença ou pela inconsciência. Hanna chamou essa imobilidade de *Amnésia Sensorio-Motora* e a sua proposta corporal teve como objetivo abordar tais disfunções perceptivas com o propósito de restaurar níveis eficientes de controle neuromuscular para a movimentação voluntária.

Percebe-se que a pioneira proposta de Hanna, fundamentada em um domínio médico, direcionou-se a estimular no indivíduo, o desenvolvimento dos aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos de forma simultânea, com vistas à ampliação das capacidades funcionais do corpo. Essa abordagem clínica se preocupou em se comprometer com a consciência e com a saúde corporal, compreendendo o indivíduo como um ser complexo em seus domínios físicos, emocionais, sociais, psíquicos e espirituais, tendo como finalidade reeducar esquemas gestuais e fazer emergir formas e posturas mais eficazes no indivíduo. Assim Markondes (2008, p. 135) afirma que:

O treinamento das habilidades corporais necessárias a uma determinada estética, desenvolve, no corpo, valências físicas promovidas por estes gestos, por outro lado a singularidade destas execuções resulta da experiência individual. Tanto, a ponto de se poder dizer que, neuralmente inscrito, cada gesto, ainda que o mesmo gesto é sempre um novo aprendizado.

A relação desenvolvida pela inscrição neural de uma habilidade motora através de uma experiência individual aponta o experimento e a exploração de movimentos como condições contínuas e indispensáveis na terapia somática do indivíduo. Levando-se em conta o papel determinante da sensibilidade neste processo experiência-sensibilidade-cognição-motor, é compartilhada uma visão de organização integral do corpo e do movimento, uma vez que as mudanças no movimento “não se fazem unicamente pelos exercícios motores voluntários e repetitivos, que às vezes têm a tendência a breçar a aquisição de novas formas de se mexer, mas também por um trabalho de refinamento sensorial” (FORTIN, 1999, p.43).

Essa visão clínico-somática apóia-se no fato de que o sistema nervoso, tanto estrutural quanto funcionalmente, é formado por duas partes: uma sensitiva e outra motora, que se relacionam constantemente tecendo na mente o que se inscreve no corpo.

A idéia sobre a relação de corpo-mente aplicada nessa abordagem se diferencia da idéia da medicina ocidental tradicional como, por exemplo, o modelo corpo-máquina que tem sido usado como referência para o tratamento de disfunções e de patologias. Nesse último modelo, o corpo é ditado por um modelo médico objetivo, no qual se torna um conhecimento do tipo mecânico, ou seja, de relações necessárias de causa e efeito entre um agente e um paciente.

Essa relação dualista mente-corpo, fundamentada sob as idéias de Platão (427-347 a.c.) e posteriormente difundida por Descartes (1596-1650), influenciou a construção dos

modelos de corpo-objeto e corpo-máquina, os quais têm sustentado propostas corporais que abordam o corpo de forma segmentar, isto é, o corpo passa a ser tratado como um sistema independente das questões subjetivas, focalizando unicamente as partes doentes ou disfuncionais do corpo.

A separação entre a ciência e a teologia e a dissecação de cadáveres foram fatores que contribuíram para que, na medicina ocidental, o corpo fosse percebido como um objeto, mas nota-se que a partir do século XX, a descrição do corpo passou a ganhar diferentes entendimentos.

3.1.1 O Corpo Enquanto Experiência: posicionamento epistemológico

O termo corpo redefine-se no momento em que a experiência humana e a subjetividade são validadas como fonte do conhecimento, bem como a revisão da separação, atribuída por Descartes, entre corpo e espírito. A relação que compreende as questões comunicativas internas do homem com as questões externas do mundo, deste com o homem e do homem com ele mesmo vem provocando, até então, impactos sobre a constituição do ser humano como sujeito de si próprio e na produção de subjetividade como processo cultural, social, político e também estético.

Paralela às concepções mecânica e dualista do corpo, uma outra maneira de concebê-lo começa a emergir gradualmente desde a Pós-Revolução Industrial, aproximadamente entre final do século XIX e meados do século XX. Filósofos como Merleau-Ponty, colocaram em evidência a subjetividade do ser humano em sua experiência corpórea.

Aqui o sujeito não é mais o pensador universal de um sistema de objetos rigorosamente ligados, a força assentante que sujeita o múltiplo à lei do entendimento, caso deva poder formar um mundo – descobre-se e experimenta-se como natureza espontaneamente concordante com a lei do entendimento. Mas se há uma natureza do sujeito, então a arte oculta da imaginação deve condicionar a atividade categorial, não é mais somente o juízo estético, mas também o conhecimento que nele repousa, é ele que fundamenta a unidade da consciência e das consciências (PONTY, 1945, p. 15).

O conceito de corpo enquanto experiência, proposto pela corrente filosófica desenvolvida por Ponty é conhecida como Fenomenologia que, segundo o autor é

o estudo das essências, e todos os problemas, segundo ela, tornam a definir essências: a essência da percepção, a essência da consciência, por exemplo. Mas a fenomenologia é também uma filosofia que substitui as essências na existência e não pensa que se possa compreender o homem e o mundo de outra forma senão a partir de sua 'factilidade' (PONTY, 1945, p.5).

A fenomenologia propõe a extinção da separação entre sujeito e objeto, opondo-se ao pensamento positivista do século XIX e examina a realidade a partir da perspectiva de primeira pessoa, sustentando a idéia de que é necessário considerar o organismo como um todo para se descobrir o que seguirá a um dado conjunto de estímulos. Por exemplo, quando o ser humano se depara com algo que se apresenta diante de sua consciência, primeiro o nota e o percebe em total harmonia com sua forma, a partir de sua consciência perceptiva. Após perceber o objeto, este entra em sua consciência e passa a ser um fenômeno.

O conceito de corpo utilizado nesta pesquisa de mestrado é o corpo enquanto experiência, conceito debruçado sobre a fenomenologia de Ponty e sobre a referência epistemológica do construtivismo. Isso porque do ponto de vista epistemológico, o construtivismo da educação vem nos dar apoio ao sugerir que

[...] o conhecimento é construído a partir da experiência pessoal, e que estilos e padrões precisos de ações individuais são desenvolvidos em um contexto social compartilhado que envolve o discurso, a linguagem e a ação corporal (FORTIN, 2005, p. 11).

A construção do conhecimento e da subjetividade do ser humano se dá através da experiência vivida por um indivíduo diante de uma situação específica. A partir dessa vivência singular do sujeito e da sua experiência sensorial é que se apresenta o ponto de partida para o autoconhecimento do corpo e de suas relações com o ambiente. Segundo Schwandt (2000 apud FORTIN 2005, p. 11), os

[...] seres humanos não encontram ou descobrem o conhecimento, mas geralmente o constroem. Inventamos conceitos, modelos e esquemas para termos sentido da experiência e continuamente testamos e modificamos essas construções à luz de novas experiências.

Desse modo, tal investigação é coerente com a perspectiva construtivista adotada neste estudo, já que são os dançarinos juntos com o professor (pesquisador) é que criam um contexto no qual o ensino e a pesquisa acontecem e, ao mesmo tempo, se transformam.

3.1.2 A Educação Somática como Precursora de uma Poética Inclusiva

Visto que a experiência do sujeito toca todas as áreas da vida humana, a Educação Somática tem aplicações das mais variadas formas e um uso amplo, mas são particularmente moldadas pelas ênfases de seus usuários.

Segundo Hanna (1976), a Somática propõe que tudo o que o homem experimenta durante a vida é uma experiência corporal. Desse modo, podemos pontuar a existência de uma corrente não exclusiva da Educação Somática, que se funda no domínio médico, geralmente concernindo na aquisição de conhecimentos objetivos do corpo, como exemplo, a cultura estética do body building. Esse conceito contemporâneo de corpo é puramente físico, difundido pela cultura das academias de ginástica ligados à sistemas de valores puramente estéticos da necessidade de democratizar o corpo construído, seja via musculação, seja via cirurgias plásticas, processos de cosmetologia ou dietas emagrecedoras.

No caso do desenvolvimento muscular, a combinação de uma sociedade de consumo afluente e a ética de trabalho protestante parecem refletir em atividades que, paradoxalmente, combinam disciplina e ascetismo por um lado e narcisismo e hedonismo por outro. Podemos citar como exemplo, o uso de produtos cosméticos, de dieta para emagrecer, do fisiculturismo, de técnicas de modificação do corpo como tatuagem, body piercing, amputação e cirurgia plástica.

Uma outra corrente, na qual nos apoiamos, procede uma leitura do corpo subjetivo, fenômeno da experiência humana, uma conceituação acerca da integralidade corpo-mente do homem, desenvolvendo a idéia do corpo experimentado em contraste com o corpo objetivado. A ênfase é dada na qualidade da experiência interior voltada ao bem-estar individual e coletivo, como exemplo a Bioenergética, massagem, meditação Zen, Tai Chi Chuan e os métodos de Educação Somática.

Mangione (1993 apud FORTIN, 1999), distingue três períodos marcantes no desenvolvimento da Educação Somática no cenário mundial: 1) 1900-1930, época em que os pioneiros desenvolviam os seus métodos; 2) 1930-1970, período em que a disseminação dos métodos é realizada pelos estudantes formados pelos pioneiros; e 3) 1970 até hoje, é marcado por diferentes aplicações da Somática sendo integradas às práticas e estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos.

Recentemente, nos Seminários Transculturais de Teatro e Dança, promovidos pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFBA, realizados em agosto de 2008,

Fortin retificou esses períodos em sua exposição. Dos três momentos pontuados no ano de 1999, a autora acrescentou mais dois nesse desenvolvimento: o período que concerne de 1970 até a atual data foi reorganizado para a época entre 1970-1990, que é caracterizado pela integração dos métodos e de diversas práticas terapêuticas, psicológicas, educativas e artísticas. O período entre 1990-2000 se caracteriza pela integração da Educação Somática entre praticantes de diferentes métodos, o que faz surgir numerosas práticas pessoais e ecléticas; e o último, que vai de 2000 e se estende até hoje é marcado pelo desenvolvimento de programas universitários e de pesquisas nesse campo de estudo.

Para Fortin (1999, p.40) os fatores que aproximaram a dança da Educação Somática foram as propostas pedagógicas desenvolvidas pelos pioneiros dos métodos somáticos, que propõem em comum as idéias da leitura do corpo subjetivo, “através de uma análise diferenciada do corpo onde as estruturas orgânicas nunca estão separadas de suas histórias pulsional, imaginária e simbólica” em abordagens funcionais do corpo humano e da sua movimentação, por meio de intervenções que promovem a reeducação sensório-motora.

Cada método de Educação Somática tem suas técnicas pedagógicas próprias. Entre os precursores mais conhecidos, principalmente nos Estados Unidos, estão: Irmgard Bartenieff (Bartenieff Fundamentals), Moshe Feldenkrais (Método Feldenkrais), Frederick Matthias Alexander (Técnica de Alexander), Lily Erhenfried (Ginástica Holística), Joseph Pilates (Método Pilates), Gerda Alexander (Eutonia), Bonnie Bainbridge Cohen (Body Mind Centering - BMC), Thérèse Bertherat (Anti-ginástica), Ninoska Gómez (Somarritmos), Danis Bois (Ginástica Sensorial), Godeliève Denys-Struyf (GDS) e Emilie Conrad (Continuum). Porém, o conjunto desses métodos baseia suas intervenções pedagógicas em valores que se contrapõem a uma visão puramente mecânica do corpo, eles partilham o princípio de que o corpo é um organismo vivo indivisível e indissociável da consciência.

A maioria desses pioneiros, como Feldenkrais, Alexander e Pilates iniciou seus estudos a partir de uma lesão corporal pessoal, que os fizeram procurar sua recuperação por um caminho diferente do tradicional, direcionando-os à autoinvestigação e a autocura.

O caminho percorrido em comum, pela maioria deles, foi a sintonia que respeita as estruturas e as funções músculo-esqueléticas do corpo, utilizando como características pedagógicas o tornar-se consciente de seus hábitos, reduzir o esforço físico, mover-se lentamente, visar o conforto e experimentar a totalidade da experiência. De modo geral, os métodos de Educação Somática desenvolvem um trabalho de refinamento da sensação e percepção do movimento com o objetivo de aperfeiçoar a consciência do corpo.

Tendo como finalidade reeducar esquemas gestuais e fazer emergir formas e posturas mais eficazes, essas terapias, ao se relacionarem com a dança, possibilitam novas formas de percepção e execução do movimento e de seus níveis de expressão, num processo, a priori, de individualização para uma integração mais coerente com o meio.

O encontro entre a dança e os métodos de Educação Somática vem ocorrendo desde as experimentações norte-americanas nos anos sessenta. Soter (2006), em seu artigo A Educação Somática e o Ensino da Dança, chama atenção ao primeiro contato entre a dança e a Educação Somática. A autora afirma que o flerte entre a dança e os métodos de Educação Somática iniciou no período de experimentação na igreja Judson Church no bairro boêmio de Greenwich Village em Nova York, entre os anos de 1962 a 1964.

Durante esse período artistas como David Gordon, Elaine Summers, Elizabeth Keen, Fred Herko, Judith Dunn, Lucinda Childs, Ruth Emerson, Sally Gross, Steve Paxton, Trisha Brown e Yvonne Rainer

[...] se encontravam no ginásio da igreja para apresentar e discutir seus últimos trabalhos coreográficos. Imperava um forte senso comunitário, e as reuniões eram abertas a todos que tivessem interesse em participar [...] todos os presentes deviam assistir ao trabalho de cada um e em seguida comentá-los. Importava ao Judson Dance Theater descobrir todo tipo de corporeidade possível. E acreditavam encontrar na dança terreno fértil para isso. (STUART, 2006, p.155)

A autora acredita que entre as diferentes propostas levadas às experimentações, a essência da Educação Somática estava presente em alguns trabalhos, por exemplo nos workshops de Ann Halprin, que os artistas “estudavam anatomia, kinesiologia e praticavam improvisações a partir de impulsos internos” (STUART, 2006, p. 156).

A Educação Somática nasceu da junção de um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e do seu movimento, onde os aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos são abordados simultaneamente, porém com ênfases diferentes.

Essa proposta de coevolução, nada paradoxal, dos conhecimentos objetivos e subjetivos do corpo, como a relação entre gestos motores e a sensibilidade, associada respectivamente à herança do conhecimento clínico e ao imaginário, é a proposta de alguns precursores da Educação Somática. Assim como se mostra um dos interesses de dançarinos e de alguns pesquisadores da dança.

Como afirma Fortin (1999, p. 44):

Dançar implica certos fatores científicos objetivos, mensuráveis, mas o fim da dança não será ele a expressão artística? O essencial para o artista reside

em exprimir em movimento a comunicação que ele estabelece com ele mesmo, a relação que ele cria com seu meio e o olhar que ele porta sobre sua cultura e a sociedade na qual ele vive.

Entre as razões colocadas por essa autora para explicar o interesse de dançarinos pela Educação Somática estão a melhora da técnica, a prevenção e cura de traumas e o desenvolvimento das capacidades expressivas. Além destes, existe outro interesse que emerge com urgência na esfera do preparo corporal dos dançarinos com deficiência física: a necessidade de praticar uma abordagem de acordo com a estrutura corporal de cada artista, para que a investigação individual do seu corpo e a sua criação possam ter sentidos e significados para os corpos (sujeitos) que estão a desenvolvê-la. Deve acontecer um estímulo que proporcione meios para que eles possam realizar sua própria montagem artística, realizar a conexão e a integração de sua história motora, psíquica, biológica, espiritual, cultural e social com o meio em que estão inseridos, em um processo inclusivo e criativo, distinto de uma forma dual e reprodutora de movimentos codificados e com significados de outrem.

As aulas tradicionais são centradas no educador e nos seus planejamentos, enquanto a Educação Somática é claramente centrada no estudante, por isso há a necessidade de abordar o preparo corporal do dançarino com deficiência pela luz somática. Cada indivíduo, além de ser diferente um do outro por questões genéticas, a causa e o comprometimento da paraplegia enfatizam, ainda mais, a diversidade de estruturas corporais, transferindo a cada um a responsabilidade pela sua aprendizagem uma vez que, em uma perspectiva somática, o saber se constrói na experimentação própria de cada indivíduo.

Atualmente, a maior parte dos dançarinos com deficiência física tem pouca chance de ingressar em grupos e/ou companhias de dança e ficam à margem das concepções de dança que sustentam a primazia de um corpo ideal. Sua realidade é, normalmente, firma-se em grupos específicos com pessoas com deficiência física ou em turmas de dança-terapia. Com efeito, esses corpos não podem participar da dança, devido à falta que lhe imprime a marca da inabilidade e, como desvio de uma norma, deve ser direcionado para trabalhos corporais terapêuticos.

Os trabalhos terapêuticos desenvolvem atividades que utilizam a dança como um meio, as quais não trazem embutidas concepções estéticas e artísticas do corpo, embora existam linhas de trabalhos terapêuticos que exploram os aspectos subjetivos da experiência humana, mas que enfatizam principalmente o uso da expressão.

Geralmente as condições de preparo corporal desses artistas, quando não são exclusivamente terapêuticas, requerem uma adaptabilidade de uma ou de outra técnica, uma

vez que nenhuma aula técnica pode oferecer um treinamento ideal para todos os tipos de corpos e todos os estilos de dança. Tanto os dançarinos com deficiência quanto os educadores, tateiam em todas as direções à procura de diversas formas de preparo do corpo para a dança. Entretanto, vários dançarinos não conseguem entender o que o professor propôs e este, muitas vezes, se encontra em um sentimento de frustração por não conseguir alcançar o conhecimento do corpo do dançarino e não desenvolver um trabalho eficaz para ele.

Como nos esclarece Fortin (1999, p. 42),

[...] sem dúvida evidente que eles [os dançarinos] precisam de um sistema que eduque ou, se necessário, reedue para uma liberdade estrutural, funcional e expressiva. A educação somática que se interessa, entre outros, à construção dos gestos fundamentais pode desta forma ajudar muitíssimo os dançarinos. Os gestos fundamentais são de alguma forma uma espécie de pré-requisito sobre o qual pode-se implantar as aprendizagens motoras mais complexas.

É grande o impasse existente de como praticar a dança, por qual estrada caminhar para se chegar a uma relação em que os dançarinos com deficiência física se sintam integrais com seus corpos e com suas formas de dançar. Se os dançarinos (e toda a classe artística) alimentarem a mesma relação com o corpo e a mesma relação com a dança, que muitas vezes torna-se um sentimento de exclusão, de impossibilidades, vão ter sempre a mesma percepção de si mesmas e do mundo, a mesma compreensão parcial da arte e do seu corpo. Valorizar a singularidade de cada ser humano é um compromisso ético de contribuir com as transformações necessárias à construção de uma arte mais inclusiva e de uma sociedade mais justa para todos.

O termo inclusivo(a), utilizado neste estudo está inserido em um tema, sobre o qual muito se tem falado nos últimos tempos, que é a inclusão social. Atualmente, aplicam-se a esse tema conceitos diferenciados e específicos, a partir da diversidade de situações que as sociedades apresentam em diversas áreas como, por exemplo, nos campos das políticas sociais, da educação, da saúde, dos esportes, entre outros.

Por conta de sua complexidade opta-se, nesse momento, por abordar o termo inclusão a partir da perspectiva de Romeu Sasaki⁸, que traz uma grande contribuição para definição de

⁸ Romeu Kazumi Sasaki, graduado em Serviço Social, consultor de reabilitação, trabalhou a mais de três décadas nas áreas de reabilitação, integração e inclusão social de pessoas com necessidades especiais. Nos últimos cinco anos, atuou como consultor de inclusão escolar para duas Secretarias de Educação (Goiás e Minas Gerais) e consultor de educação profissional inclusiva para a Secretaria de Educação do Paraná e a Fundação da Criança, do Adolescente e da Integração do Deficiente da Secretaria Especial da Solidariedade Humana, do Governo de Goiás.

inclusão, voltado para a discussão da inclusão social das pessoas com deficiência. Sasaki (1997) acredita que a inclusão social é a forma pela qual a sociedade se modifica para poder incluir, em seus sistemas sociais gerais, pessoas com necessidades especiais e, simultaneamente, essas também se preparam para assumir seus papéis na sociedade. Para o autor, a sociedade precisa ser modificada constantemente, devendo entender que ela deve ser capaz de atender às necessidades de seus membros, tendo esses como parceiros na discussão de problemas e de soluções.

No entanto, esta pesquisa se insere como uma proposta inclusiva, porque visa estabelecer um possível caminho a ser adotado por educadores de movimento, com o objetivo de promover uma educação do movimento no contexto artístico para pessoas com paraplegia e garantir que esses artistas, com suas mais diversas necessidades físicas ou diferenças, sejam totalmente incluídos. Trabalhar com diversidade não é, portanto, ignorar as diferenças ou impedir o exercício da individualidade, mas sim favorecer o diálogo, dar espaço para a expressão de cada um e para a participação de todos na construção de um coletivo apoiado no conhecimento mútuo, na cooperação e na solidariedade.

Tomando essa perspectiva, é reconhecível a importância de aceitar naturalmente o outro, incorporando uma prática que não veja o dançarino apenas como aluno, mas também como ser humano dotado de características próprias e, por isso, um agente transformador. Esse agente é capaz de exercer influência positiva na sala de ensaio e nos ambientes artísticos, promovendo e estimulando, através da interação de todos, o conhecimento da inclusão da diversidade.

Então, para se realizar um processo de criação e montagem em dança, é necessário disponibilizar meios para que os dançarinos se liberem da imitação de exercícios e da tentativa de sempre se moverem de uma forma esteticamente desejada, baseada em modelos externos de beleza. Através dos métodos da Educação Somática em geral, especificamente dos Fundamentos Bartenieff, os artistas têm condições de se conectarem com suas próprias formas de mover em uma organização corporal regida por princípios abertos, ao invés de estereótipos de movimento, permitindo que o processo tenha um direcionamento criativo e conectando impulsos pessoais à necessidade da criação.

Normalmente, muito associado ao intuitivo e ao imaginário, os Fundamentos Corporais Bartenieff apóiam-se, entretanto, sobre um saber clínico. Pode parecer estranho ligar conhecimentos objetivos e subjetivos; mas isso era, no entanto, a crença de uma das pioneiras da Educação Somática: Irmgard Bartenieff. Para essa autora, a experimentação

sensível e a conexão corporal eram de primeira importância. Por esta razão, ela encorajou seus estudantes a estudar rigorosamente a anatomia funcional levando em conta sua experiência sensível e interior como uma força potencial para implantar uma mudança profunda de atitude face à maneira de pensar o corpo.

3.2 OS FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF

Antes de mergulharmos em uma discussão sobre os princípios de movimento e dos fundamentos corporais, ou as reais experiências de movimento que são utilizadas no estudo de Fundamentals, vamos voltar para a pessoa que desenvolveu esta área de estudo, Irmgard Bartenieff (1900-1981).

Bartenieff, além de ter sido fisioterapeuta, dançarina, professora de movimento e especialista em Labanotation, foi pioneira no movimento de dança-terapia e das investigações interculturais. A dançarina e fisioterapeuta, se tornou uma das primeiras estudantes a participar dos cursos e dos workshops ministrados por um dos mais importantes teóricos do movimento do século XX, Rudolf von Laban.

Laban (1879-1958) nasceu na Bratislava, antigo império austro-húngaro, hoje Eslováquia, e é mundialmente conhecido na esfera da dança como um visionário dos estudos sobre o movimento. Dançarino, coreógrafo, escritor e filósofo, trabalhou sozinho e em colaboração com grandes personagens da dança moderna europeia como Mary Wigman e Kurt Jooss na formação de um movimento internacional de notação de movimento e de dança.

Filho de um oficial do exército, Laban foi obrigado a viajar por diversos países da Europa em expedições militares, na expectativa que seu pai tinha em gerar seu interesse pela área militar. Essa tentativa falhou quando Laban decidiu que o seu verdadeiro interesse era a arte e o movimento, portanto resolveu após um curto período na escola militar, ingressar na École des Beaux Arts de Paris.

Na escola de Belas Artes, Laban interessou-se pela cenografia, pelo teatro e pela dança, embora tenha direcionado suas pesquisas para danças antigas, rituais, hábitos e movimentos. Possivelmente ele tenha recebido influências de sua juventude, porque tinha viajado desde o Norte de África, até bem próximo do Oriente - onde seu pai estava como

oficial - e foi, portanto, familiarizado com civilizações orientais e eslavas. Suas observações de diversas culturas, danças e padrões de trabalho foram a base para seu futuro trabalho.

As primeiras experiências com a dança também se remetem a esses primeiros anos em Paris, onde ele também trabalhou em teatro, arquitetura, decoração e figurinos. Vinte anos mais tarde, em uma competição internacional, recebeu uma medalha de ouro pelo seu modelo de concepção de uma dança-teatro.

Laban considerava o movimento corporal de forma multifacetada e completa. Ele via o potencial do movimento como meio expressivo do pensamento consciente e/ou inconsciente dos sentimentos, das emoções, dos conflitos e inclusive como veículo através do qual as sociedades transmitem modos de comportamento.

A variedade de formas com que nos expressamos através do movimento formam estilos, padrões pessoais de movimento. Algumas pessoas movem-se com energia, direcionalidade e rapidez, muitas outras fazem de maneira indireta, em um tempo lento antes de chegar a um ponto de conclusão. Ele acreditava na capacidade do homem evoluir e mudar o seu modo de comunicar tanto como adaptar através de mecanismos conscientes e inconscientes do corpo.

Laban observou e analisou as destrezas no movimento e direcionou sua atenção ao conteúdo e à forma. Suas conclusões surgiram através da investigação do movimento no Balé Clássico, na Dança Moderna e no movimento das pessoas em seu cotidiano, assim como no trabalho que ele desenvolveu para a indústria britânica durante a segunda guerra mundial, com o propósito de “estabelecer uma cultura na qual a dança através de um estudo sério (acadêmico), com uma prática teoricamente sólida, pudesse desenvolver-se paralela e combinadamente com a criação de trabalhos de dança teatro” (PRESTON-DUNLOP & SANCHES-COLBERG, 2002, p. 1). Então, a partir de suas observações e pesquisas, Laban, desenvolveu uma sistemática de estudo chamando-a de Coreologia.

O estudo sistemático da Coreologia foi definido por Laban, segundo Vera Maletic (1987 apud MOTA, 2006), como “teoria das leis dos eventos de dança manifestadas numa síntese de experiência espaço temporal [que] lida com a lógica e a ordem do equilíbrio da dança”. Ele não só a definiu conceitualmente como elaborou princípios que substanciam seu estudo tanto na teoria quanto na prática, chegando à conclusão de que era possível conhecer a finalidade de um certo movimento se respondidas cinco questões: O que se move? Onde se move? Quando se move? Como se move? E por que se move?

Tal organização foi efetivamente desenvolvida e ampliada pelo mesmo autor e por aqueles que trabalhavam junto a ele em distintas épocas e lugares e que, de alguma forma fizeram suas próprias contribuições pessoais para o desenvolvimento dos conhecimentos teóricos e práticos que compõem tal sistema. Laban localizou sua contribuição, até aquele momento, como parte integrante da Coreosofia, termo usado para definir o campo mais abrangente de conhecimento das relações espirituais e filosóficas do movimento e da dança.

Esse autor se esforçou para organizar um conhecimento que era próprio da ciência da dança, sistematizando, então, a Coreosofia em um tronco que se subdivide, segundo Mota (2006) em:

- 1) Coreografia – estudo da escrita do movimento e também do planejamento e da composição de um balé ou de uma dança;
- 2) Coreologia – estudo da gramática e da sintaxe da linguagem do movimento que lida não só com a forma exterior do movimento, mas também com seu conteúdo mental e emocional; e a
- 3) Corêutica – estudo prático das várias formas de movimento (mais ou menos) harmonizado.

A organização Coreológica, que são os elementos constitutivos da linguagem da dança, foi dividida em:

- 1) Cinetografia (Kinetography) ou Labanotação (Labanotation), que segundo Cohen (1978 apud FERNADES, 2006, p.34)

[...] descreve padrões de colocação de peso, mudanças em nível e direção no espaço, duração do movimento (tempo e ritmo), padrões de toque, orientação e padrões desenhados no chão. Em outras palavras, a Labanotação registra Jane colocando seus pés à sua frente no chão, gradualmente transferindo seu peso de sua pélvis para seus pés, colocando suas mãos na cadeira, elevando o torso, e as direções espaciais exatas e a duração de seu movimento.

- 2) Harmonia Espacial, Corêutica ou Shape, que é o estudo da interação do corpo com o espaço; e
- 3) Eucinéctica ou Effort, que é o estudo detalhado que Laban realizou sobre as dinâmicas e ritmos no movimento.

O trabalho desenvolvido inicialmente foi se transformando através do passar do tempo, a partir das necessidades de cada época e das contribuições de outras áreas do conhecimento. No entanto, o que Laban objetivou de início, se desmembrou em diferentes vertentes que se consolidaram com características próprias como, por exemplo, a parte prática: se ramificou para a dança expressionista, a dança-teatro, o teatro-físico, a dança

moderna, a dança pós-moderna e a performance. Já o que tange à parte teórica da Coreologia se ramificou em: Etnocoreologia, Arqueocoreologia e os Estudos Coreológicos. Em especial, este último é desenvolvido e aplicado no Laban Center em Londres.

Outra vertente de seus estudos é a Análise Laban de Movimento (Laban Movement Analysis – LMA) e os Fundamentos Corporais Bartenieff (Bartenieff Fundamentals™), que nos últimos anos têm sido associados no que vem sendo chamado de Laban/Bartenieff Movement Analysis, ou, no Brasil, de Sistema Laban/Bartenieff.

A colaboradora que mais se destacou na construção dessa vertente de estudo foi Irmgard Bartenieff. Ela conheceu Laban na Europa em meados da década de vinte e com ele iniciou seus estudos em dança até diplomar-se em Labanotação. Em 1936, Bartenieff e seu marido saíram da Alemanha e foram para os Estados Unidos e lá iniciaram o ensino de Labanotação em territórios americanos, especificamente no Studio Holm. Ela foi também conferencista no Bennington College, no Columbia Teachers College, no The New School for Social Research e do Brooklyn Museum.

Em 1943, Bartenieff graduou-se no programa de fisioterapia da Universidade de Nova York, tornando-se mais tarde fisioterapeuta chefe do Serviço de Poliomielite do Hospital Willard Parker, em Nova York, onde durante sete anos trabalhou com a reabilitação das vítimas da epidemia da poliomielite. Nesse hospital foi pioneira nos métodos terapêuticos que estimulam o paciente a tomar a postura ativa em seu próprio tratamento ao invés de permanecer em uma postura passiva. Essa abordagem tornou-se núcleo para o seu método de reeducação.

Posteriormente, Bartenieff retornou à Inglaterra para estudar com Laban, que estava desenvolvendo as suas teorias e conceitos relativos à Corêutica, termo usado para caracterizar as relações harmônicas do corpo com o espaço criando poliedros regulares. Já a denominação Eukinética (características expressivas do movimento) passou a ser chamada de Effort (esforço ou expressividade), e como tal Effort foi adicionado a Shape.

Warren Lamb⁹ foi responsável por agregar o conceito de FORMA, resultando no sistema effort-shape (esforço-forma). Basicamente “effort-shape” é um método de descrição das mudanças da qualidade de movimento em termos de esforço e adaptações no espaço.

⁹ Warren Lamb foi um dos pioneiros da dança moderna na Inglaterra, como um dançarino profissional, bem como um professor universitário. Seus estudos junto com Rudolf Laban no final da década de quarenta o levou a trabalhar com Laban notação em movimento e análise comportamental. Para mais informações vide Interview with Warren Lamb. In American Journal of Dance Therapy. Vol. 15, n.1,p. 19, março, 1993.

As qualidades das atitudes são identificadas como elementos de Esforço dentro dos intervalos de dois extremos: espalhando-se, expandindo-se, ou condensando-se, retraíndo-se, resistindo, lutando contra. Os gestos e movimentos comunicam um tipo de qualidade - como eles são realizados. As qualidades de movimento normalmente são percebidas em combinações e sequências que expressam características dominantes do gesto motor e que variam de acordo com intenções específicas.

A noção de esforço descreve a dinâmica do movimento em termos de quatro fatores: espaço, peso, tempo e fluxo. Cada fator do movimento tem duas possibilidades opostas chamadas elementos. O uso do espaço pode ser direto (a distância mais curta entre dois pontos) ou indireto (sinuoso); o peso, leve ou pesado; o tempo, rápido (repentino) ou lento (sustentado) e finalmente o fluxo pode ser livre, contido ou conduzido.

Fischman (2001) afirma que esses fatores são interdependentes. O que varia é a ênfase e a combinação dos elementos que podem predominar em um determinado momento. O educador de movimento pode observar que combinação particular se apresenta dentro do contexto. Estes atributos podem se relacionar com características da personalidade e durante essa vinculação é onde tomam-se significação as qualidades do movimento. Entretanto é importante saber que não há uma significação unívoca entre uma característica do movimento e um aspecto da personalidade. Por exemplo, uma pessoa que se move de forma pesada ou com força, não necessariamente será mais assertiva que uma pessoa que usa a leveza.

Bartenieff, em seus encontros com Laban, foi capaz de compartilhar e discutir suas próprias visões sobre como os seres humanos incorporam a experiência vivida e como suas idéias se integravam ao estudo do Sistema Laban. Segundo Fischman (2001) ao retornar à Nova York, Bartenieff ficou responsável pela ala ortopédica infantil no hospital Blythedale Valhalla e desenvolveu atividades de movimento para atender as necessidades especiais das crianças, enfatizando a mobilização de formas de movimento que tendiam a integrar necessidades emocionais e motivacionais com as suas necessidades físicas.

Durante dez anos, aproximadamente entre 1957 e 1967, ela foi pioneira no campo das terapias corporais, trabalhando simultaneamente como uma terapeuta de movimento da dança e como assistente de investigação no comportamento não verbal no hospital Albert Einstein Medical College, em Nova York. Paralelamente, entre 1964 e 1966, Bartenieff conciliou o seu trabalho de reabilitação no hospital e o ensino de effort-shape na Universidade de Columbia.

Durante esse período, Bartenieff continuou a desenvolver a sua própria abordagem de reeducação corporal, chamada Correctives (corretivos). Segundo Peggy Hackney (1998, p. 7),

Irmgard sentiu-se desconfortável com o título, "corretivos" porque ela percebeu que ela realmente estava dando às pessoas uma oportunidade de experimentar, ou re-experimentar, movimento que são básicos para todos os seres humanos. Sua própria motivação foi a de confirmar o que é fundamental, em vez de corrigir algo que estava errado. No final dos anos 1960 que ela começou a chamar esse trabalho "fundamentos".

A obra genuína de Rudolf von Laban, na primeira metade do século XX, identificou e iluminou os conceitos de Esforço, de Espaço e de Forma, das ações de partes do corpo, bem como grupos de relacionamento com elementos que descrevem de que maneira os seres humanos se expressam através do movimento. No entanto, foi sua aluna, Irmgard Bartenieff, que trouxe a perspectiva de seu próprio trabalho de fisioterapia para a estrutura de conhecimento do Sistema Laban. De acordo com Hackney (idem, p.1) o trabalho de Laban carecia de um componente de corpo integral e a contribuição de Bartenieff para o Sistema foi a de “ênfatisar a importância da conectividade interna do corpo em produzir movimento tornando-o vivo tanto dentro do indivíduo quanto fora, no mundo”.

Em 1978, Bartenieff fundou o Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies – LIMS - na cidade de Nova York para continuar a desenvolver o trabalho do Laban e ampliá-lo a muitos domínios através da própria incorporação de suas teorias e suas aplicações e métodos.

Desde a sua inauguração, o Laban / Bartenieff Institute Studies – LIMS - mantém a missão de estudar e ensinar movimento como uma experiência humana fundamental. LIMS preserva, desenvolve e dissemina a Análise de Movimento Laban e o Bartenieff Fundamentals para pessoas de todas as esferas da vida e possui o único programa de treinamento a nível mundial que oferece aos seus alunos o prestigioso título de Certified Movement Analyst, CMA (Certificado de Analista de Movimento). O Instituto [...] integra atualmente uma Escola, que oferece o programa de certificação em estudos do movimento Laban, um Programa de Arte e Cultura e um Centro de Pesquisa consistindo de uma biblioteca especializada nos Arquivos de Bartenieff (http://www.nationmaster.com/encyclopedia/Laban-Movement-Analysis#Laban_Movement_Analysis, consultado em fevereiro de 2009).

Atualmente o Sistema Laban/Bartenieff ou a Análise Laban de Movimento (LMA) é forma de registro das qualidades mais importantes ou dos elementos mais enfatizados em cada movimento e inclui os Bartenieff Fundamentals. A LMA é uma forma mais complexa do que é o sistema Effort-Shape, de Laban, e os Correctives, de Bartenieff. É uma associação amigável entre dois teóricos do movimento e que hoje legitimam um novo campo de estudo, que nasce da interseção da psicoterapia e da dança expressionista. Fundamentalmente da

análise de movimento humano de Rudolf von Laban e da abordagem teórico-prática da fisioterapia de Bartenieff, resultando em uma relação em que a teoria e a experiência humana retroalimentam-se constantemente.

Tal sistema é composto por uma associação de quatro categorias: Corpo, Esforço (ou Expressividade), Forma e Espaço (Body, Effort, Shape e Space – BESS), as quais são destacadas metodologicamente com as iniciais em maiúsculas e didaticamente separadas, uma vez que:

[...] as quatro categorias estão sempre presentes em todo movimento, porém com diferentes graus de importância e destaque. Da mesma forma, cada unidade didática no treinamento corporal tem uma das categorias como eixo principal ou ênfase, e inclui as outras três categorias subliminarmente. (FERNANDES, 2006, p.36)

Essa relação dinâmica entre as quatro categorias pode ser visualizada na Fig. 3, tridimensional abaixo:

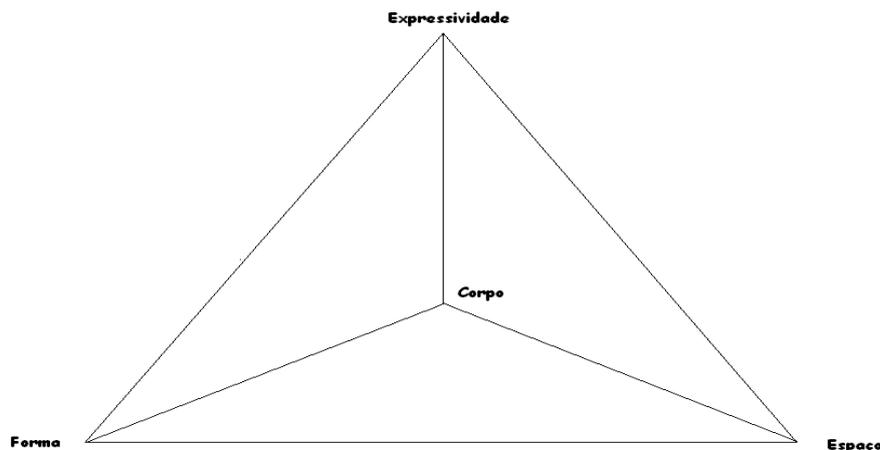


FIGURA 3: Tetraedro: poliedro regular utilizado por Laban em suas teorias espaciais.

Fonte: FERNANDES, 2006, p.37

Diante da organização das quatro categorias do Sistema Laban/Bartenieff, esse estudo enfoca principalmente a categoria Corpo, contribuição de Bartenieff para o Sistema, através dos Princípios de Movimento e dos Fundamentos Corporais.

Segundo Peggy Hacney (1998, p. 31) os Fundamentos Corporais Bartenieff são

[...] uma abordagem de preparo corporal básico que lida com a criação de conexões no corpo, de acordo com princípios de funcionamento eficiente do movimento, em um contexto que encoraja a expressão pessoal e o envolvimento psicofísico total.

Bartenieff desenvolveu essa abordagem a partir de uma nova visão de possibilidades para a conectividade dos movimentos e no preparo corporal de atores, dançarinos e atletas. Ela ofereceu meios para que os praticantes analisem de que forma criar as conexões dentro de si mesmos, de maneira que permita a estes tornarem-se seres humanos totalmente incorporados no mundo.

Os Fundamentos de Bartenieff implicam em promover ao indivíduo certa consciência de si mesmo e de sua relação com os outros. Sua técnica é desenhada especialmente para integrar sensações corporais com sentimentos, emoções e sua expressão. Uma premissa básica é considerar que o movimento corporal reflete estados emocionais internos e que a mudança da gama de possibilidades (reeducação) do movimento leva a mudanças externas. Em outras palavras, Bartenieff propõe exercícios baseados em Princípios de Movimento para a repadronização de movimentos cotidianos fundamentais, a partir dos quais reestrutura-se a expressividade do sujeito.

Tais exercícios não devem ser confundidos com seqüências de movimentos performativas em que a sua realização seja o objetivo final. Muito pelo contrário, a realização dos exercícios não visa a alta performance, mas sim o reconhecimento de que certos pontos do processo de aprendizagem se deslocam. Dessa forma, a realização de seqüências que são organizadas de acordo com o amadurecimento do sistema neuromuscular permite que os canais cinéticos do corpo possam ser abertos para padronizar vias de conexões internas desse mesmo sistema.

Os exercícios propostos por Bartenieff, baseados em Princípios de Movimento, têm como objetivo facilitar uma relação dinâmica entre dois aspectos do movimento: a conectividade interna e a projeção externa da expressividade, ou seja, função e expressão. Tal relação dinâmica não suscita desenvolver no dançarino as duas ambiências separadamente – a conexão e a expressão, mas sim a interação entre elas. Isto significa que a conexão interna e a expressividade estão em um estado de co-relação criativa uma com a outra, permeando a repadronização do dançarino de acordo com a **Fig. 4** abaixo:

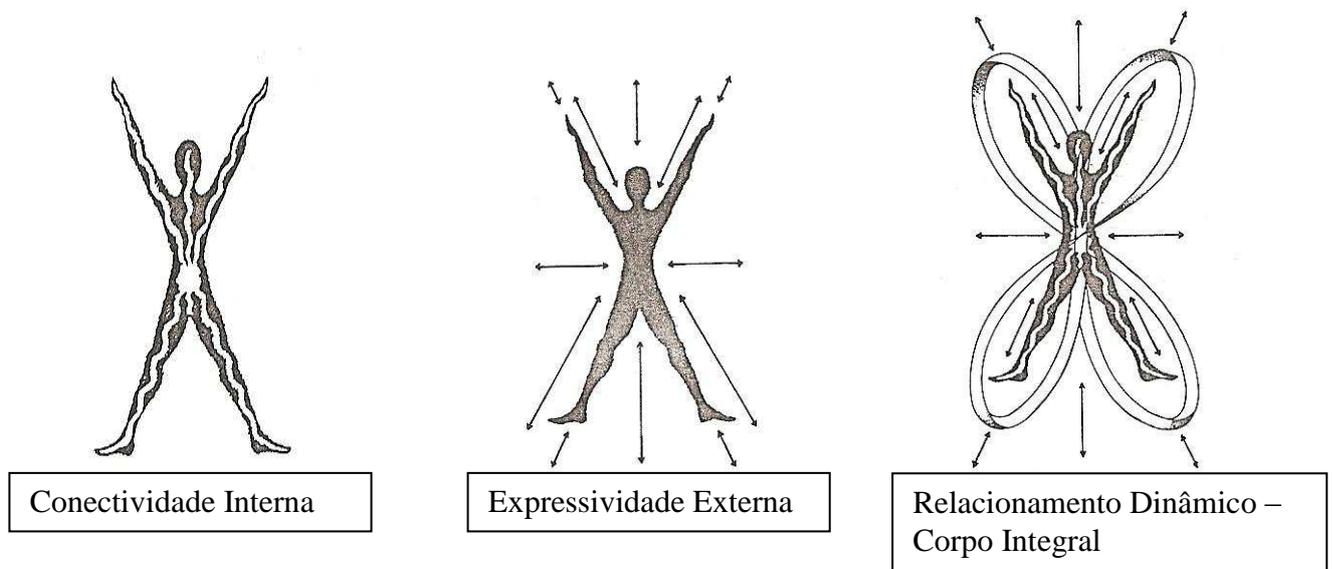


FIGURA 4: Relacionamento entre Função e Expressão

Fonte: HACKNEY, 1998, p. 35

O processo de integração corporal, pela luz dos Fundamentos, pode ser realizado pelo próprio dançarino, em dupla, em trios ou, também, em grupos maiores. A prática se procede de acordo com o ritmo individual de cada praticante e de acordo com algumas características pedagógicas como: tornar o dançarino consciente de seus hábitos; reduzir o esforço nos exercícios; induzir os dançarinos a moverem-se mais lentamente do que a forma comum para facilitar a consciência do movimento; visar o conforto e experimentar a totalidade da experiência. Os Fundamentos Corporais Bartenieff são sustentados por dez Princípios de Movimento e pelos Fundamentos, que são subdivididos em Exercícios Preparatórios, os Seis Básicos e as variações. Esse sistema é apresentado a seguir de acordo com o nível de complexidade neuromuscular e comentado item por item.

3.2.1 Os Princípios de Movimento de Bartenieff

Os Princípios são os alicerces de realização de todo o sistema, são estados corporais que buscam imprimir a integralidade orgânica do indivíduo, desde a respiração e a postura até a expressividade e o relacionamento do movimento com o espaço. Os dez Princípios são detalhados a seguir.

3.2.1.1 A Respiração e as Correntes de Movimento

A respiração é parte fundamental da realização dos movimentos propostos por Bartenieff. Esse princípio se mostra importante para o preparo corporal dos dançarinos com deficiência física, porque estabelece o suporte para todos os movimentos e para a conexão entre eles, inclusive a expressão corporal e a expressão vocal. Todos os exercícios são realizados através do suporte respiratório, geralmente realizando-se o movimento corporal de acordo com o ritmo respiratório individual.

O tipo de respiração utilizada nesta técnica é a abdominal, a qual é realizada a partir da inspiração profunda pela região do abdômen. Esta é a fase de preparação para os exercícios. Em seguida, a expiração é realizada por completo, não utilizando da tensão muscular, durante a realização do movimento.

Outra característica que viabiliza o uso deste princípio para os dançarinos, notadamente os que possuem paraplegia, é devido ao caso de que esse tipo de respiração provoca sutis mudanças no interior das cavidades do corpo - mesmo quando essas mudanças são dificilmente visíveis exteriormente - desempenhando um importante papel: a respiração regula as alterações na musculatura, inflando e desinflando pressões internas na frente e ao longo da coluna vertebral entre a pelve e a base do crânio, assim como estabelecem relações com o Suporte Muscular Interno ativando e re-significando a utilização do espaço interno do corpo.

3.2.1.2 O Suporte Muscular Interno

Este Princípio está intimamente relacionado com as Correntes de Movimento. Após a fase de inspiração, fase de preparação para o exercício, inicia-se o processo de expiração, relaxando a musculatura do diafragma permitindo a ascensão de sua cúpula, diminuindo o volume e aumentando a pressão da cavidade torácica, enquanto aumenta o volume e diminui a pressão da cavidade abdominal. No momento da diminuição da pressão da região abdominal os pilares laterais da porção lombar do músculo diafragma acionam, entre outros, a arcada do

Iliopsoas até chegar em uma ativação dos músculos profundos do quadril: o Piriforme, o Quadrado Femoral, o Obturatório Interno, os Gêmeos e o Obturatório Externo.

A ativação desse grupo de músculos é que chamamos de Suporte Muscular Interno. Tais músculos, principalmente o Iliopsoas, se localizam especificamente no assoalho pélvico e realizam a conexão entre as partes de baixo e de cima do corpo. Geralmente, a pessoa com paraplegia estimula demasiada estabilização da parte de baixo do corpo como, por exemplo, ao ficar sentada na cadeira de rodas por longas horas, o que implica no desuso dos músculos do assoalho pélvico, principalmente do Iliopsoas, ocasionando a desconexão entre as duas partes. A prática do Suporte Muscular Interno é providencial para que haja uma mudança no espaço interno provocando a ação de conexão do corpo, o faz desse princípio um dos principais responsáveis pela integração.

O músculo mais importante na técnica de Bartenieff é o Iliopsoas, devido a sua função conectiva entre as duas partes do corpo. A ativação desse músculo acontece de forma semelhante a um zíper, nesse caso é a imagem de um zíper que se fecha diminuindo a angulação entre tronco e pelve. No momento em que são acionados os músculos profundos do quadril e principalmente o Iliopsoas realiza-se a sua contração, aproximando as coxas do tronco. Essa imagem-ação acontece em momentos como o sentar, o deitar e o ficar de pé. A utilização desse suporte permite o destencionamento da musculatura superficial do corpo, liberando-a para o trabalho de expressão do dançarino. E quando se realiza o suporte do seu movimento com a respiração, o movimento acontece de forma mais fácil e com mais fluidez. Nesse princípio, a respiração determina toda a realização do movimento.

3.2.1.3 A Dinâmica Postural

Segundo Fernandes (2006, p. 54), a Dinâmica Postural

[...] pode ser entendida e desenvolvida através de linhas imaginárias de movimento que projetam o corpo a partir de pontos ósseos em direção ao espaço [...] Por exemplo, em posição anatômica imagina-se que a cabeça ‘cai’ para cima a partir da nuca, como se uma força gravitacional invertida puxasse a cabeça para o céu; a cauda (cóccix) ‘cai’ para baixo; as escápulas afastam-se para os lados; a articulação escapuloumeral abre para os lados enquanto os braços ‘caem’, penduram-se sem tensão a partir daquela articulação; as cristas ilíacas e os ísquios sobem enquanto as pernas ‘caem’, penduradas longas, até os calcanhares, dedo polegar e mínimo de cada pé.

Esse princípio pode ser entendido como uma forma organizacional de constelação não estável entre partes do corpo. A todo o momento essa dinâmica postural encontra-se em construção e desconstrução devido ao ato de movimentar constantemente. Isso acontece principalmente no momento em que o dançarino encontra-se em pausa, em um aparentemente descanso, a prontidão para novos movimentos e a sua próxima movimentação.

O dançarino com paraplegia, através desse Princípio, envereda em uma organização corporal de mudanças dinâmicas entre posições e níveis, o que o convida a não se estabilizar sobre uma cadeira de rodas ou sobre restritas organizações corporais, que geralmente é deitada ou sentada. A contínua reorganização das constelações do corpo possibilita a investigação de diferentes maneiras de organização em situações adversas como, por exemplo, em deslocamentos e trocas de níveis.

3.2.1.4 As Organizações Corporais e os Padrões Neurológicos Básicos

As Organizações Corporais são conexões básicas do corpo que são estabilizadas em estágios específicos do desenvolvimento neuromotor humano, que iniciam a partir do movimento fetal, desenvolvem-se através do rastejar, do sentar, do engatinhar até o ficar de pé e deslocar-se pelo espaço.

Esses estágios de maturação neuromuscular (desenvolvimento ontogênico) foram chamados por Bonnie Bainbridge Cohen (1993), aluna de Bartenieff, de Padrões Neurológicos Básicos (Basic Neurological Patterns – BNP), implicando no processo de modificação da forma da criança se estabilizar, transferir seu peso e de se movimentar durante o primeiro ano de vida.

De acordo com os Padrões Neurológicos Básicos (PNB), o desenvolvimento ontogênico se aproxima de forma paralela ao desenvolvimento evolutivo das espécies (filogenético), desde um ser unicelular, passando pelos anfíbios, répteis, até aos animais mamíferos. Hackney (1998, p. 42) afirma que esse

[...] desenvolvimento não é um processo linear, mas ocorre em ondas sobrepostas em que cada etapa contém elementos de todas as outras. Porque cada etapa anterior inspira e apóia cada uma das sucessivas fases, qualquer desenvolvimento incompleto ou o salto de qualquer etapa leva a problemas de percepção de movimento.

Os estágios reconhecidos pelos PNB são apresentados a seguir por seis organizações corporais distintas e simbolizadas pela Figura “8”, porque “para descrever e discutir o corpo é necessária uma linguagem dinâmica na qual binárias oposições alteram-se em constante e recíproca transformação” (FERNANDES, 2006, p. 32) e tal dinâmica pode ser representada pela Banda de Moebius, ou símbolo do infinito, cujas faces são simultaneamente interna e externa:

3.2.1.4.1 Respiração Celular

É a organização mais simples, em nível de complexidade, do ser humano e consiste no “enchimento” e “esvaziamento” de todo o corpo através da respiração. Nesse estágio não estão presentes a consciência das partes do corpo, somente o trabalho de expansão e contração. Tal organização pode ser visualizada em um bebê com poucas semanas de vida e correspondente a um ser monocelular, por exemplo uma célula de qualquer tecido visto ao microscópio, expandindo-se e encolhendo-se.

A Respiração Celular é a primeira experiência que o dançarino com paraplegia vivencia em outra organização corporal, após se permitir sair da cadeira de rodas. A proposta de respirar em outro nível, diferente da posição sentado, gera sensíveis respostas corporais, no que tange ao fluxo respiratório, aos pequenos movimentos e as necessidades individuais que tomam o primeiro caminho no sentido interno-externo. Essa organização é preparo e suporte para todas as demais atividades a serem realizadas posteriormente.

3.2.1.4.2 Irradiação Central

O processo dessa organização é um desenvolvimento da organização anterior, ainda existe o enchimento e o esvaziamento corporal só que a respiração é direcionada às extremidades do corpo. As extremidades são distribuídas em seis: cabeça, cauda, as duas mãos e os dois pés, estabelecendo uma relação de centro-periferia. O suporte central ainda

consiste no centro do corpo, na região do umbigo, e relaciona-se com as extremidades, que ainda não estão tão diferenciadas.

A partir deste Princípio, os dançarinos iniciam o processo de redescoberta do seu próprio centro e das conexões que ele exerce com as extremidades (cabeça, cauda, as duas mãos e os dois pés), principalmente das inferiores que geralmente são esquecidas. Apesar da paraplegia instaurada, esses artistas experimentam o sentimento de que seus corpos estão conectados a partir do seu centro e do conhecimento que seus membros não estão à parte do todo. Muito pelo contrário, eles se relacionam uns com os outros em cada movimento.

Os dançarinos retornam, só que de uma forma diferenciada, ao estágio neuromotor dos bebês, quando eles começam a se mover pelo seu umbigo, como se a cabeça não fosse mais importante do que as outras partes do corpo. Essa organização corresponde, no contexto da filogenia, à organização da estrela do mar, que possui uma complexidade motora central se relacionando com as periferias.

3.2.1.4.3 Espinhal ou Cabeça-Cauda

Consiste na diferenciação da cabeça e da cauda (cóccix). De acordo com a sua percepção, aos poucos vai se formando uma ligação imaginária entre as duas extremidades da coluna vertebral. Segundo Fernandes (2006, p. 58) o termo “cauda” é “usado para valorizar o prolongamento imaginário e dinâmico do cóccix como ponto de referência em diversos movimentos de iniciação pélvica”.

Podemos verificar essa organização na fase em que o bebê começa a descobrir a cabeça e a cauda, quando deitado de bruços, movimentando-os alternadamente sem os elevar do chão. Já nos dançarinos com paraplegia, verificamos a variável utilização da extremidade superior, da cabeça, enquanto ocorre a pouca, quase insuficiente, utilização da cauda em seus movimentos. O uso contínuo da cadeira de rodas inibe a inserção da extremidade inferior da coluna vertebral, o cóccix, na movimentação que não seja Homóloga. A sua experimentação é importante para o engajamento da pelve nos movimentos, principalmente os de deslocamento e de troca de níveis. É exatamente por conta da inabilidade de movimento da cintura pélvica, que esse exercício é fundamental.

Correspondente organização de movimento pode ser verificada nas serpentes e nos golfinhos.

3.2.1.4.4 Homólogo ou Superior-Inferior

É a organização que diferencia a parte de cima da parte de baixo do corpo, sendo a cintura o divisor imaginário do corpo. Essa organização capacita o indivíduo a se conectar com a estabilização e a mobilização entre as partes do corpo, por exemplo quando o bebê inicia o processo do sentar: ele apóia, estabilizando, a parte de baixo do corpo e empurra o chão com o intuito de verticalizar a coluna vertebral, mobilizando a parte de cima do corpo. Essa organização é muito nítida na ação de alguns animais, como o correr do coelho e o movimento de saltar do sapo.

O sapo, por exemplo, a todo o momento altera as estabilizações e as mobilizações entre as partes do corpo. Na fase inicial, decolagem, estabiliza-se a parte inferior e mobiliza-se a superior, enquanto que na aterrissagem acontece ao contrário. Estabiliza-se a parte superior e mobiliza-se a inferior.

A utilização desta organização pelos dançarinos leva-os a questionar e a investigar outras possibilidades criativas de mobilização e estabilização, além da tendência cotidiana de estabilização com o Centro de Peso (pelve) e a mobilização com o Centro de Levitação (cintura escapular), como a do sentar na frente do computador, andar de cadeira de rodas ou assistir a um filme no cinema. No entanto, pode-se em um processo criativo alternar as funções dos dois centros e instituir, temporariamente, que a parte de cima do corpo fique responsável pelo suporte de peso, o que é muito apropriado e usual no deslocamento no solo.

3.2.1.4.5 Homolateral ou Metade do Corpo

Consiste na diferenciação entre os lados direito e esquerdo do corpo. Este estágio desenvolve a intenção entre as lateralidades. Não se resume somente em distinguir o braço

esquerdo do direito, ou a perna esquerda da direita, mas em enfatizar toda a musculatura e os membros dos lados iniciando pela coluna vertebral, como cabeça, braço, tronco e perna.

Podemos verificar essa organização quando a criança inicia o processo de deslizar pelo chão para frete, para trás ou de bruços, com a intenção de se deslocar pelo espaço. Paralelamente encontramos essa mesma organização no deslocar da lagartixa ou quando assistimos filmes de guerra ou de treinamento militar, em que soldados precisam se arrastar pelo chão para ultrapassar obstáculos ou se esquivar de tiros.

Esta organização também auxilia aos dançarinos a engajarem as musculaturas internas do corpo, que são responsáveis pela inserção do movimento lateral integral da coluna, assim como disponibilizar meios de deslocamento no plano vertical, utilizando a assimetria dos membros.

3.2.1.4.6 Contralateral ou Lados Cruzados

Essa organização consiste em agrupar as duas organizações anteriores: distinção entre parte superior e inferior (homóloga) e os lados direito e esquerdo do corpo (homolateral). A partir da união das organizações pode-se diferenciar os lados cruzados, que consistem em: Superior Direito e Inferior Esquerdo; e Superior Esquerdo e Inferior Direito.

Podemos encontrar essa organização no engatinhar dos bebês humanos ou no próprio caminhar dos adultos - em que damos um passo com a perna direita em sintonia com o avanço da mão esquerda, em seguida o outro passo com a perna esquerda e o avanço da mão direita - alternado os lados e as partes superior e inferior. Já nos animais essa organização pode ser verificada no caminhar dos cachorros, dos gatos, dos cavalos, entre outros mamíferos.

Trata-se do estágio de maior complexidade, sustentado por todos os outros anteriores. De acordo com Fernandes (2006, p. 60)

para chegar neste estágio, a criança alterna entre todos os anteriores, até atingir a maturidade neurológica necessária. Assim, apóia seu peso em duas pernas e dois braços, engatinhando homolateralmente e contralateralmente; apóia seu peso em duas pernas e um braço (como um macaco), ou em duas pernas com a ajuda de um objeto de suporte ou das mãos de um adulto, até que consiga andar sozinha.

A necessidade do dançarino se conectar contralateralmente apresenta-se em vivenciar outros movimentos além dos bidimensionais, como os movimentos de flexão-extensão e adução-abdução. Essa organização compreende uma interação que enfatiza o componente rotacional, preparando o dançarino para se relacionar de forma atuante em um mundo tridimensional.

3.2.1.5 As Conexões Ósseas

As conexões são linhas imaginárias que ligam específicos marcos ósseos, conectando áreas do corpo que enfatizam as conexões internas que são a chave para o movimento dinâmico ao invés do estático. “A imagem dinâmica é descrita por Laban como um processo contínuo, coeso, tridimensional, que cria e re-cria uma série de relações de cima/baixo, direita/esquerda, frente/trás.” (BARTENIEFF, 1981, p. 21).

Essas conexões imaginárias são correntes ativas, configurações de conexões, que controlam o processo do movimento dentro do espaço. Este princípio, associado às Correntes de Movimento e ao Suporte Muscular Interno formam, segundo Fernandes (2006, p. 63), a “base para a execução dos Fundamentos Corporais Bartenieff”.

A construção de conexões entre marcos ósseos instiga o dançarino com paraplegia a estabilizar um mapa corporal integral, engajando em seu processo de consciência interna marcos corporais que antes não eram enfatizados, como o cóccix, os ísquios e os calcanhares. As uniões entre marcos ósseos acontecem entre dois ou mais pontos, os quais são classificados abaixo e apresentados de forma esquemática na **Fig. 5**.

- a) Cabeça-Cauda;
- b) Ísquios-Calcanhares;
- c) Cabeça-Escápula;
- d) Cauda-Calcanhar;
- e) Ritmo Pélvico-Femoral;
- f) Ritmo Escapulo-Umeral;
- g) Cabeça-Calcanhar (passando pelo cóccix e ísquios);
- h) Cabeça-Escápula-Cauda (grande losango vertical);

- i) Trocanter-Trocanter;
- j) Trocânteres-Cauda-Sínfise Púbrica (grande losango horizontal do assoalho pélvico);
- k) Ísquios-Cauda-Sínfise Púbrica (pequeno losango horizontal do assoalho pélvico);
- l) Escápula-Escápula;
- m) Escápulas-Mãos e
- n) Cabeça-Mãos (olhos-mãos).

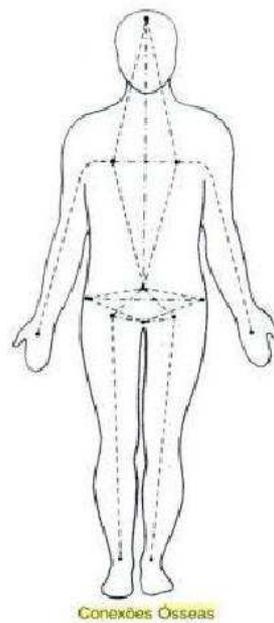


FIGURA 5: Conexões Ósseas

Fonte: FERNANDES, 2006, p.66

3.2.1.6 A Transferência de Peso para Locomoção

Este princípio está relacionado a diferentes formas de apoio que nosso corpo pode experimentar com o solo. O aprendizado da Transferência de Peso tem como objetivo estimular o dançarino a se mover através da relação de peso que cada parte do seu corpo exerce com a gravidade.

Geralmente a parte do corpo que mais se relaciona com a terra são os pés, mas o dançarino pode se desafiar buscando experimentar conexão do peso em diferentes partes do seu corpo, unindo o sentimento de se apoiar no planeta Terra. A sensação de apoio, de peso,

cada praticante pode viajar por diversas partes do seu corpo com a intenção de encontrar em cada apoio a sensação de base, a partir da qual se pode mover.

A Transferência de Peso para Locomoção está intimamente ligada ao Suporte Muscular Interno, já que os músculos profundos da pelve é que são responsáveis pela transferência do peso do corpo pelo espaço em diferentes níveis de altura. No entanto, é estabelecida uma dinâmica entre a pelve (centro de peso) e o tórax (centro de levitação), que se alteram constantemente de acordo com os apoios escolhidos pelo dançarino. Em qualquer escolha de movimento, uma parte do corpo se compromete com o “aterramento”, estabilização do corpo, enquanto a outra fica livre para se mobilizar pelo espaço e a transferência de uma posição para outra modifica a relação de estabilidade e mobilidade entre as partes.

3.2.1.7 Iniciação e Sequenciamento de Movimentos

Este princípio consiste em organizar o movimento corporal de acordo com o impulso inicial e a continuidade do gesto. Considerando que uma mesma ação pode ser realizada de diferentes formas, Laban (1978, p. 57) propôs subdivisões básicas do corpo, através das articulações, para a observação e análise das ações corporais.

A iniciação do movimento, de acordo com Laban, implica em qual parte do corpo inicia o movimento, e pode ser realizada a partir: 1) do centro do corpo; 2) das articulações proximais: ombros e coxofemoral; 3) das articulações mediais: joelhos e cotovelos e 4) das articulações distais: mãos, pés e dedos.

Já o sequenciamento do movimento consiste na continuação da iniciação de uma dada ação, que pode ser organizada da seguinte forma: 1) simultâneo: duas ou mais partes movem-se ao mesmo tempo; 2) sucessivo: partes adjacentes do corpo se movem em um tempo seguinte à iniciação. Por exemplo, um movimento iniciado pelo ombro direito o seu sequenciamento será dado pelo cotovelo direito e pela mão direita; 3) sequencial: acontece em sequência por partes não adjacentes. Utilizando a mesma iniciação anterior, o ombro, outras partes do corpo podem realizar a continuidade da ação em sequência como, por exemplo, a mão esquerda ou o joelho direito.

3.2.1.8 A Rotação Gradual

Este princípio é desenvolvido somente no último padrão neuromuscular, ou seja, o Contralateral, pelo motivo do desenvolvimento da ação de rotação ao longo de um eixo. Os estágios anteriores só trabalhavam com os estímulos de flexão e extensão, permitindo a exploração do espaço através de planos. Nesse estágio, o dançarino tem a possibilidade de vivenciar uma corrente neuromuscular de movimento que permite ao corpo traçar caminhos espiralados tanto internamente - em toda a coluna vertebral, nas articulações escápulo-umeral e coxofemoral – quanto no espaço externo – com movimentos tridimensionais e total rotação do corpo ao redor de eixos.

3.2.1.9 A Expressividade para a Conexão Corporal

Este princípio consiste, segundo Fernandes (2006, p. 69), “na utilização de qualidades expressivas (categoria expressividade) para promover conexões entre diferentes partes do corpo”, oportunizando o dançarino a experimentar a relação dinâmica entre diferentes qualidades de esforços. Por exemplo, realizar um determinado exercício em diferentes velocidades e fluxos com o intuito de estimular o praticante à uma pesquisa de variações e possibilidades, até mesmo diante de um mesmo exercício.

3.2.1.10 A Intenção Espacial

A Intenção Espacial consiste em manter a ênfase corporal em direção ao espaço como motivador do movimento. Mesmo em aparente repouso o corpo do dançarino prolonga-se pelo espaço em um tônus corporal vívido, presente no espaço onde se encontra. Relaciona-se este princípio com a Dinâmica Postural e as Conexões Ósseas na característica do corpo expandir para o espaço externo através de pontos específicos como, por exemplo, a prontidão

das escápulas direcionarem externamente no eixo horizontal e/ou a cabeça e a cauda se afastarem pelo eixo vertical.

3.2.2 Os Fundamentos Corporais Bartenieff

3.2.2.1 Os Exercícios Preparatórios:

Os Exercícios Preparatórios desenvolvem os Princípios, anteriormente apresentados, no corpo preparando-o para a realização dos Seis Básicos, os quais serão apresentados logo após a discussão deste item.

A listagem e a apresentação dos itens a seguir foram inseridas de forma resumida e objetiva para que o leitor possa ter um entendimento prévio de como é a proposta original antes de acompanhar como ela foi abordada no Laboratório Experimental. De acordo com a proposta de Fernandes (2006, p. 71-87) seguem abaixo os Exercícios Preparatórios e os Seis Básicos.

Respiração com Sonorização

a) Posição Inicial

- (Posição Básica) Deitado no chão, de costas, com os joelhos semi-flexionados, nuca alongada (conexão cabeça-cauda), braços ao longo do corpo (conexão escápula-mãos), palmas para baixo, pés alinhados com os ísquios (conexão ísquios-calcanhares) nem muito próximos e nem muito distantes do quadril (ângulo aproximado de 60 graus nos joelhos).

b) Preparação

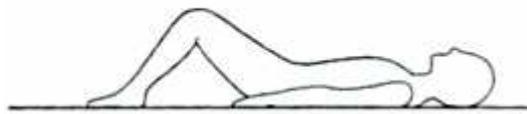
- Inspiração abdominal

c) Execução

- Durante a expiração, produzir o som de uma vogal por vez, vibrando diferentes regiões do corpo, especialmente órgãos e volume fluido, na seguinte ordem: Som “ih” vibrando na

cabeça (olhos, ouvidos, face, boca, nariz e mucosas); som “eh” vibrando no pescoço (faringe, laringe, cordas vocais, tireóide e parte posterior da cabeça); som “ah” vibrando no tórax (caixa torácica, pulmões, coração, musculatura intercostal e a coluna torácica); som “oh” vibrando o centro do torso (diafragma, estômago e a maioria dos órgãos internos); som “uh” vibrando no abdômen (aparelho urinário e reprodutor, intestinos e os músculos profundos do quadril).

- Em seguida, criar uma corrente de vibração sonora e corporal, produzindo a sequência “ih-eh-ah-oh-uh” e vice-versa.



Posição Básica

FIGURA 6: Posição Básica

Fonte: FERNANDES, 2006, p. 95

Vibração Homóloga com Som

a) Posição Inicial

- Posição Básica

b) Preparação

- Inspiração abdominal.

c) Execução

- com os braços no chão, levantar as duas pernas para o alto e vibrá-las em um ritmo de vai-e-vem como se tentando soltá-las, enquanto se emite o som “ah” (expirando).

- Ao final da expiração, trazer as pernas de volta ao chão, sem deixar que caiam bruscamente.

- Após a inspiração, manter as pernas semiflexionadas (posição básica) e levantar os braços para o alto, vibrando-os com o som de “ah”.

- Ao final da expiração, trazer os braços de volta ao chão, sem deixar que caiam bruscamente.

- Após a inspiração, levantar e vibrar os braços e as pernas, mantendo a pelve no chão.

- Ao final da expiração, trazer os braços e as pernas de volta ao chão, sem deixar eu caiam bruscamente.

Irradiação Central

a) Posição Inicial

- Posição em “X”

1) deitado com as costas no chão, o corpo alongado com os braços e as pernas esticados formando um X a partir do centro do corpo.

2) os pés em posição paralela, ou seja, sem rotação interna nem externa.

b) Preparação

- Sentir o ar indo das seis pontas (cabeça, cóccix, braços e pernas) para o centro na inspiração e no sentido inverso na expiração.

c) Execução

- Durante a expiração, fecha em uma “bolinha” para um dos lados a partir do centro do corpo, como se a cabeça e a cauda ficassem mais próximas.

- Inspirar nesta posição fechada lateral, como um “C” no chão.

- Durante a expiração, abrir de volta ao “X”, pelo chão.

- Repetir o exercício para o outro lado.



FIGURA 7: Irradiação Central

Fonte: FERNANDES, 2006, p.99

Alongamento nas Três Dimensões com Som

a) Posição Inicial

- Posição Básica

b) Preparação

- Inspiração abdominal

c) Execução

Esticar o corpo ao longo de seus três eixos, com as respectivas vibrações de vogais, inspirando nas transposições:

- Eixo vertical (altura), braços para cima da cabeça e pés em ponta, posteriormente flexionados, enquanto se emite o som “ah”.
- Eixo horizontal (lateralidade), braços e pernas fora do chão, esticam-se abrindo para os lados, enquanto se emite o som “ih”.
- Eixo sagital (profundidade), braços e pernas fora do chão, esticam-se em direção ao teto, enquanto se emite o som “uh”.

Pré-elevação da Coxa

a) Posição Inicial

- Posição em “I”. Posição anatômica deitado com as costas no chão; pés paralelos (sem rotação externa ou interna da perna), com uma distância semelhante à dos ísquios (Conexão Ísquios-Calcanhares), braços relaxados ao longo do corpo, palmas para baixo ao lado dos quadris.

b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando Iliopsoas e os músculos profundos do quadril, deixar estes músculos realizarem a flexão do joelho (dobrar a perna pelo chão).

- Inspirar e, da metade da expiração até seu final, estender o joelho (esticar a perna pelo chão).
- Repetir o exercício com a outra perna

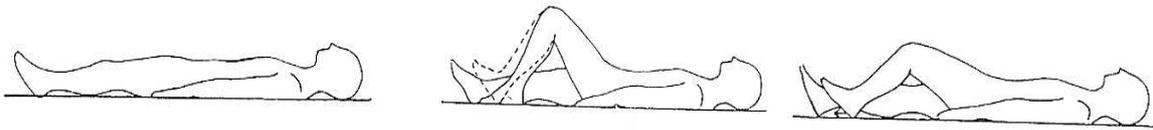


FIGURA8: Pré-Elevação da Coxa

Fonte: BARTENIEFF,1980, p. 235

Elevação da Pelve

a) Posição Inicial

- Posição Básica.

b) Preparação

- Sem elevar a pelve do chão nem movê-la propositalmente, perceber seu movimento natural durante a respiração. Durante a inspiração, ocorre uma tênue anteversão da pelve, ou seja, as cristas ilíacas vão para frente e para baixo, a lombar afasta-se do chão, o púbis aproxima-se do chão. Já na expiração, a pelve vira no sentido oposto, aproximando a lombar do chão e afastando o púbis do chão.

c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e os músculos profundos do quadril, deixar estes músculos elevarem o Centro de Peso cerca de cinco centímetros acima do chão, a partir do cóccix.
- Inspirar e, na expiração, trazer a pelve de volta à Posição Inicial.

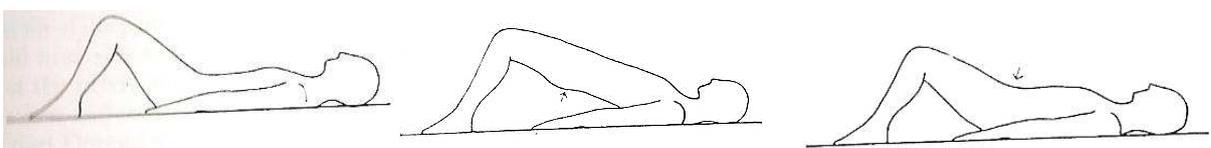


FIGURA 9: Elevação da Pelve

Fonte BARTENIEFF,1980, p. 238

Balanço Homólogo dos Calcânhares em “I” e em “X”

- a) Posição Inicial
- Posição em “I” ou em “X”.
- b) Preparação
- Inspiração abdominal.
- c) Execução
- Na posição em “I”, a partir da expiração e posteriormente na cadência de ambos, da expiração e da inspiração, realiza-se o balançar dos calcânhares contra o chão, ao longo da linha vertical entre calcânhares e cabeça, para cima e para baixo, provocando um balanço sutil de todo o corpo ao longo desta linha.
 - Na posição em “X”, balançar os calcânhares ao longo da linha vertical a partir das três extremidades inferiores (cóccix e pernas) para as três superiores (cabeça e braços), para cima e para baixo.



FIGURA 10: Balanço Homólogo dos Calcânhares

Fonte: BARTENIEFF, 1980, p. 234

Balanço Contralateral dos Calcânhares em “X”

- a) Posição Inicial
- Posição em “X”.
- b) Preparação
- Inspiração abdominal

c) Execução

- A partir da expiração, e posteriormente na cadência de entre expiração e inspiração, deve-se balançar apenas um dos calcanhares contra o chão, ao longo de uma linha contralateral no corpo até a mão oposta, num balanço sutil de apenas um lado cruzado do corpo.
- A partir do balanço do calcanhar esquerdo, criar uma diagonal do pé esquerdo à mão direita (os lados inferior esquerdo e superior direito balançam enquanto o inferior direito e o superior esquerdo estabilizam relaxados com quase nenhum movimento).
- A partir do balanço do calcanhar direito, invertem-se os lados mobilizador e estabilizador.

Caminhada Lateral

a) Posição Inicial

- Posição Básica, com os braços alongados horizontalmente, formando uma linha para cada lado a partir dos ombros. Pode-se fazer referência à posição dos braços do Cristo Redentor.

b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

c) Execução

- Ao final da expiração, “caminhar” para um dos lados, transferindo um pé em seguida do outro até uma das laterais no chão, como se os pés aproximassem de um dos braços diminuindo o ângulo entre a pelve e o tronco, pelo plano frontal.
- Retornar ao centro, “caminhando” de volta à posição inicial.
- Realizar o mesmo exercício para o outro lado.

3.2.2.2 Os Seis Exercícios Básicos

Os Seis Básicos são propriamente ditos os Bartenieff Fundamentals, os quais são responsáveis pela manutenção estrutural básica dos movimentos corporais humanos. Eles são

divididos em seis exercícios e serão discutidos a seguir de acordo com o nível de complexidade neuromuscular.

1) Elevação da Coxa

a) Posição Inicial

- Posição Básica

b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração

c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e os músculos profundos do quadril, deixar estes músculos realizarem a flexão do quadril.

- Inspirar e, na expiração, retornar a perna à posição inicial.

- Repetir o exercício com a outra perna

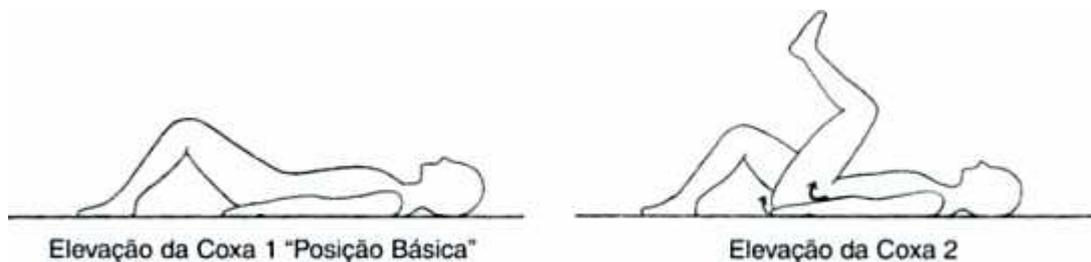


FIGURA 11: Elevação da Coxa

Fonte: FERNANDES, 2006, p. 95

2) Transferência (ou propulsão) da Pelve

a) Posição Inicial

- Posição Básica

b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração

c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e os músculos profundos do quadril, deixar estes músculos realizarem a transferência do Centro de Peso desde o chão até um ponto imaginário aproximadamente dez centímetros acima do meio exato entre os pés.

- Ao final da expiração, coincidente com o final do deslocamento da pelve, esta é trazida ao chão na inspiração. Como o corpo vai deslocando-se na direção dos pés, após descer a pelve de volta ao chão, dá-se um passo com cada pé, afastando-os dos ísquios e trazendo-os de volta à posição inicial. Também os braços são recolocados ao longo do corpo, pois geralmente abrem na Dimensão Horizontal ao longo do chão durante o impulso pélvico e deslocamento do torso.

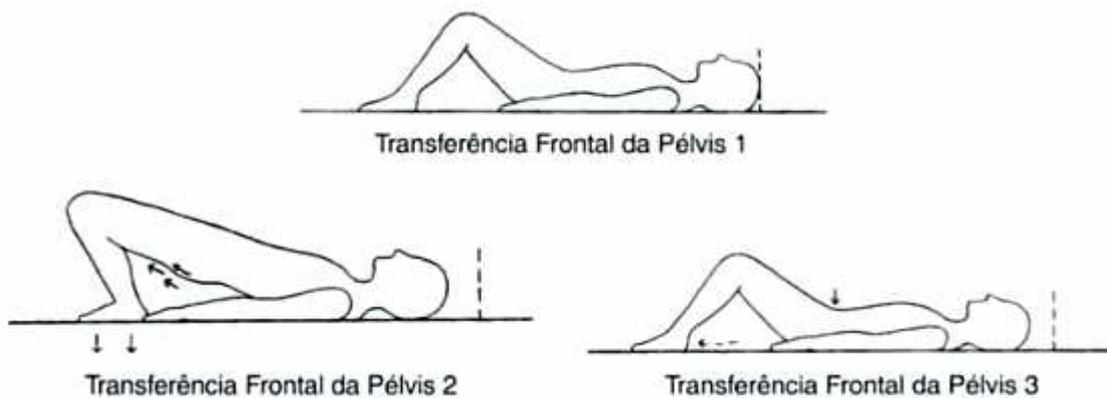


FIGURA 12: Transferência (ou propulsão) da Pelve

Fonte: FERNANDES, 2006, p.95

Transferência Lateral da Pelve

a) Posição Inicial

- Posição Básica

b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

c) Execução

- A partir da metade da expiração até seu final, ativando o Iliopsoas e os músculos profundos do quadril, deixar estes músculos elevarem o Centro de Peso cerca de cinco centímetros acima do chão.
- A partir desta posição, com a pelve elevada, deslizá-la para a esquerda na inspiração, pelo ar, ao longo de uma linha horizontal imaginária que conecta trocânter esquerdo e trocânter direito.
- Chegando ao lado esquerdo, cinco centímetros acima do chão, abaixar a pelve até o chão na expiração, deixando o Centro de Peso levemente fora do eixo vertical.
- Inspirar em repouso, e elevar a pelve linearmente para cima a partir da lateral esquerda na expiração.
- Devolvê-la ao chão no centro, na expiração.
- Repetir o procedimento para a direita.

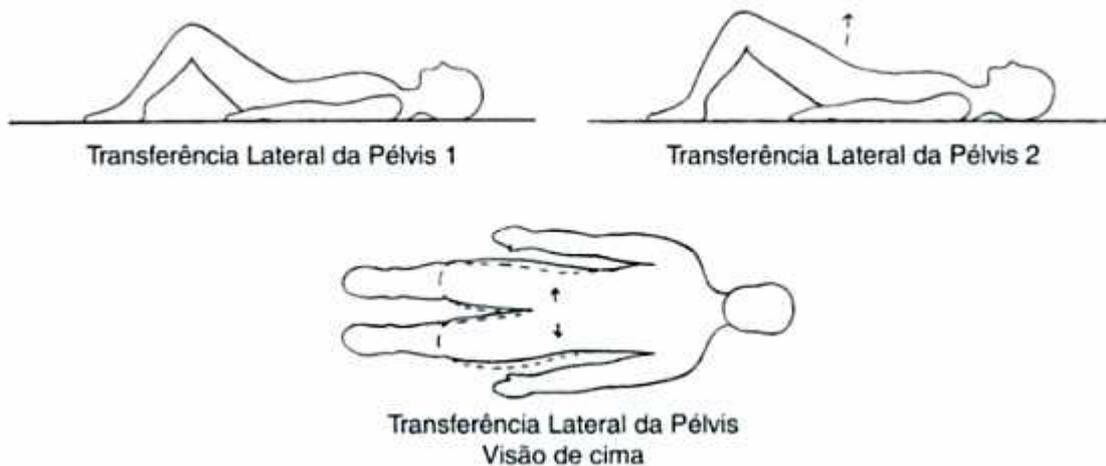


FIGURA 13: Transferência Lateral da Pelve

Fonte: FERNANDES, 2006, p. 95

Metade do Corpo

a) Posição Inicial

- Posição em “X”

b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração.

c.1) Execução

- A partir da expiração, aproximar o cotovelo direito do joelho direito, deslizando a metade direita do corpo pelo chão (o que inclui a cabeça e o lado direito do torso).
- Enquanto isso, o lado esquerdo alonga, estica-se no chão.
- Inspirar quando os lados atingem o máximo de oposição (um lado contrai e o outro alonga).
- Retornar à posição inicial trazendo o lado direito até o alongamento do corpo em “X”.
- Repetir o exercício para o lado esquerdo.

c.2) Há três formas de realizar o exercício, dependendo do ângulo da cabeça. Nas três formas, a cabeça desliza pelo chão em direção ao lado que encolhe.

- Caso 1: realiza-se o exercício com o rosto para o lado que encolhe. Ou seja, rodando a cabeça na direção do cotovelo que desliza de encontro ao joelho, tendo a face virada para este lado (como se o nariz também fosse em direção do joelho e do cotovelo, sem retirar a cabeça do chão).
- Caso 2: realiza-se o exercício sem rodar a cabeça, mantendo o rosto para cima e deslizando a cabeça na direção que encolhe como se fosse puxada pela orelha daquele mesmo lado.
- Caso 3: realiza-se o exercício rodando a cabeça para o lado inverso ao que encolhe, mantendo o rosto virado para o lado que estica enquanto desliza a cabeça na direção que encolhe, como se fosse puxada pela parte posterior do crânio.

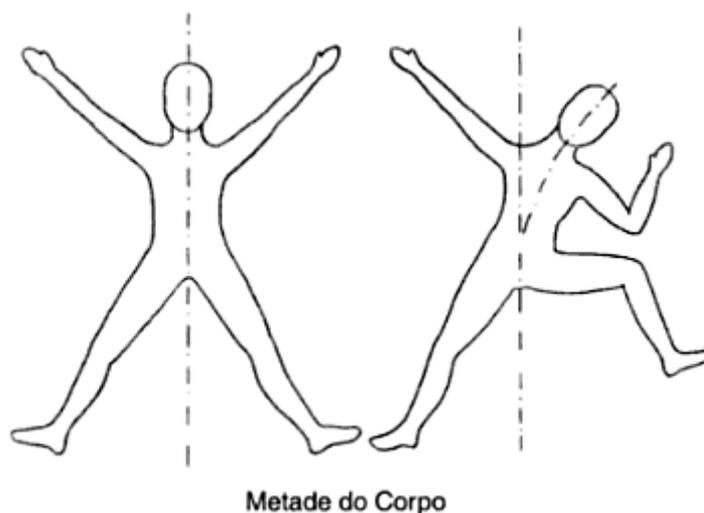


FIGURA 14: Metade do Corpo
Fonte: FERNANDES, 2006, p. 99

Queda do Joelho

a) Posição Inicial

- Posição Básica, com os braços alongados horizontalmente, formando uma linha para cada lado a partir dos ombros.

b) Preparação

- Inspiração abdominal e início da expiração

c) Execução

- Ao final da expiração, deixar os joelhos “caírem” na diagonal, mantendo os braços esticados para os lados. Ou seja, assim que a expiração ativa o Iliopsoas chegando ao abdômen, inclinar os dois joelhos para o chão em direção à diagonal Baixo Esquerda Frente.

- Novamente, ao final da expiração, trazer a pelve de volta ao chão, o que devolve os joelhos à posição inicial.

- Realizar o mesmo exercício para o outro lado.

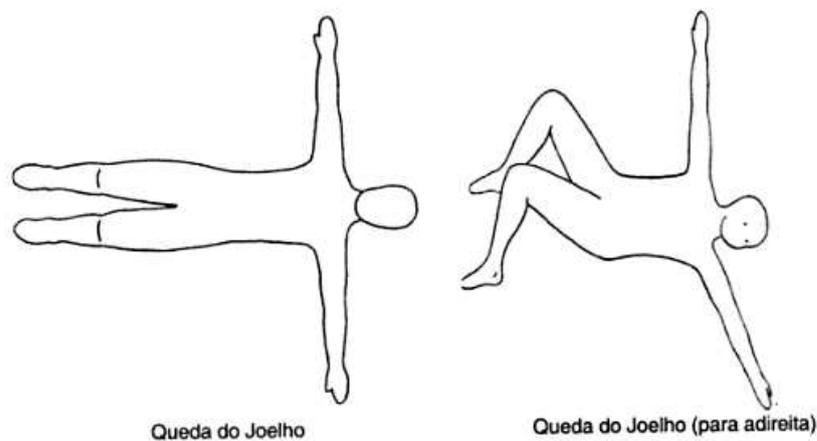


FIGURA 15: Queda do Joelho
Fonte: FERNANDES, 2006, p. 108

Círculo do Braço

a) Posição Inicial

- Posição Básica, com os braços alongados horizontalmente, formando uma linha para cada lado a partir dos ombros.

b) Preparação

- Inspiração abdominal, início da expiração e Queda do Joelho.

c) Execução

- Após a queda dos joelhos para a direita (diagonal inferior direita à frente), repousar um pouco em seguida trazer o braço esquerdo para a diagonal superior esquerda atrás.

- Com o braço esquerdo, desenhar círculos grandes ao redor do torso no sentido anti-horário (na direção da cabeça), pelo chão, deixando que os olhos acompanhem a mão que desenha o círculo, com um pequeno movimento da cabeça, sem que esta saia do chão.

- Retornar o braço esquerdo à diagonal inicial, descansar um pouco, e desenhar círculos com o mesmo braço, porém no sentido horário.

- Retornar o braço esquerdo à posição inicial e descansar.

- Trazer os joelhos de volta à posição inicial e realizar o exercício para o outro lado (Queda do Joelho para a esquerda e Círculo do Braço direito).

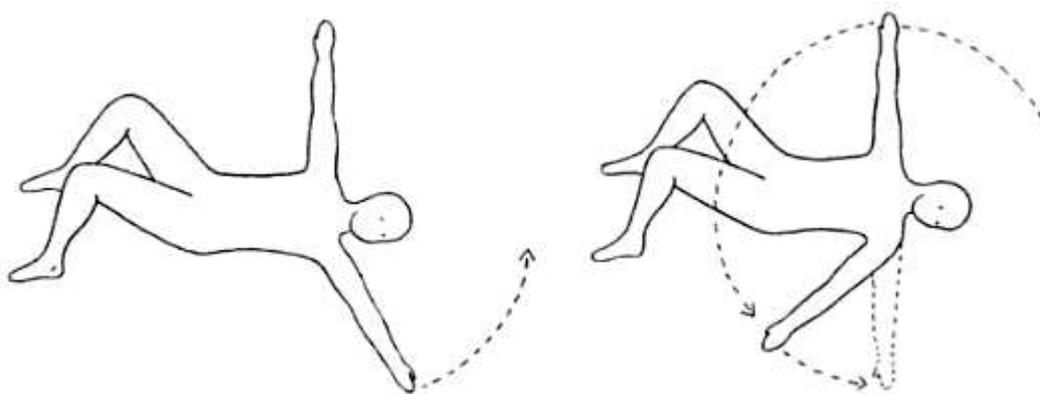


FIGURA 16: Círculo dos Braços

Fonte: FERNANDES, 2006, p. 108

4 LABORATÓRIO EXPERIMENTAL: UM PROCESSO METODOLÓGICO

De março a dezembro de 2008 foi desenvolvido no Clube Associação Cultural e Esportiva Braskem (ACEB) – Salvador, BA- o trabalho de campo da presente pesquisa, que se configurou em um processo metodológico experimental de preparo de corpo de artistas cênicos com deficiência física.

A motivação para se desenvolver tal laboratório surgiu da minha curiosidade profissional e das minhas questões pessoais: a apresentação da hipótese de que os Fundamentos Corporais Bartenieff são fatores determinantes no trabalho corporal do dançarino com deficiência física e no desenvolvimento de composições e montagens que viabilizam o processo artístico criativo de acordo com suas estruturas somáticas.

A partir dessa hipótese, foi traçado como objetivo metodológico o desenvolvimento de sessões de experimentação dos FCB para verificar e analisar a configuração dessa técnica específica em corpos com deficiência física. Através do diálogo entre a minha prática de ensino, articulando e codificando propostas pedagógicas e reelaborando e extensão dessa prática pelos dançarinos, verifiquei se uma nova proposta teórico-prática dos FCB poderia ser desenvolvida e sistematizada para, futuramente, mobilizar outros praticantes, profissionais e/ou estudiosos nesse campo de interesse.

4.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O Laboratório Experimental é um recurso metodológico inspirado na sistematização de exercícios laboratoriais desenvolvida por Paulo Merísio em sua pesquisa de doutoramento, cujo título é Um Estudo Sobre o Modo Melodramático de Interpretar: o circo-teatro no Brasil nas décadas de 1970 e 1980 como fonte para laboratórios experimentais. Tal processo se caracteriza, segundo Merísio (2005), pela exercitação laboratorial por meio da sistematização de exercícios práticos que podem ser de cena ou de formação corporal. O mesmo processo propõe uma investigação específica, norteadada por minucioso planejamento que, a princípio, não resulta necessariamente em montagem ou exercício público.

Cada estudo sistemático com interesse científico, ou até mesmo com o viés empírico, possui seu foco de investigação e direcionamento metodológico específico. Muitas vezes, durante o próprio caminhar investigatório é construído o caminho pelo qual o pesquisador tentará alcançar os objetivos do estudo, e tal processo é delineado através das informações externas que circunscrevem o objeto de estudo e as nuances da pesquisa.

Ao relacionar o presente laboratório com o laboratório desenvolvido por Merísio, destaco a importância de repensar alguns procedimentos e necessidades específicas para direcionar o foco da pesquisa como, por exemplo, a construção cênica. O autor explicita uma característica do seu estudo de não vincular o processo laboratorial com a construção cênica, evitando-se a interferência de fatores externos nos direcionamentos da pesquisa. Assim, afirma o autor:

Não se trata de negar o papel da recepção no exercício da cena, aspecto que em vários momentos torna-se fundamental também para as análises engendradas no laboratório, mas, sim, fazer com que elementos externos à investigação e inerentes a uma peça não desviem o olhar do pesquisador. Por exemplo, detalhes como cenário, figurino ou música devem ser pensados no caso de ter relação direta com a investigação. (MERÍSIO, 2005, p. 71)

Nesse estudo específico, a construção de cenas tem singular importância para a geração de fontes primárias. Mergulhado em um estudo laboratorial específico, nesse caso o de preparo corporal, destinar demasiada atenção ao figurino, cenário ou trilha sonora e ainda viabilizar tal construção para o exercício público não são objetivos do referente trabalho. No entanto, a construção dos fragmentos criativos que, ao final de cada experimentação se transformou em pequenas cenas desenvolvidas pelos alunos/dançarinos são fontes importantes, senão os mais preciosos momentos de geração de dados para análise.

Esse tipo de cena tem relação direta com os objetivos da pesquisa por sustentar o processo criativo transformador, justificado pela acumulação de conhecimentos técnicos corporais utilizados como artifício propulsor de criações somáticas, compostas por processos de recepção, cognição e transformação realizadas durante os momentos de improvisação e criação.

Assim, as construções de cenas nos laboratórios são apontadas como uma das transformações da proposta anterior, o que apresenta a flexibilidade da sistematização metodológica do estudo anterior às singularidades da presente pesquisa. É o momento em que a teoria e a prática do processo investigatório se encontram em pleno processo de transformação e reformulação, caracterizando as sessões de encontro como uma prática

laboratorial aberta, ou seja, um espaço em que relações dinâmicas entre teoria, prática e criação tornam-se vivas. É como se elas fossem simultâneas e entrelaçadas com as novas informações e as necessidades que estão entrecruzando nosso corpo. Entende-se, portanto, o corpo partindo da sua abordagem conceitual na contemporaneidade, e propõe-se pensá-lo como algo em constante transformação devido ao seu caráter agenciador entre sujeito e ambiente.

4.2 ENCONTROS LABORATORIAIS: O PROCESSO CRIATIVO E A CRIAÇÃO DO PROCESSO

Atualmente muito tem sido discutido a respeito da tomada de decisão do pesquisador em relação à abordagem metodológica a ser utilizada para o desenvolvimento do trabalho acadêmico. De acordo com Chizzoti (1991, p.81), “o pesquisador é um ativo descobridor do significado das ações e das relações que se ocultam nas estruturas sociais”. Absorvendo o credenciamento disponibilizado por Chizzoti busquei durante todo o período laboratorial permanecer em uma qualidade expressiva “multifoco”¹⁰ para captar informações subliminares que se relacionam com o processo desenvolvido, como facilidades e/ou dificuldades de realização movimentos, impossibilidades e, até mesmo, discursos que apontavam, segundo minha interpretação, desinteresse e desânimo.

A respeito do estudo qualitativo, declaram Ludke e André (1986, p.18): “é o que se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, tem um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada”. No caso desta pesquisa, a investigação qualitativa visa compreender, em termos, o sujeito enquanto processo e experiência vivenciada. Chizzotti (1997, p.83) ressalta que este tipo de abordagem

[...] parte do fundamento de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, uma interdependência viva entre o sujeito e o objeto, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito (CHIZZOTTI, 1997, p. 83).

¹⁰ Multifoco ou foco indireto é uma das qualidades expressivas relacionada à categoria Expressividade do Sistema Laban/Bartenieff, e se refere à intenção interna com relação ao espaço. É o direcionamento da atenção de um sujeito a diferentes pontos do espaço ao mesmo tempo. Mais informações consultar O Corpo em Movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. FERNANDES, Ciane. 2006, p. 126.

É válido pontuar que as pessoas que participaram do processo foram reconhecidas como sujeitos que elaboram conhecimentos e produzem práticas adequadas para intervir nos problemas que identificam nos seus respectivos cotidianos. Da mesma forma, todos os fenômenos são igualmente importantes e preciosos: a constância das manifestações e sua ocasionalidade, frequência e a interrupção, a fala e o silêncio.

Na condição de pesquisador, tentarei expor e validar os meios e técnicas adotadas, demonstrando cientificamente os dados colhidos e o conhecimento produzido, disponibilizando essa leitura futura para profissionais que trabalham e/ou pesquisam o corpo deficiente na cena contemporânea. Ainda segundo Chizzotti (1991, p. 85),

[...] a pesquisa é uma criação que mobiliza a acuidade inventiva do pesquisador, sua habilidade artesanal e sua perspicácia para elaborar a metodologia adequada ao campo de pesquisa, aos problemas que ele enfrenta com as pessoas que participam da investigação.

Entendendo o processo de criação deste estudo como uma construção artística, posso afirmar que a sua construção se faz, muitas vezes, no próprio caminhar da pesquisa. Portanto é passível de relacionamento o aspecto norteador da pesquisa, que é a questão primordial do trabalho, com novas informações externas, assimiladas de acordo com que elas vão surgindo e com as necessidades do fazer laboratorial.

Dessa forma, me permiti selecionar o que considerei importante e o que não foi tão interessante para o desenvolvimento do trabalho. Organizei os recursos e as formas de ação transformando-os em procedimentos criativos, o que envolve manipulação e, consequentemente, a transformação de um trabalho, que está em constante mutação.

4.3 OS AGENTES TRANSFORMADORES: PÚBLICO ALVO

O processo laboratorial foi desenvolvido junto aos dançarinos da Companhia (Cia.) de Dança Rodas no Salão (CRS), com sede no clube da Associação Cultural e Esportiva Braskem (ACEB) da cidade de Salvador – BA.

O motivo pelo qual escolhi este grupo para desenvolver o trabalho de campo da pesquisa tem relação com a união de três fatores: 1) o primeiro motivo, decisivo, é o fato de que o grupo durante todo o seu percurso desenvolveu trabalhos artísticos a partir da reunião

de um elenco com dançarinos com e sem deficiência física; 2) o segundo é a afinidade que tenho com os diretores da Cia., uma relação harmoniosa que aconteceu desde o surgimento do grupo; 3) o terceiro e último motivo é a disponibilidade do elenco para desenvolver o trabalho de campo e o fácil acesso ao grupo em Salvador.

A Companhia Rodas no Salão teve sua origem a partir da iniciativa do casal Luis Antonio Cruz (Cabral) e Anete Cardoso Cruz, no ano 2002. Cabral aposentou-se em 1992 devido a um acidente de trabalho que ocasionou uma lesão em sua coluna vertebral, tornando-o paraplégico desde aquele ano.

Participante de atividades esportivas amadoras, Cabral é o primeiro mergulhador graduado no estilo autônomo adaptado, vice-campeão de tiro com arco da região nordeste, único jogador de boliche em cadeira de rodas filiado a Confederação Brasileira de Boliche, além de ter participado de várias competições esportivas, como maratonas e o basquete em cadeira de rodas.

No ano de 1997, Cabral conheceu Anete Cruz, soteropolitana e professora de Matemática. Ao se relacionar com Cabral, principalmente a partir da união matrimonial do casal, em dezembro de 2000, ela começou a se envolver com as atividades educadoras para pessoas com deficiência física. Somado ao trabalho anteriormente desenvolvido na Rede Estadual de Ensino da Bahia e na Universidade Católica de Salvador, iniciou trabalhos educacionais de equidade da ONG Vida Brasil¹¹, filiou-se voluntariamente na Associação Baiana dos Atletas Deficientes (ABAD) e integrou-se à Comissão Civil de Acessibilidade de Salvador (COCAS).

Além de acompanhar Cabral na organização de eventos para pessoas com deficiência, Anete começou a acompanhá-lo, também, em suas atividades esportivas, experimentações corporais e espetáculos de dança. Anete não participava de tais atividades, somente estava presente como torcedora, parceira e incentivadora do trabalho do marido. Ainda em 2001, Cabral foi convidado para participar de um trabalho coreográfico junto ao Grupo Rodança, de Salvador.

Ao assistir o trabalho desenvolvido por eles - uma apresentação performática de dança de Cabral com uma outra dançarina, que também usa cadeira de rodas – Anete, levada

¹¹ A Vida Brasil é uma Organização Não-Governamental (ONG) com atuação em Salvador e Fortaleza, duas capitais do Nordeste brasileiro com alto índice de exclusão econômico-social. Fundada em 1996, atua na área de direitos humanos e educação para a cidadania junto a crianças e adolescentes, mulheres, pessoas com deficiência e moradores de meio peri-urbano.

pelo seu instinto feminino ao ciúme, não gostou de ver o esposo dançando com uma outra mulher em sintonia sensual. Ela aponta em um dos seus relatos:

[...] durante os ensaios não tive a oportunidade de acompanhar a montagem desta coreografia, quando a vi na apresentação fiquei surpresa, com muitos ciúmes e totalmente sem graça. Afinal ali, a dançarina estava fazendo algo que, com todo respeito e credibilidade à arte, mexia com minhas limitações pessoais como mulher. Tentei não transparecer aquele sentimento, até porque, quem tinha que ser trabalhada era eu. (CRUZ, 2003, p. 69).

Nesse período, ela resolveu deixar aos poucos sua condição de mera espectadora e iniciou sua participação como coadjuvante nas atividades de dança de seu marido. Iniciou seus primeiros passos buscando um professor de dança de salão para ensiná-la a desenvolver as técnicas específicas da modalidade.

A motivação para dançar com Cabral incentivou o casal a fazer aulas de dança juntos e, também, a remontar o duo que ele fazia com a dançarina para apresentar em uma Mostra de Dança. Posso afirmar que é neste momento o marco inicial da dupla de dançarinos que, desde a sua pré- formação, promove a relação dinâmica entre pessoas com e sem deficiência física: a dupla Cabral e Anete.

A primeira experiência foi com a linguagem da Dança de Salão, que era mais acessível e a mais incentivada naquele momento por Eliana Lúcia Ferreira, que os convidou para apresentar um trabalho artístico e para participar do I Simpósio Internacional de Dança em Cadeira de Rodas, realizado em Campinas, São Paulo.

Atualmente Ferreira é professora doutora e docente da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e presidente da Confederação Brasileira de Dança em Cadeira de Rodas (CBDCR). Estudiosa dos assuntos relacionados à sub-área Educação Física Adaptada, ela assume a responsabilidade de promover os Simpósios Internacionais de Dança em Cadeira de Rodas, eventos bianuais que fomentam a pesquisa e a prática da relação entre a dança e as pessoas com deficiência.

De acordo com Ferreira (2001) o primeiro evento foi realizado no ano de 2001 sob sua direção e de Rute Estanislava Tolocka, na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). A proposta desse evento teve como objetivo facilitar o encontro dos profissionais da área de dança voltado ao público deficiente físico, bem como estreitar os laços entre dançarinos, professores e pesquisadores dessa área.

Nesse primeiro evento, foram propostos três momentos distintos de atividades. No primeiro foi realizada a sessão plenária destinada às mesas redondas e conferências; o

segundo momento foi destinado à Mostra de Dança em Cadeira de Rodas no SESC/Campinas, com apresentação, aberta ao público, dos trabalhos desenvolvidos pelos grupos e companhias do Brasil; e o terceiro e último momento teve como objetivo o curso de Dança Esportiva, ministrado pelo professor Herbert Rausch, da cidade de Munique/Alemanha.

Após a participação da dupla Cabral e Anete no referido evento, foi proposta pelo casal a formação de uma companhia de dança para representar o estado da Bahia nos eventos nacionais posteriores. A partir disso, em 2002, criou-se a Cia. Rodas no Salão, que se propõem a

[...] estudar, apropriar, fomentar e competir na modalidade “Dança Esportiva em Cadeira de Rodas”, bem como participar de Apresentações e Mostras de Dança Artística. Tem também, o propósito de enfatizar a inclusão social do portador de deficiência física, por meio da dança e do esporte, contribuindo na formação física e intelectual do portador de deficiência e para a redução do preconceito e discriminação social. (CRS, 2009 s/p)

A Cia. Rodas no Salão, representada primeiramente por Cabral e Anete Cruz, se ateuve com maior ênfase nos estudos e nas práticas da dança esportiva do que da dança artística. De acordo com Gertrude Krombholz, existem dois tipos de dança para pessoas deficientes em cadeira de rodas: “Dança em Cadeira de Rodas como uma atividade recreativa e Dança Esportiva em Cadeira de Rodas como uma das competições esportivas do Comitê Paraolímpico Internacional” (KROMBHOLZ, 2001. p. 15).

Essa autora limita sua contribuição à linguagem da Dança de Salão, direcionando o foco em sua esfera de trabalho, desconsiderando outras possibilidades criativas de dança. Porém é necessário esclarecer que existem muitas maneiras de se dançar, e que são interessantes justamente por serem diferentes, inclusive sem o uso da cadeira de rodas, mas nem por isso deixam de ser tecnicamente qualificadas. Por exemplo este presente trabalho, que tem como um dos seus interesses flexibilizar, transformar padrões e reconhecer e se relacionar com a diversidade, ao invés de fixar categorias.

Entretanto, a modalidade de “Dança Esportiva” é atualmente um modelo internacional de dança, em que dançarinos que usam cadeira de rodas participam de uma linguagem padrão da Dança de Salão em diferentes ritmos como, por exemplo, a Valsa Inglesa, o Tango, a Valsa Vienense, Slow Foxtrot, Quickstep e os ritmos latinos, como o Samba, o Cha-cha-cha, a Rumba, o Paso Doble e o Jive.

Esse estilo competitivo de dança é similar aos campeonatos de Dança de Salão para pessoas não deficientes, geralmente organizados em duplas de competidores. Porém, na

Dança Esportiva em cadeira de rodas, a dupla deverá ser composta por um parceiro do sexo masculino e outro do sexo feminino,

[...] um dos quais deverá ser usuário de cadeira de rodas em virtude de incapacidade funcional locomotora permanente na parte inferior do tronco e/ou membros inferiores em grau tal que seja facilmente reconhecível e que impossibilite o andar normal. (RIED; FERREIRA; TOLOCKA, 2003, p. 39)

Essa modalidade é originária da Escandinávia - região do norte da Europa formada pela Suécia, Noruega, Dinamarca, Finlândia e a Islândia - e sua primeira competição nacional foi em 1977, organizada na Suécia (KROMBHOLZ, 2001). Segundo o mesmo autor, essa atividade de dança

[...] foi reconhecida como um esporte oficial pela Organização Internacional de Esportes para os Deficientes (ISOD) desde 1989, pelo Comitê Europeu Paraolímpico (EUROPC) em 1993, pelo Comitê Paraolímpico Internacional (IPC) como "Desporto Paraolímpico" para os Jogos de Inverno em 1997 e pela mesma organização como "IPC Sport", em 1998. (KROMBHOLZ, 2001, p. 21)

A dupla Cabral e Anete foi a criadora da Companhia e únicos dançarinos de 2002 a maio de 2005, momento ímpar para eles devido a conquista do patrocínio oficial com a Petrobrás, para financiar a manutenção e os custos com profissionais. A partir daquela data, o grupo busca trabalhar com novas duplas de dançarinos e com profissionais, consolidando uma equipe técnica multi e interdisciplinar, composta por profissionais da área da Dança, Música e da Psicologia. “Somando ao todo um grupo de 15 (quinze) componentes: 04 (quatro) profissionais, 08 (oito) dançarinos e 03 (três) cargos administrativos (presidente, secretário e tesoureiro).” CRS, (2009)

No mesmo ano, 2005, a Cia. Rodas no Salão conquistou o título de Campeã Brasileira da modalidade no 4º Campeonato Brasileiro de Dança Esportiva em Cadeira de Rodas, realizado no IV Simpósio Internacional de Dança em Cadeira de Rodas, na cidade de Juiz de Fora – MG. Devido a essa façanha, a dupla vencedora conseguiu a credencial para participar do The Malta Open Wheelchair Dancesport Championship, na Ilha de Malta – Itália. Essa foi a primeira participação brasileira em um campeonato mundial de dança esportiva.

Em 2006, a CRS oficializou a Associação Baiana de Dança em Cadeira de Rodas (ABDCR) que, com o patrocínio da Petrobras e com parceria da INFRAERO teve condições

de receber mais duas duplas no seu quadro de dançarinos e de se instalar no clube ACEB. Atualmente este é o local onde se aloja a sede da ABDCCR e da CRS e onde são desenvolvidas as aulas de dança em cadeira de rodas, recebendo pessoas com e sem deficiências físicas, sem custo algum para os dançarinos.

O Laboratório Experimental iniciou no mês de maio de 2009 com o elenco da CRS, totalizando 07 (sete) dançarinos. Não tivemos durante o processo a presença da dupla precursora do grupo, pelo fato de Anete Cruz estar fora de Salvador desenvolvendo o curso de mestrado na cidade de Natal – RN e com isso ter sobrecarregado Cabral nas atividades administrativas da ABDCCR e da CRS impedindo a sua participação nos laboratórios.

Para a CRS, o ano de 2008 foi bastante ativo, com diversas viagens, apresentações e participações em eventos. Para alguns dançarinos, a jornada de trabalho estava sendo desgastante pelo fato de conciliar os ensaios, as constantes viagens e os trabalhos fora da companhia. No entanto, no início do mês de julho, alguns dançarinos resolveram deixar o grupo por necessidade de trabalhar fora, permanecendo então somente quatro dançarinos disponíveis para a participação nos Laboratórios Experimentais. Esse número de participantes foi interessante devido à grande proximidade que existiu entre as pessoas envolvidas, possibilitando certa cumplicidade entre elas, o que tornou as experimentações um mergulho investigatório em conjunto.

Durante o percurso das experimentações, diferentes pessoas estiveram presentes, principalmente no início, mas que não puderam ficar até o final da proposta. O real alicerce de observação, que vivenciou toda a abordagem e que gerou os ricos dados para análise foram os seguintes dançarinos:

Marinaldo Santos da Silva
20 anos, estudante, solteiro,
dançarino desde 16 anos de idade.

Não possui paraplegia e é
integrante da CRS desde 2006
Outras atividades: musculação



FIGURA 17: Marinaldo 15/10/2008

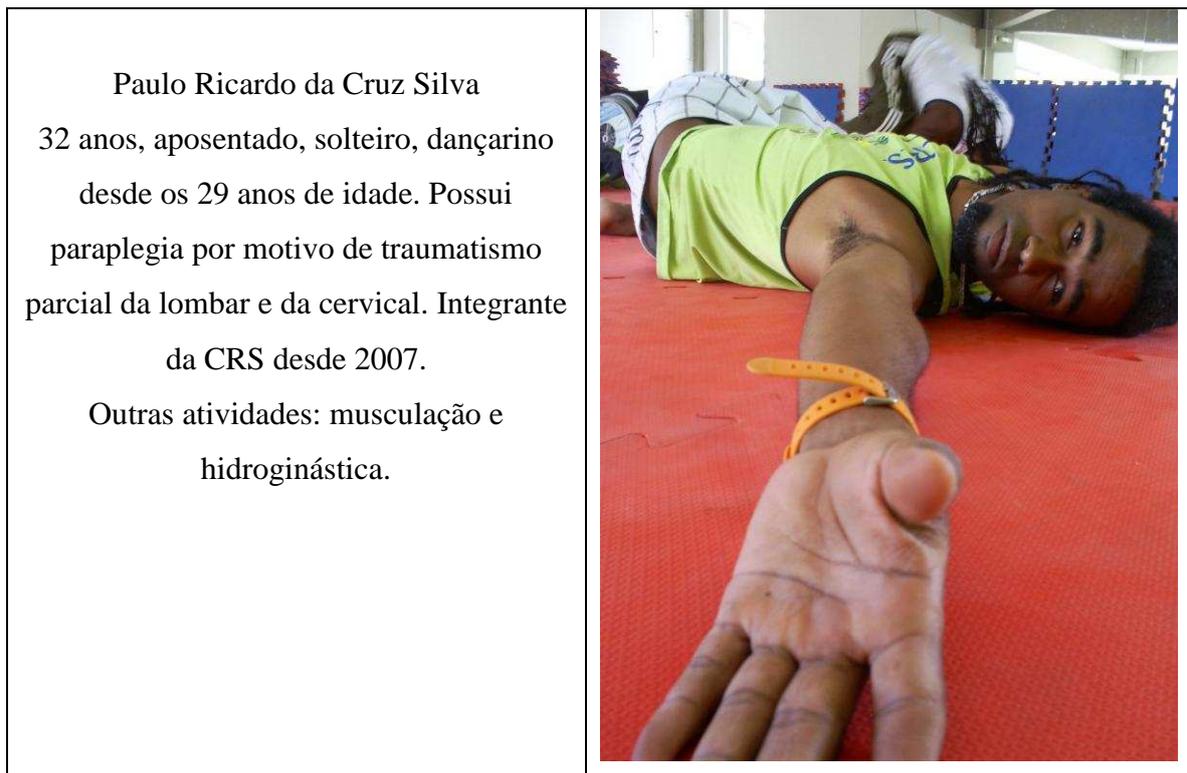


FIGURA 18: Paulo Ricardo - 15/10/2008

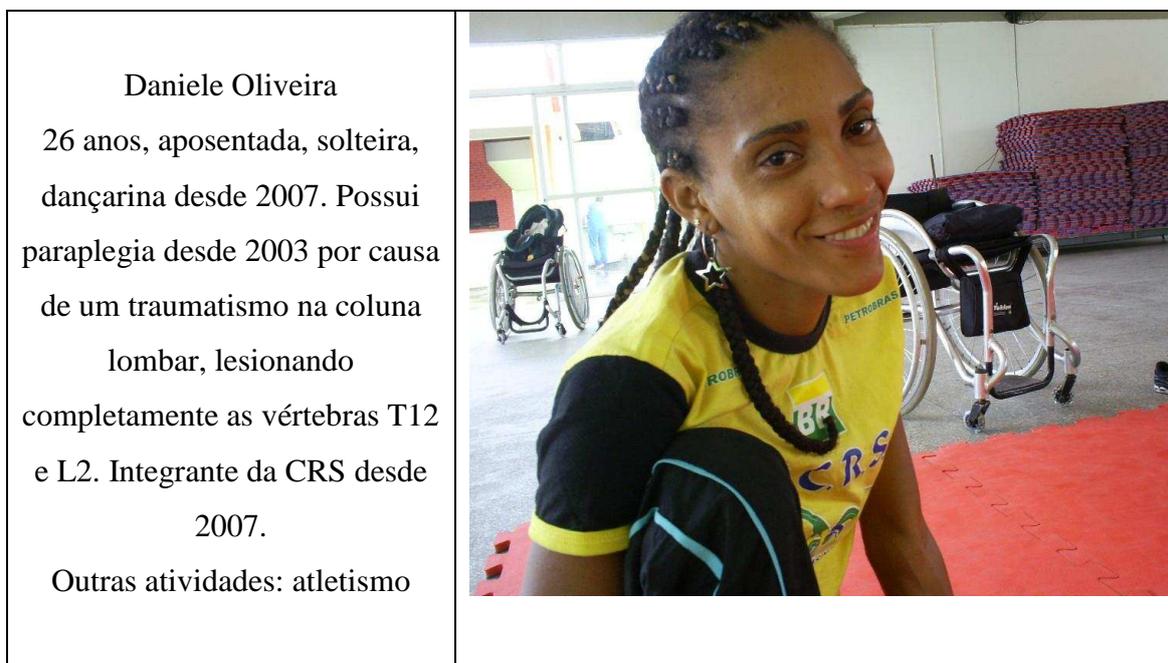


FIGURA 19: Daniele Oliveira - 15/10/2008



FIGURA 20: José Rocha -15/10/2008

É interessante destacar que os dançarinos participantes deste grupo experimental se colocam, de certo modo, no mundo de forma presencial em relação à aceitação das suas deficiências. Inseridos na Cia., eles praticam diferentes atividades corporais, como exercícios de musculação, corrida, natação, aulas de técnicas de Balé Clássico e de Dança de Salão. Esse comportamento, no entanto, leva-nos a pensar sobre cada um desses sujeitos como um “ser no mundo” que, segundo Merleau Ponty é uma motivação

[...] aquém dos estímulos e dos conteúdos sensíveis, deve-se reconhecer uma espécie de diafragma interior que, muito mais do que eles, determina o que nossos reflexos e nossas percepções poderão visar no mundo, a zona de nossas operações possíveis, a amplidão de nossa vida (PONTY, 1971, p.92).

Por outro lado, existem pessoas que perdem seu mundo desde que algo aconteça à sua saúde ou comprometa sua funcionalidade corporal. Elas renunciam à sua vida costumeira antes mesmo que a vida se torne impossível, “fazem-se enfermos antes do tempo e rompem o contato vital com o mundo antes de terem perdido o contato sensorial” (PONTY, 1971, p. 93).

Essa colocação apresentada por Ponty introduz uma questão que foi notória no início do laboratório. Ao relacionar o termo “estar no mundo” com o fenômeno presenciado,

asseguro-me em dizer que as pessoas do grupo, embora participem de atividades esportivas e artísticas, estavam como seres no mundo de certa forma parcial, ou posso dizer incompleta.

O fenômeno, neste caso, é a utilização exacerbada do objeto cadeira de rodas como uma extensão do próprio corpo dos dançarinos. Tento enxergar esse utensílio com uma lente ampla, integrando as diferentes facetas do horizonte temporal, espacial, existentes no campo das significações desse objeto para os dançarinos. Compreendendo que a visão direcionada a este objeto pode ser feita de qualquer lugar sem ser encerrada na sua perspectiva, portanto não consigo deixar de pousar o meu olhar sobre uma lente específica desse fenômeno.

As atividades desenvolvidas pelo grupo são, na maioria, quase todas realizadas sobre o implemento facilitador de deslocamento: a cadeira de rodas. No primeiro dia em que fui apresentar o trabalho corporal a ser desenvolvido com o grupo, propus uma curta experiência de exercícios respiratórios deitados no solo. Foi nesse momento que vi o receio dos dançarinos em estar no chão para fazer alguma atividade corporal.

Naquele momento instalou-se uma estranha atmosfera para ambas as partes, para mim e para os dançarinos. Atrás da minha lente, eu não entendia o porquê de nos entreolharmos e da demora para deitarem no chão e iniciarmos uma atividade simples que, aparentemente não apresentava dificuldade alguma. No entanto, na perspectiva dos dançarinos, estava para acontecer uma espécie de amputação de um membro implantado, ou seja, a retirada de uma parte do corpo que foi adotado como substituição de um membro.

Esse convite ingênuo para desenvolver uma atividade foi o rompimento de um grande tabu para os dançarinos da CRS. Eu não sabia o quanto era difícil para eles realizarem essa atitude de sair da cadeira de rodas e ficar no chão, mas acredito que a proposta foi tão inocente que eles devem ter imaginado que esse procedimento era uma atitude muito natural, ou aceitaram para não me deixar constrangido diante todos, ou perceberam que eles é que estavam com algum tipo de receio, ou preconceito, quanto a essa atitude.

Acredito que minha interpretação inocente tenha sido o porquê de eles não terem contestado, embora tenham demorado um pouco para se renderem e deitarem no chão conforme a proposta. Podemos constatar a veracidade dessa informação em fragmentos retirados das entrevistas realizadas com os dançarinos, principalmente quando questionei como foi a experiência em desenvolver composições de dança no chão. Veja-se, a título de ilustração, o que diz a entrevistada Daniele:

No início foi estranho, confesso que foi estranho porque a gente usa a cadeira para se locomover, para dançar, para sair de casa. E quando eu saía

da cadeira de rodas eu me sentia semi-nua, porque a cadeira de rodas para mim é...eu visto a cadeira de rodas, eu não uso a cadeira de rodas eu visto. Então eu me sentia semi-nua por estar fora de uma cadeira de rodas, eu me sentia desengonçada, sem saber o que fazer com os meus membros inferiores que eu não sinto. [...] hoje eu já sou tranqüila em relação a isso, porque o costume de ficar fora, de fazer experimentações fora da cadeira de rodas, eu já me vejo com outros olhos, experimento coisas, movimentos e modos, como ficar sentada ou fazer outros tipos de movimentos [...] hoje tenho mais consciência disso [do que fazer com os seus membros inferiores], antes eu não tinha hoje eu já tenho.

Nessa mesma perspectiva Paulo relata que

Até então eu nunca tinha feito, eu não sabia, eu tinha vergonha, eu não sabia, não tinha movimentos, não tinha noção corporal e tinha vergonha, daí eu achava que eu ia fazer um movimento feio, daí eu descobri que não existia movimento feio. A minha experiência nesse sentido foi uma descoberta, eu fui me descobrindo na dança fora da cadeira. Fui descobrindo novas possibilidades, eu achava que não poderia fazer porque eu ia fazer feio, mas eu descobri que o feio é bonito e vice-versa, ou o bonito é bonito e que o feio é bonito.

E para Rocha:

Essa experiência foi muito boa, porque até então eu só saía da cadeira para cama, da cadeira para o sofá. Para o chão era só para consertar a cadeira ou quando caía. Essa técnica que eu aprendi foi muito boa porque deu para enriquecer mais o meu corpo. Até pra dormir nas posições que eu não conseguia relaxar e hoje eu consigo relaxar em várias posições, entendeu? Porque eu não tinha essa facilidade de relaxar e para dormir mesmo em dorsal era difícil, eu não conseguia me concentrar e relaxar, mas hoje essa técnica me facilitou bastante até na parte espiritual. Espiritual que eu falo é assim, na consciência da gente, não fica pesado, relaxa, nós estamos aprendendo aquilo ali [...] foi muito boa a experiência, não só eu mas para todos os colegas também, interagir com os colegas que tomaram esse curso e até mesmo os andantes, tudo eu aprendi ali no chão. O que eu aprendi na aula tá na hora de fazer e praticar...

Apesar da conexão neuromotora ter sido rompida através de um traumatismo na experiência de vida dessas pessoas, o que impediu a percepção de estímulos, isso não quer dizer que eles perderam ou que não existe mais a parte de baixo do corpo. Muito pelo contrário, a relação com os membros inferiores ficou mais próxima, justamente porque precisam ter cuidados a mais com essa área específica do corpo. O banho diário individual, por exemplo, nunca é segmentado, quando há a utilização da cadeira de rodas não é só o tronco e os braços que são transportados sobre ela. No momento de dormir os cuidados com a pelve e com as pernas são redobrados para não gerar lesões nas articulações ou na pele como,

por exemplo, as úlceras de pressão, conhecidas como escaras. Eu percebo que a relação que os dançarinos têm com seus membros inferiores é muito mais intensa do que aquela caracterizada pelo desprezo e pela repulsa.

Embora os membros inferiores estejam destituídos de sensibilidades fisiológicas, isso não significa a sua reclusão na dança. Ao contrário, motiva-se a sensibilidade por outros canais sinestésicos, distintos dos canais objetivos e funcionais, para se viver a presença ambivalente desse segmento como argumento criativo, como nos esclarece Merleau-Ponty:

O que recusa em nós a mutilação e a deficiência é um Eu engajado num certo mundo físico e inter-humano, que continua a se estender em direção a seu mundo, apesar das deficiências ou das amputações, e que, nesta medida, não os reconhece de jure. A recusa da deficiência não é senão o avesso de nossa inerência num mundo, a negação implícita do que se opõe ao movimento natural que nos abandona a nossas tarefas, a nossas preocupações, a nossa situação, a nossos horizontes familiares. (PONTY, 1971, p. 94)

É possível visualizar os movimentos cotidianos de pessoas com deficiência e verificar que eles podem ser fluidos e livres nas suas atividades sem estarem acoplados a uma prótese locomotora com a intenção de chegar mais próximo de uma “normalidade” social, uma vez que o termo normalidade é bem discutível atualmente.

No contexto artístico

O uso da cadeira de rodas resolve em nível de locomoção, mas pode atrapalhar a nível de criação coreográfica, pois impede a exploração do corpo em si mesmo, sem compensações. O cadeirante não precisa da prótese em cena, a menos que seja usada como um elemento criativo, desafiador, e não como uma justificativa para continuar imobilizando seu corpo inferior(izado). Explorar a cadeira com outro corpo e novas maneiras de se relacionar-se com ele, diferente das cotidianas, é bem mais interessante. (FERNANDES, 2005, p. 207)

Instala-se aqui outro ponto interessante: a valorização das nossas diferenças como instrumento potencializador criativo, ou seja, o argumento primeiro de uma criação, a característica singular de uma composição. O que torna uma montagem artística diferente e interessante é a sua construção através da investigação individual das nossas singularidades. Ao invés de buscar um modelo de corpo “ideal”, forçando-nos a entrar em “caixinhas” de normalidade e investindo na repulsa e na aversão do que somos, até mesmo rejeitando nosso próprio corpo, cabe a nós ampliarmos a nossa visão de possibilidades e de nossos corpos, é o que Laban denominou de Domínio do Movimento. A dimensão infinita de possibilidades

pode se transformar em formas criativas únicas e altamente interessantes, por valorizar o que há de diferente em cada dançarino. Dessa forma, nos tornamos seres completos, integrais, ratificando o termo colocado por Ponty: “estar no mundo” de acordo com nossas organizações corporais e maneiras singulares de dançar a vida, ao invés de seguir uma construção de outrem.

Após a oportunidade de participar dos laboratórios, os dançarinos adquiriram diferentes visões e perspectivas através da experimentação dos seus próprios corpos dançando seus criativos corpos próprios. Dançarinos plenamente presentes, incorporados, para viver a dança e dançar a vida, ampliando conceitos e estreitando os relacionamentos entre a dança e o corpo com deficiência física.

4.4 SUPORTE BIBLIOGRÁFICO

Nesse item, delimito as referências bibliográficas, apresentando os autores e as leituras que serviram de estímulo e que sustentaram essa prática para a construção da própria experimentação.

Os Fundamentos Corporais Bartenieff foram publicados pela primeira vez em 1980, como um dos anexos do livro *Body Movement: coping with the environment* desenvolvido por Irmgard Bartenieff com colaboração de Dori Lewis. Essa primeira publicação foi resultado de uma sistematização que se propôs desde a sua gênese estar em constante mutação, uma vez que Bartenieff dizia trabalhar com organismos vivos que respondiam aos seus estímulos de acordo com suas necessidades:

[...] o ensino efetivo vem de um relacionamento vivo. Isso significa também que a "aventura" nunca é a mesma em dois dias seguidos. Isto põe em causa aquilo que realmente pode / deve ser escrito sobre Fundamentals. (HACKNEY, 1982. p. VII Tradução nossa)¹²

Posteriormente à publicação dos Fundamentals, a técnica foi ampliada e aplicada em outras instâncias de conhecimento, fazendo jus ao que sua precursora costumava mencionar: “a mudança está aqui para ficar.” (HACKNEY, 1998, p. 16). Inclusive, a própria Bartenieff

¹² “I have come to believe that effective teaching comes from that alive relationship. It also means that the ‘adventure’ is never the same two days in a row. This brings into real question what can/should be written about Fundamentals.” HACKNEY, Peggy, 1998, p.VII.

publicou anteriormente ao seu livro uma apostila de exercícios aplicável à correção postural e à facilitação eficiente dos movimentos básicos do corpo, chamados Correctives (Corretivos). Ao comparar a apostila Correctives e o anexo de seu livro, já batizado de Bartenieff Fundamentals, posso verificar que alguns itens mudaram a sua forma, se transformaram por necessidade de se tornarem mais complexas.

Com o mesmo intuito, outros pesquisadores desenvolveram estudos relacionando a abordagem desenvolvida por Bartenieff às suas próprias inquietações. Esta investigação por mim desenvolvida é também mais uma ramificação desse grande tronco de conhecimento.

Selecionei dois autores fundamentais que contribuíram para meu estudo, uma vez que um dos objetivos era praticar os exercícios desta proposta corporal de forma experimental. Para isso, tomei como referência aspectos concretos que poderiam influenciar de forma positiva meu trabalho, como Peggy Hackney, discípula de Bartenieff, que enfatizou seu estudo nos Padrões Neurológicos Básicos – PNB (Basic Neurological Patterns – BNP) e Ciane Fernandes, orientadora deste estudo, estudiosa do Sistema Laban/Bartenieff na formação do artista cênico e que disponibilizou sua versão dos Fundamentos em língua portuguesa e tem colaborado de forma intensa com pesquisas relacionadas à diversidade corporal.

A organização desse material foi direcionada somente para elaboração dos planejamentos e para o desenvolvimento metodológico das sessões de encontro. No entanto, a maioria do aparato literário não foi levada aos dançarinos com o intuito de ser discutido, embora tenhamos feito algumas vezes discussões sobre textos. Os participantes alegaram que não teriam tempo suficiente para ler textos após uma rotina intensa de atividades diárias, por isso não achei interessante sobrecarregar os participantes com mais uma atividade e arriscar a qualidade dos laboratórios por uma obrigatoriedade de leitura.

4.5 A ESTRUTURA DOS ENCONTROS

Iniciei o trabalho de experimentação dos Fundamentos de Bartenieff com os dançarinos da CRS em maio de 2008 e finalizei o processo na primeira semana de dezembro do mesmo ano, totalizando 25 (vinte e cinco) encontros, com duração aproximada de três horas cada sessão, durante oito meses de laboratórios. Ao término do trabalho, deparei-me

com uma possível incoerência em relação à pequena quantidade de sessões relacionadas com o tempo total dos laboratórios.

Para justificar essa incoerente relação, é necessário deixar claro que o tempo dispensado foi uma tentativa de inserir uma nova atividade de experimentação laboratorial na Cia. Rodas no Salão. Durante sete meses o grupo não deixou de participar das atividades que, muitas vezes, foram realizadas fora de Salvador, como apresentações, participação em festivais e em congressos. A relação com o trabalho dentro do grupo foi bastante intensa no segundo semestre de 2008 motivada pela saída de alguns dançarinos, pela necessidade de re-elaboração dos produtos artísticos, pela necessidade de cumprir com os objetivos traçados para o ano e, ao mesmo tempo, organizar materiais para revalidar o patrocínio e as vigentes parcerias.

O trabalho realizado por mim dentro do grupo aconteceu paralelamente a toda essa jornada de atividades, o que me fez perceber que o tempo utilizado para desenvolver a experimentação em relação à quantidade de sessões não foi longo e nem foi curto demais, foi suficiente para que os dançarinos pudessem mergulhar na experimentação, ao ponto de incorporar a abordagem corporal e gerar os dados de análise, os quais contribuiriam para se chegar aos objetivos da pesquisa.

Diante de diferentes atividades em que os dançarinos estavam envolvidos, Cabral, coordenador da ABDCCR e da CRS, me disponibilizou alguns horários para realizar as intervenções. Segundas-feiras das 7 horas e 30 minutos às 11 horas e às sextas-feiras das 14 às 17 horas. Apesar dos dias serem poucos e espaçados para um programa de aprendizado motor, foram bem vindos por não coincidirem com os horários da disciplina Técnica de Corpo e Composição em Dança-Teatro, a qual ministrei durante o segundo semestre de 2008 na Escola de Teatro da referida instituição de ensino como estágio docente, em paralelo com as disciplinas que eu cursava como discente.

Os laboratórios experimentais tiveram durante todo o percurso esse mesmo quadro de horários, sendo desenvolvida a prática laboratorial duas vezes por semana – segundas e sextas-feiras. Esse processo foi organizado durante a própria prática em momentos distintos, obedecendo ao nível de complexidade neuromuscular de todo o sistema dos FCB.

O caminho sistemático foi desenvolvido em três procedimentos: o planejamento, a experimentação e o processamento de análise dos dados. O primeiro foi o planejamento do trabalho, que consiste na organização de propostas das atividades que são registradas em Planos de Encontro. A elaboração dos planos foi a questão primordial para seguir o que se

pretendia investigar, assim como orientar a seleção de fontes que permitiram a organização dos exercícios.

Para que os objetivos fossem alcançados, esse passo foi de semelhante importância à realização dos laboratórios por ser um elemento norteador primordial da investigação. Apesar do prévio planejamento das sessões constarem o conteúdo programático e o desenvolvimento metodológico para se alcançar as metas estabelecidas para cada encontro, nem sempre foram cumpridos devido à necessidade de mudar o planejamento. As nossas sessões foram permeadas de informações que, muitas vezes, requisitavam a mudança dos caminhos e até mesmo o adiamento da meta por alguns encontros, diluindo o conteúdo que foi programado para ser realizado em um dia, para ser praticado em duas ou três sessões de encontros.

Os planejamentos consistiram em organizar didaticamente o referencial teórico-prático, para que os dançarinos pudessem ter melhor entendimento da técnica apresentada e se apropriar da linguagem de uma forma mais vertical. Entretanto, o momento em que irá gerar os dados, de suma importância para se fazer a reflexão dos objetivos alcançados e justificar a relevância do estudo, é o fazer laboratorial.

O segundo procedimento configura-se na experimentação dos referenciais teórico-práticos, o que permitirá a construção de um novo conhecimento sobre as abordagens corporais para esse público específico, uma vez que tal desenvolvimento acontece ao caminhar entre erros e acertos desde a elaboração dos planos até a experimentação corporal.

As sessões de encontro são os momentos de aplicação das atividades propostas nos planos. Os encontros tiveram como objetivo desenvolver o preparo corporal dos dançarinos a partir dos Fundamentos Bartenieff e investigar a potencialidade de transformação dos exercícios propostos na abordagem de acordo com a estrutura corporal desse público específico. Os momentos de encontros foram organizados didaticamente em quatro fases:

1) Introdução Teórica - aproximadamente entre 10 a 15 min.: é a fase que inicia os encontros, ocasião em que é realizada a comunhão dos conteúdos e dos objetivos dos caminhos que iremos percorrer durante a sessão;

2) Experimentação - aproximadamente entre 90 a 120 min.: é a fase técnica, destinada à prática dos exercícios dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff, propondo-se os Exercícios Preparatórios, os “Seis Básicos” e as variações;

3) Experimentação Criativa - aproximadamente entre 40 a 50 min.: a terceira fase é caracterizada como o momento de criação para os dançarinos usarem do aparato técnico adquirido na fase anterior em suas criações. A experimentação é desenvolvida a partir de

improvisações ou de dinâmicas coreográficas. É necessário destacar que, na maioria das vezes, é nessa fase em que detectamos se os objetivos da sessão foram ou não alcançados, de modo a verificar a incorporação do conteúdo pelo dançarino, a sua utilização em suas composições e/ou pela necessidade de mudança de alguma atividade desenvolvida naquele dia;

4) Fase de Reflexão - aproximadamente entre 20 a 30 min.: é o momento em que o professor/pesquisador se reúne com os dançarinos para falar a respeito do trabalho realizado na sessão. São colocadas questões como: as sensações da experimentação, notas e comentários sobre o desenvolvimento dos exercícios, dificuldades, preferências, modificações, idéias surgidas a partir dos estímulos e sobre o processo diário de improvisação de cada um.

Essa organização metodológica, dividida em quatro fases, seguiu na maioria das sessões a ordem estabelecida acima, porém não se tornou uma regra, pois as fases se relacionavam com o objetivo do encontro e, por vezes, fazia-se necessário intercalar ou alternar o desenvolvimento metodológico.

O terceiro e último procedimento foi destinado ao processamento, à organização e à análise dos dados colhidos. É importante destacar que nessa última etapa foi priorizada a sistematização da proposta, a reflexão sobre o objetivo alcançado e a finalização do trabalho da dissertação.

De acordo com os horários das sessões e as organizações dos registros, pude estabelecer um quadro semanal de atividades referentes à sistematização de atividades desenvolvidas durante os laboratórios:

Cronograma Semanal de Atividades do Professor/Mestrando. Período de maio de 2008 a dezembro de 2008.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Laboratório Experimental 07h30min às 11h	Avaliação das atividades	Organização dos documentos produzidos	Preparação do laboratório	Laboratório Experimental 14 às 17h	Avaliação das atividades	Preparação do próximo laboratório

4.6 PRODUÇÃO DE FONTES PRIMÁRIAS E A CAPITAÇÃO DOS REGISTROS

De posse de um rico universo de informações relacionadas ao período de estudo, o laboratório caracterizou-se como um espaço gerador de fontes primárias, as quais se

configuram como dados de pesquisa, ou seja, informações que permeiam o objeto de estudo e que se apresentam ao pesquisador como um material a ser colhido para análise. Ao detectar e selecionar o material a ser colhido como fonte de análise da experimentação laboratorial, é necessário organizar tais informações de forma acessível ao pesquisador.

Anteriormente às sessões foram desenvolvidos os planejamentos, primeiras fontes primárias geradas no processo laboratorial, registradas em um diário de bordo confeccionado pelo investigador. Trata-se de um caderno de pesquisa onde são organizados os planos de encontro e os relatos das observações de cada sessão, referente à realização das atividades, às dificuldades, às facilidades encontradas e as possíveis modificações dos exercícios propostos.

O primeiro registro foi organizado em uma planilha modelo, como apresento a seguir¹³:

LABORATÓRIOS EXPERIMENTAIS	
uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data:	
Alunos Presentes:	
Alunos Ausentes:	
Objetivo do Encontro:	
Desenvolvimento Metodológico:	
Comentário dos Exercícios:	
Avaliação do Objetivo:	
Material utilizado:	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Número de Registro:
Vídeo ()	
Fotografia ()	

FIGURA 21: Planilha de Encontro

¹³ Este modelo de planilha é uma modificação do modelo usado por Merísio em Um Estudo Sobre o Modo Melodramático de Interpretar: o circo-teatro no Brasil nas décadas de 1970 e 1980 como fonte para laboratórios experimentais.

Essa planilha permite a constante mudança de planos e a reavaliação do percurso estabelecido, assim como a possibilidade de registro individual de cada experiência vivida diariamente com o grupo. Sua utilização torna-se muito importante para o pesquisador devido ao fácil acesso às informações referentes a cada etapa do laboratório, principalmente para detectar a relação entre o que foi proposto e o que foi alcançado em cada sessão.

Durante o momento experimental procurei estar junto de uma filmadora e de uma máquina fotográfica digital, para que os momentos importantes das sessões pudessem ser arquivados em imagens. Aspectos como os recursos utilizados pelos dançarinos para desenvolver os exercícios e a utilização do material experimentado como argumento criativo são momentos-chave para serem registrados. Dessa forma, disponibilizou-se uma fonte a mais de registro para se alcançar o objetivo da pesquisa.

Nem sempre os equipamentos de filmagens estavam disponíveis, uma vez que a filmadora é de utilização de vários pesquisadores do PPGAC (Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas). Desta forma, mesmo realizada uma escala de utilização do material que respeitasse a necessidade individual de cada pesquisa, alguns laboratórios não foram registrados através de vídeos, embora grande parte das experimentações tenha sido gravada e tenha contribuído com as análises posteriores, além das anotações realizadas nos planos de encontro logo após as sessões. De vinte e cinco encontros, vinte foram registrados em vídeo e quatro em fotografia.

O recurso de fotografia foi utilizado esporadicamente de acordo com a necessidade de captar imagens, como exercícios específicos, gestualidade e relação espacial. O registro de filmagem foi mais importante do que as imagens fixas das fotografias por conter em sua essência o registro de momentos vívidos em sua íntegra.

Outra forma de produção de fontes primárias foram as entrevistas realizadas com os dançarinos ao término de todo o processo do Laboratório Experimental. As perguntas elaboradas tiveram a intenção de permear os temas relacionados às características do grupo, ao preparo corporal, aos processos de criação realizados por eles, à relação dos dançarinos com as diferenças corporais, à relação da consciência corporal com a profilaxia e ao relato de experiência geral que correlaciona o “fazer dança” antes e depois dos laboratórios.

Essa fonte também foi registrada através de filmagens, facilmente identificável por um recurso audiovisual semelhante a uma claquete que apresenta, no início de cada registro, a data e o número do encontro:



FIGURA 22: Claquete das Filmagens

A produção dos registros requer a autorização legal dos dançarinos para a divulgação das imagens. Na medida em que são construídos, os registros vão se apresentando como fonte primária de análise e possivelmente serão utilizadas como recurso pedagógico no ambiente acadêmico. Assim, foi providenciada uma declaração de permissão de divulgação de imagem conforme o modelo em anexo.

Este foi o caminho sistemático que trilhei junto aos dançarinos da Cia. Rodas no Salão, por meio de tentativas e de possibilidades durante todo o desenvolver desta experimentação. A urdidura de idéias em momento algum foi intencionalmente unidirecional e/ou hierárquica. Muito pelo contrário, todas as pessoas envolvidas direta ou indiretamente fizeram parte e ajudaram nas decisões deste fazer, tanto que a mudança e a recorrência a um novo padrão de organização metodológico foram recorrentes, até o momento em que se tornou necessário cristalizá-lo e apresentá-lo como um produto, uma possibilidade de construção artístico-científica transformadora.

4.7 EXERCÍCIOS DE POSSIBILIDADES: APLICAÇÕES, MODIFICAÇÕES E INOVAÇÕES.

Experiência: forma de conhecimento abrangente, não organizado, ou de sabedoria, adquirida de maneira espontânea durante a vida; prática.

HOUAISS

Os exercícios aqui desenvolvidos proporcionaram a oportunidade de aferir no campo prático a hipótese levantada no projeto de pesquisa e, dessa forma, alimentar o estudo com questões levantadas na experimentação prática. As questões surgidas a partir da pesquisa teórica foram "experimentadas" nas sessões de exercícios e de improvisações. Por sua vez, os encontros experimentais produziram novas questões e constituíram-se, de fato, em uma nova fonte documental.

A experimentação apresentada a seguir não foi desenvolvida em um processo linear, em que a idéia de continuidade é evidenciada em um gráfico cartesiano, no qual para se chegar a um ponto de complexidade é necessário passar por todos os outros pontos intermediários.

Essa continuidade está intimamente ligada a um conceito de objetividade, o que não é de nosso interesse para esse laboratório. No entanto, o processo se configura em uma organização didática desenvolvida em nível de complexidade neuromuscular, visto que é em espiral onde sempre se retorna ao estágio anterior, porém modificado pela nova maneira de vivenciar cada padrão neuromuscular. De acordo com Hackney (1998, p. 21)

Cada estágio prévio apóia cada estágio subsequente. O desenvolvimento não é um processo linear, mas ocorre em ondas sobrepostas, com cada estágio contendo elementos de todos os outros. É importante atravessar cada estágio e, como adultos, é benéfico lembrar cada estágio. Retomando a estes padrões básicos, podemos remodelar nossas respostas e estabelecer caminhos neurológicos mais eficientes para apoiar nosso movimento. Ter disponível as habilidades de cada estágio favorece a integração, isto é, o uso oportuno de acordo com o contexto.

Os Princípios de Movimentos – dentre eles os Padrões Neurológicos Básicos (FERNANDES, 2006, p. 55) - foram cruzados e entrelaçados com os Fundamentos e com os Seis Básicos de maneira intercalada, embora cada encontro tivesse uma ênfase específica em

um elemento eixo. Por exemplo, no encontro de número 13 (olhar em anexo), a ênfase foi as Conexões Ósseas, mas foi necessário utilizar a Respiração com Sonorização para estimular o Suporte Muscular Interno, facilitando a elevação da coxa e, portanto, solidificando a conexão Ísquio-Calcanhar. Essa alternância cruzada proporciona a vivência espiralada, aumentando o nível de complexidade e respeitando a organização corporal individual.

É assim que utilizo essa organização didática e o Anel de Moebius para descrever e compartilhar as minhas experiências e reflexões sobre a prática somática criativa vivida nos laboratórios de experimentação.

Sessão 1, dia 05 de maio de 2008: primeiras impressões sobre o (re)conhecer de um corpo orgânico.

Aconteceram coisas fantásticas. Nesta hora os movimentos não vêm premeditados, vêm da alma, vêm de dentro do coração, eles vêm se encaixando, crescendo... e então, ele flui naturalmente. (Rocha Filho)¹⁴

O primeiro encontro foi direcionado para contextualizar a abordagem corporal de Bartenieff, assim como os Princípios de Movimento e os Fundamentos Corporais e experimentar a Respiração Celular; a Irradiação Central; o Alongamento nas Três Dimensões e o Balanço Homólogo dos calcanhares na posição em “I”.

A primeira atividade proposta foi a Respiração Celular. Instiguei os dançarinos a experimentar a inspiração levando o ar à região abdominal e, em seguida, instruí que trabalhassem com a imagem de enchimento e esvaziamento de todo o corpo, semelhante a uma célula ou uma esponja. Essa atividade não apresentou nenhuma dificuldade referente à limitação corporal dos dançarinos, portanto não vejo necessidade de modificá-la.

A segunda atividade foi um exercício de organização corporal: Irradiação Central. Sugeri que os dançarinos ficassem em decúbito dorsal em “X” e, através da ajuda respiratória, realizassem um recolhimento corporal para um dos lados a partir do centro do corpo, chegando à posição fetal, que chamaremos a partir de agora de posição de bolinha, e em seguida retornassem à posição inicial, também com o auxílio respiratório.

A dificuldade encontrada pelos dançarinos foi a tendência em realizar a “bolinha” com o auxílio da musculatura externa do corpo, o que gera uma tensão muscular desnecessária

¹⁴ Relato do dançarino José Rocha Filho (Rocha) referente à sua vivência nas sessões experimentais. As citações utilizadas no início de cada sessão foram relatos individuais inseridos como tema para o assunto de cada encontro. Para mais informações vide entrevistas, em anexo.

levando-o a usar a Organização Homolateral (Metade do Corpo) e realizando um giro sobre si mesmo, elevando braços e pernas de uma única vez. Ao executar o exercício dessa maneira, o dançarino tende a elevar a perna oposta ao lado que ele realiza a atividade por meio de alavanca realizada no giro do tronco até o ângulo de 90° com o solo. A perna, após ultrapassar tal angulação, torna-se passiva e cai sobre a outra perna que está no chão, muitas vezes chocando um joelho contra o outro, o que pode provocar lesões ou machucados nessa parte do corpo.

O caminho encontrado naquele momento, que resultou em uma realização menos agressiva, foi a execução da atividade em duplas. Enquanto um dançarino se permite ficar em uma qualidade de peso passivo, entregando o peso do seu corpo ao chão e ao mesmo tempo a seu parceiro, que está em função ativa, ou de mobilizador, realiza toques na região do centro do corpo do parceiro com a intenção de facilitar o giro para o decúbito ventral e novamente para o decúbito dorsal. Esse estímulo sensibiliza o dançarino que está na função passiva a se mover a partir do centro do corpo não usando as extremidades para realizar o giro.

O recurso pode ser utilizado várias vezes pela dupla, atravessando a sala de ensaio, não necessariamente permanecendo em um mesmo espaço durante toda a sessão.

A terceira atividade desenvolvida foi o Alongamento nas Três Dimensões com som. A dificuldade encontrada pelos dançarinos foi realizar a atividade elevando suas pernas lateralmente no eixo horizontal vivenciando a largura e, frontalmente no eixo sagital, vivenciando a profundidade. Na realização do exercício, sugeri que mantivessem o trabalho em dupla com funções ativas e receptivas. Enquanto o dançarino receptivo realizava a atividade com a parte de cima do corpo da maneira tradicional, o parceiro ativo manipulava as suas duas pernas direcionando-as ao plano escolhido pelo dançarino que executa a atividade. Dessa forma, todos experimentaram os três eixos utilizados na atividade.

No entanto, o exercício só funcionará dessa forma com o trabalho em dupla ou trio. Para o dançarino vivenciar esse trabalho sozinho é necessário realizá-lo das seguintes formas:

- a) O executante sentado no chão realizará os alongamentos com os membros superiores da forma tradicional enquanto que, na transição de um eixo para outro ele deverá manipular suas pernas nos respectivos eixos trabalhados pelos membros superiores, exceto o eixo vertical que ele só poderá experimentá-lo na posição deitado;



FIGURA 23: Alongamento nas Três Dimensões Sentado

b) Deitado em decúbito lateral, o dançarino poderá aplicar a profundidade (eixo sagital) e a altura (eixo vertical);

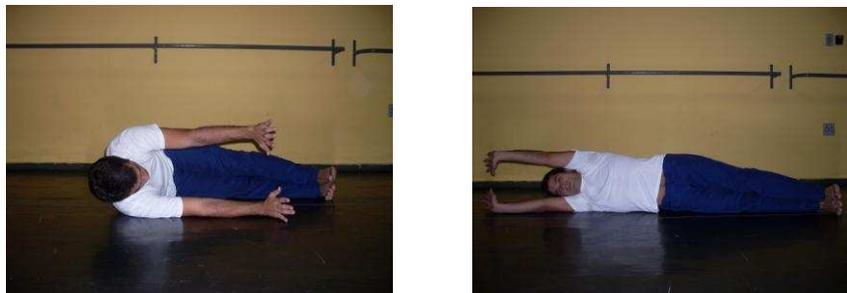


FIGURA 24: Alongamento nas Três Dimensões em Decúbito Lateral

c) Uma variação criativa desenvolvida pelo dançarino Rocha para realizar o alongamento no eixo sagital, ou profundidade, foi elevar suas próprias pernas segurando com as mãos a bainha da sua calça. Esse recurso é interessante se o dançarino não gerar tensão em seus braços e costas. Do contrário, o objetivo do exercício desviará para o sustento das pernas no alto, permitindo que a tensão muscular tome conta dos braços, das costas e, principalmente, da região da coluna cervical.

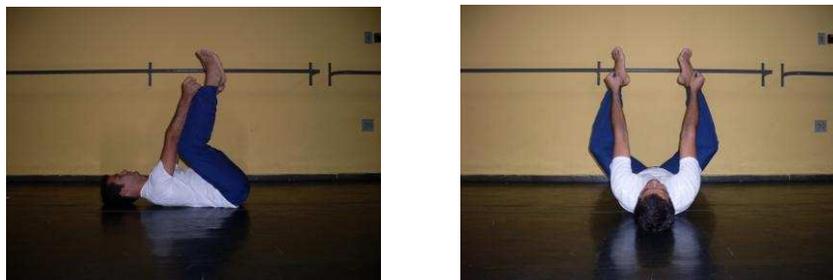


FIGURA 25: Variação Criativa no Eixo Sagital

O último exercício desenvolvido foi o Balanço Homólogo dos Calcânhares. Essa atividade só foi possível ser realizada em duplas, através da manipulação do parceiro de

exercícios, tanto na posição em “I” quanto em sua variação com as pernas flexionadas. A variação permite ao dançarino com deficiência física enfatizar sensibilidade da ação do músculo Iliopsoas além de conectar as conexões ósseas, o suporte respiratório e as correntes de movimento ao ritmo e à fluidez de cada corpo, mas não descarta a presença de um parceiro em sua realização.

O momento criativo foi aberto à experimentação dos exercícios na aula. Após algum tempo de improvisação, sugeri que os dançarinos fizessem uma curta seleção dos movimentos que chamaram mais atenção para a construção de um fragmento criativo a partir daquela primeira vivência dos Fundamentos Bartenieff com o objetivo de ser apresentado para os próprios colegas. Cada um construiu uma pequena sequência de movimentos de acordo com a preferência individual. Esse primeiro contato com a abordagem e com a proposta de improvisação estabeleceu um sentimento de timidez, ocasionando em uma discreta construção criativa. Apesar de a montagem ter sido discreta a experiência foi positiva, uma vez que esse é o primeiro contato como o professor/pesquisador, com os novos movimentos e com novas situações.

As possibilidades de execução dos exercícios citados acima foram detectadas no momento de improvisação e em suas curtas composições.

Um assunto que foi recorrente ao final da sessão foi a conciliação da respiração com os exercícios, apontado por Rocha e acatado pelos outros dançarinos. O estado corporal que ele atingiu em sua experimentação foi o de conseguir ficar leve e de realizar os exercícios com facilidade, diferente de outras experiências anteriores.

Sessão 2, dia 12 de maio de 2008: ultrapassando fronteiras através de Princípios de Movimento.

“Respiração e formas”. Normalmente no início é um aquecimento interno, com respiração e vibração com braços e pernas elevados para o alto. Depois me senti pesado, mas um pesado leve, como um boneco que tem seu ponto fixo e outros pontos leves. Sentir também a coluna vertebral muito alongada, aquecida e ativa. Pronta, então, para começar a aula”. (Daniele Oliveira)

Essa sessão foi planejada com o objetivo de retomar algumas atividades da aula anterior e inserir novos elementos e vivências. O conteúdo programático incluiu: A

Respiração Celular; Irradiação Central; Correntes de Movimento; Giro do Braço em círculo com a elevação da cabeça e do tronco.

A primeira atividade foi a automassagem com o intuito de aquecer o corpo para que se pudesse retomar a Respiração Celular, imaginando-se como um ser unicelular e permitindo o enchimento e esvaziamento de ar em todo organismo, semelhante à sessão anterior. A nova experimentação desse princípio foi se deslocar pela sala deslizando pelo chão sem sobrepor braços e pernas, utilizando como fonte primária de locomoção o centro do corpo, ou seja, a Respiração Celular.

O segundo contato dos dançarinos com a Respiração Celular foi menos mecânico e mais orgânico: a atividade foi desenvolvida sem qualquer necessidade de mudança.

Na atividade seguinte, propus uma continuação dos deslizamentos pelo solo. Cada dançarino permaneceu no local da sala onde estavam em “X” para realizar a “bolinha”, do princípio Irradiação Central. Algumas vezes aconteciam movimentos originados das extremidades e da utilização do impulso homolateral para girar o corpo. Tal dificuldade demonstrou que a imagem dessa organização ainda não ficou clara ou que é necessário um tempo maior para a sua prática, embora acontecessem significativos desenvolvimentos nesse exercício, principalmente quando realizado em duplas. Enfim, estamos ainda em nosso segundo encontro.

Após os dançarinos terem realizado o exercício de Irradiação Central, propus um pequeno balanço do corpo para os lados direito e esquerdo, deitado com os braços segurando as pernas sobre o peito, como se eles rolassem sobre suas costelas posteriores. Nessa simples atividade, percebi que alguma coisa havia de estranho com alguns dos dançarinos: eles tinham dificuldade de rolar sobre suas costas como se estas fossem tábuas firmes e inflexíveis.

Naquele momento, não consegui encontrar uma saída para ensinar tal rolamento pelo viés de Bartenieff. Para resolver a questão recorri a uma lembrança de um exercício de Moshe Feldenkrais (1904-1984), cujo nome é Rolar Pelas Costelas. Para ensinar essa atividade, Feldenkrais proporcionava ao aluno a consciência da elevação do seu cotovelo para gerar o deslizamento externo das escápulas nos sentidos do eixo sagital. Tal recurso foi providencial para auxiliar, naquele momento, a realização do balanço lateral e preparar para o balanço para-vertebral, em que o dançarino rola de costas sobre a coluna vertebral no eixo horizontal, na Organização Espinhal, que vai do sacro até a coluna cervical.

Outra atividade desenvolvida foi a Respiração com Sonorização. Cada vogal foi experimentada isoladamente antes de realizarmos a completa corrente de ar com as cinco

vogais. O exercício e o seu objetivo ficaram bem claros para os dançarinos, de modo que forneceu suporte para o Giro do Braço para ser realizado com mais conexão entre movimento e respiração. O último foi realizado, primeiramente, somente pelo braço. Em seguida, foi adicionada a pequena flexão da cabeça, solidificando a conexão Cabeça-Mãos (olho-mão) no momento de “decolagem” e finalizando a experimentação com a inserção do tronco, acompanhando a vontade da cabeça em ir ao encontro da mão.

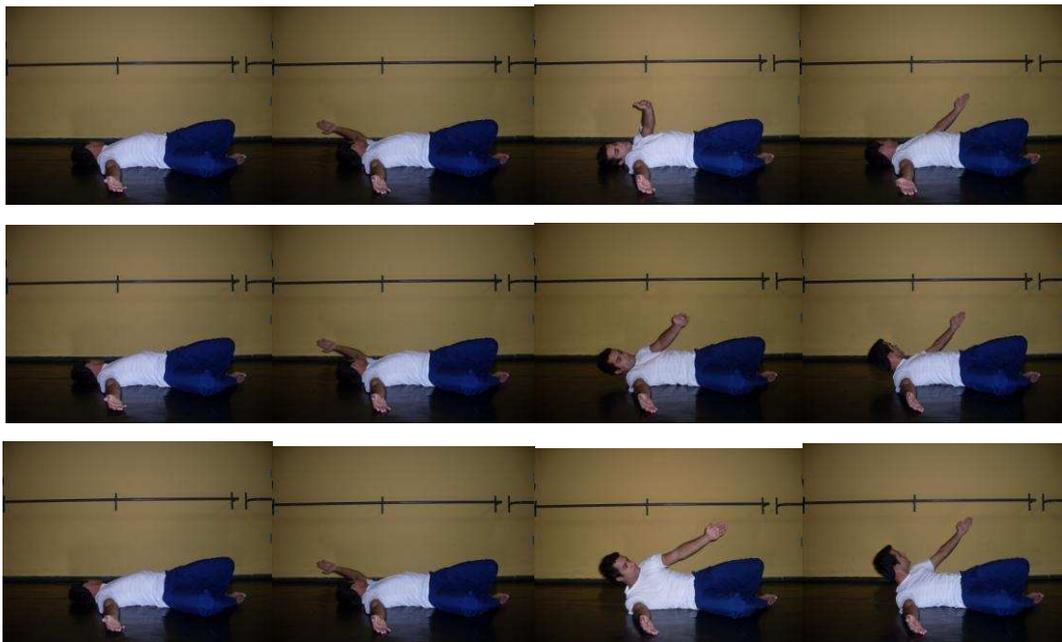


FIGURA 26: Círculo do Braço com Decolagem

A mudança necessária nessa atividade foi permitir que os dançarinos ficassem com as pernas estendidas na posição de “I” ou flexionadas com a queda do joelho no momento da realização, diferente da proposta tradicional, que iniciam a atividade com as pernas flexionadas antes de realizar a Queda dos Joelhos.

No momento de criação, a primeira proposta foi pedir para que os alunos fizessem uma composição com início e fim para montar uma cena com a criação de todos, quando uma pessoa terminasse automaticamente a outra iniciava a sua sequência.

Nessa improvisação, a turma estava sem motivação, algumas pessoas não estavam se sentindo bem e a criação não foi tão rica comparada ao último encontro. Duas pessoas não criaram sua sequência, sendo que uma delas se dispôs a participar do segundo momento.

A criação que mais me chamou atenção foi a de Rocha, pois ele foi o único aluno que, aparentemente, realizou a pesquisa de suas possibilidades de movimento, lançando-se ao

novo, ao diferente. Dessa vez, ele experimentou, na improvisação, a estabilização da parte de cima do corpo mobilizando a parte de baixo na posição da “vela”.

Cabral, que não se propôs a criar sua composição, desafiou-se no momento de apresentação para a turma, explorando movimentos que não foram usados durante a aula no momento da montagem. Foi uma experimentação bem interessante devido às tentativas de fazer movimentos de rolamento para trás e o salto do “sapo”, no qual o dançarino salta para frente arremessando a parte superior do corpo como o anfíbio.

A minha conclusão sobre essa sessão coincidiu com os discursos dos dançarinos no final da experimentação: apesar de algumas pessoas não quisessem participar, o trabalho desenvolvido foi muito rico. A tentativa dos dançarinos em resgatar movimentos que ficaram arquivados pelo desuso foi super interessante, porque eles foram reexperimentados e relacionados com a atividade proposta no momento de improvisação.

Outra questão importante, apontada pelos alunos, foi o medo que eles tinham de fazer algum exercício e fraturarem alguma parte do membro inferior, como sentar sobre as pernas, fazer a posição da vela ou iniciar um rolamento para trás. O medo de movimentar as pernas diminuiu durante a etapa criativa, devido ao relaxamento à segurança proporcionado pelos exercícios anteriores.

Sessão 3, dia 16 de maio de 2008: Correntes de Movimento.

“Descobrir que posso realizar vários movimentos, e também relaxar quando preciso, é uma integração.” (Daniele Oliveira)

O conteúdo programático estabelecido para esse encontro foi retomar a Respiração com Sonorização e introduzir a Elevação da Coxa e a Pré-Elevação da Pelve.

O desenvolvimento metodológico foi organizado em quatro atividades: A primeira foi o aquecimento corporal praticando a Respiração Celular e o deslocamento pela sala.

A segunda foi a Respiração com Sonorização. Propus aos dançarinos realizarem a respiração com sonorização sequencial: ih, eh, ah, oh, uh junto com movimentação dos braços como se estivessem empurrando o ar com as mãos em direção à pelve no momento da expiração. Na inspiração, o dançarino se prepara realizando a elevação lateral dos braços passando sempre pelo chão, desenhando a metade de um círculo e chegando à posição inicial,

em “T”, para a próxima realização do exercício. Não houve dificuldade e nem necessidade de modificação do exercício.

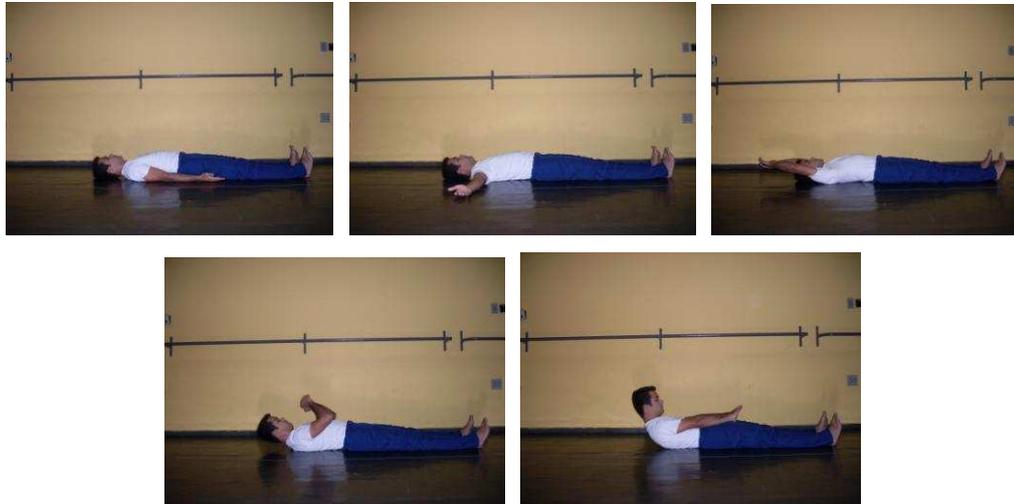


FIGURA 27:Variação Criativa da Respiração com Sonorização

A terceira atividade foi a Pré-Elevação da Coxa, um exercício novo comparando aos exercícios já realizados. Propus, em duplas, a realização da flexão de coxa com mobilização. O dançarino receptivo deixa as pernas paralelas enquanto o dançarino ativo, ou mobilizador, presta atenção na respiração do executante, na respiração do receptivo, ou executor do movimento. No momento em que o executante inicia a sua expiração, o parceiro mobilizador realiza a flexão do joelho unilateralmente, conectando os ísquios aos calcânhares do dançarino receptivo através do toque sutil nestes dois marcos ósseos.

Essa atividade tradicional pôde ser realizada com auxílio de um parceiro, dividindo funções entre ativos e receptivos e realizando a mobilização das pernas, ou sozinhos com uma pequena modificação do exercício original. Uma possibilidade desenvolvida pelos dançarinos da CRS foi a realização em decúbito lateral com a auto-mobilização das pernas. Por exemplo, o sujeito deitado em decúbito lateral esquerdo apóia sua cabeça sobre o braço esquerdo, que está estendido sobre a cabeça. A perna esquerda pode ficar estendida ou flexionada, essa escolha depende da estabilização que cada posição proporciona ao praticante, enquanto a perna direita fica estendida na direção do seu corpo. No momento da preparação o dançarino apóia sua mão direita na parte posterior da coxa, geralmente logo abaixo da nádega direita inspirando, e na expiração o dançarino traz a perna direita em direção ao seu peito e o calcânhar em direção ao seu ísquio direito. Para retornar à posição inicial, deve-se apóiar a

mão direita sobre o joelho direito preparando com a inspiração, e na expiração empurra gentilmente sua perna para baixo, retornando à posição inicial.



FIGURA 28: Modificação da Pré-Elevação da Coxa

A última atividade realizada antes do momento criativo foi também exercitada em duplas: a Pré-Elevação da Pelve. A proposta foi direcionar a atenção do dançarino realizador à sua pelve, provocando a sensibilidade do relacionamento entre o movimento que a mesma faz e a respiração. O movimento que a pelve realiza por consequência da respiração é muito discreto, embora seja importante a preparação para o exercício subsequente, a Elevação Frontal da Pelve. Após a realização individual, é interessante que o parceiro mobilizador estimule esse movimento preparatório de anteversão - a respiração direciona as cristas ilíacas a olharem para baixo - e de retroversão da pelve – a expiração direciona as cristas ilíacas a olharem para cima, como se elas quisessem enxergar o que tem dentro da gaiola de costelas - ao ritmo do dançarino realizador.

Ao final da última atividade, propus que os dançarinos utilizassem a experiência vivida no dia como um elemento para a criação de um fragmento coreográfico composto individualmente.

Enfim, esse encontro foi uma sessão sem nenhuma necessidade para modificações. Todos os exercícios foram passíveis de inclusão em um repertório prático para os dançarinos com deficiência.

Sessão 4, dia 19 de maio de 2008: Elevação Frontal da Pelve

“Cóccix e Púbis, frente e fundo. A técnica de mudar usando a respiração é perfeita para que aconteçam os movimentos. Recebo muitas informações de percepção corporal a partir da pelve para iniciar uma coreografia” (Rocha Filho).

Essa sessão teve o objetivo de retomar a Respiração Celular, o Balanço Homólogo dos Calcânhares, o Alongamento nas Três Dimensões com Som e a Pré-Elevação da Coxa. A nova experiência será a realização da Elevação Frontal da Pelve.

A primeira atividade foi sugerida para que os dançarinos realizassem a respiração celular sozinhos e tentassem aumentar o tempo da expiração para facilitar a sensibilização da ativação da musculatura interna do abdômen através da respiração. Primeiramente, inspira-se pelo abdômen uma quantidade suficiente de ar e expira-se em três tempos, considerando que nesse exercício existe a intenção de aumentar o tempo de expiração em relação à inspiração, uma vez que os três tempos da expiração são mais prolongados do que a inspiração.

Em seguida, foi estabelecido um período rítmico de três tempos para inspiração e cinco tempos para a expiração. Esse exercício respiratório foi uma interessante variação para usar como um variante estímulo do Suporte Muscular Interno.

O Balanço Homólogo dos Calcânhares foi realizado novamente em duplas, dividindo e alternando as funções de realizador e mobilizador entre os parceiros. Nesse dia, propus uma variação desse exercício, sugeri que os dançarinos realizassem o Círculo dos Braços simultaneamente e em direções opostas. Esse movimento com os braços simula o ato de retirar e colocar a camiseta do corpo e inicia com as mãos cruzadas na altura da cintura pela borda inferior da camisa, mão direita simulando segurar a borda inferior esquerda e a mão esquerda simulando segurar a borda inferior direita. Prepara-se nessa posição inspirando, no momento da expiração as mãos se elevam deslizando os dedos polegares pelas bordas laterais das costelas passando pelos ombros e ao chegar na altura da cabeça os braços descruzam-se para realizarem, cada braço, o desenho de um semicírculo até chegar na posição inicial. O colocar da camisa é o mesmo movimento de forma contrária, como se estivesse rebobinando uma fita de vídeo. O que se torna diferente é o fato de que a inspiração é realizada no momento do semicírculo e ao invés de deslizar os dedos polegares pelas costelas, deslizam-se os dedos mínimos.

O Alongamento nas Três Dimensões foi realizado em duplas da mesma forma descrita na primeira sessão.

Um exercício cuja realização já era previsto um alto nível de dificuldade é a Elevação Frontal da Pelve. Antes de apresentá-lo e propô-lo aos dançarinos pedi para retornarmos à atividade que o antecede, a Pré-Elevação da Pelve. Da mesma forma que desenvolvemos na última sessão, realizando a anteversão e a retroversão da pelve através do estímulo respiratório em decúbito dorsal.

A Pré-Elevação da Pelve foi uma atividade de fácil execução pelos dançarinos porque esse movimento é realizado pelos músculos do assoalho pélvico¹⁵, ou seja, pelo suporte muscular interno. Diferentemente é a realização da Elevação Frontal da Pelve, que necessita da utilização dos músculos superficiais da cadeia posterior da coxa e dos glúteos máximos, que são musculaturas não inervadas por consequência de lesões abaixo da vértebra torácica número doze (T12).

Mesmo sabendo da aparente dificuldade de execução, arriscando uma frustração quase confirmada de minha parte e da parte dos dançarinos, pedi para que tentassem realizar a atividade em duplas, induzindo a ativação do suporte muscular interno. O desempenho de cada um foi diferente, justamente pelas distintas causas de cada paraplegia.

As pessoas que participaram dessa sessão de experimentação nem todas continuaram até o final do laboratório. Nesse dia estavam presentes: Eliana, Meiri, Paulo Ricardo, Daniele e Cabral, sendo que os alunos com paraplegia são somente os três últimos.

Paulo Ricardo conseguiu realizar uma pequena elevação da pelve, mesmo porque sua lesão não comprometeu a totalidade da inervação do seu membro inferior. Daniele, que teve rompimento total da inervação dos membros inferiores, não conseguiu realizar sozinha a elevação, embora tenha feito de forma passiva com a mobilização de Eliana. Já Cabral foi um caso isolado dos outros dois anteriores. Inicialmente, na primeira tentativa, ele fez uso de muita força muscular e não conseguiu realizar nem um pouco de elevação da pelve. Na tentativa seguinte, com maior suporte na respiração, ele conseguiu realizar uma elevação maior do que a proposta na aula, que seria aproximadamente três dedos acima do solo, porém com uma velocidade muito rápida como se ele não conseguisse sustentar a pelve fora do chão por muito tempo. Por conta dessa tentativa fomos juntos analisar o seu movimento. Ele me afirmou que para elevar a sua pelve era necessário realizar uma alavanca com os braços e utilizar exagerada força muscular no pescoço, nos ombros e nos braços. Tentei, então, instigar uma tentativa com menos tensão muscular externa e mais utilização do Suporte Muscular Interno. O nível de tensão diminuiu e a elevação aconteceu de forma mais discreta, mas não conseguimos conciliar um estado de relaxamento benéfico de acordo com a proposta em relação à execução do exercício. Após algumas experimentações pude perceber que a alavanca realizada por ele era de fundamental importância para a elevação da sua pelve e que sem esse auxílio não haveria tal realização. A conclusão que chegamos é que Cabral

¹⁵ O uso do termo “assoalho pélvico” se difere na literatura. Aqui ele é definido com a área delimitada pela parte inferior do sacro e do cóccix, pelos ísquios e pelo forame obturador e delimitado anteriormente pela articulação pubiana.

conseguiu realizar o exercício apenas por meio da alavanca que é promovida pela força muscular dos membros superiores, principalmente dos braços. Nesse caso, a força usada no movimento foi muito intensa, tornando-a inviável e indo de contra a proposta de Bartenieff.

Enfim, a realização tradicional do exercício Elevação Frontal da Pelve nessa experimentação foi inviável para Cabral e para Daniele, pois eles não conseguiram realizar esse movimento com a estabilização das pernas e com a realização passiva por um parceiro. Fica inviável pelo motivo da pelve ser pesada e sem jeito de ser elevada passivamente por um mobilizador, o parceiro fica responsável em estabilizar as pernas do dançarino realizador, que nesse momento estão flexionadas tendendo a cair para os lados e, ao mesmo tempo, responsável por elevar a sua pelve. Entretanto, o exercício foi viável para Paulo, que não tem rompimento total da coluna vertebral. Então, proponho que a experiência da elevação da pelve seja realizada em outras posições ou em outros contextos como, por exemplo, em decúbito lateral apoiando a cabeça sobre o mesmo braço do lado que está voltado para o solo com as coxas em 90° em relação ao tronco, semelhante à posição geralmente utilizada pela técnica de Feldenkrais, mas não eliminando a possibilidade de se experimentar a posição tradicional proposta por Bartenieff.

A última atividade desenvolvida foi a variação do exercício de Irradiação Central, ficando sobre os joelhos após fechar na “bolinha”. Nessa atividade foi necessário aos dançarinos recolher suas pernas com as mãos, embora a flexão do tronco tenha sido mais enfatizada em relação à maneira tradicional, para compensar a distância não alcançada pelos membros inferiores na tentativa de aproximar os joelhos dos cotovelos. E também policiar suas pernas para que não cruzem no momento da subida, pois o dançarino corre o risco de promover uma intensa pressão sobre a perna que fica por baixo, machucando-a, ou, possibilitar que os dedos dos pés sejam flexionados suportando um excesso de peso correndo o risco de fratura.

Sessão 5, dia 26 de maio de 2008: Organização Espinhal ou Cabeça-Cauda

“Gosto quando a aula corre livre, fazendo com que eu tenha contato com meus amigos, juntando a criatividade de todos. O interessante é que cada um interpreta de um jeito, mas o corpo interage como se todos soubessem o que se passa em cada pensamento” (Daniele Oliveira)

O nosso quinto encontro teve o objetivo de dar ênfase à Organização Espinhal, ou Cabeça-Cauda (vide capítulo anterior), além dos exercícios referentes à essa organização, também desenvolvemos a Pré-elevação da Pelve, a Pré-elevação da Coxa e o momento de criação.

O aquecimento foi direcionado à percepção da coluna vertebral, quando propus as atividades em sequência:

- círculo da cabeça, dos ombros, dos quadris em diferentes sentidos;
- elevar os braços na inspiração, soltar o ar abaixando os braços e em seguida realizando a flexão de cabeça e do tronco. Enfatizando a respiração pela lombar, retorna-se a posição inicial, empilhando as vértebras;
- queda lateral: cabeça, ombro, esterno e quadril, direcionando a respiração à lateral do corpo;
- sentados de pernas cruzadas, flexionar tronco sobre o joelho esquerdo, em seguida sobre o direito e voltar ao centro alongando a cadeia posterior do tronco.

Em seguida, propus a realização da posição conhecida na técnica do Pilates como “O Gato”, na qual o praticante busca uma estabilização no solo em quatro apoios: as duas mãos e os dois joelhos, uma vez que as mãos estabilizam-se em conexão com os ombros e os joelhos com a pelve, tentando manter um ângulo de 90° em relação ao tronco. Nesse exercício solicitei que os dançarinos pensassem nos pontos extremos da coluna vertebral, o cóccix e o Atlas (primeira vértebra cervical) e tentassem aproximar, tanto por cima quanto por baixo, esses dois marcos ósseos de acordo com o ritmo respiratório individual.



FIGURA 29: O Gato

O exercício foi um pouco intenso para Daniele, que demorou um tempo maior para encontrar um caminho de fácil acesso à posição do Gato. Essa dançarina não possui muita força muscular, às vezes para se deslocar ou trocar de nível ela encontra dificuldades por motivo de precisar usar o apoio dos braços. No entanto foi positiva a experimentação dessa atividade com a inserção de intervalos de descanso, mas não houve a necessidade de alteração do exercício, tanto para Daniele, quanto para os outros dançarinos.

Em seguida, propus que, na continuação do exercício anterior, os dançarinos descessem suas pelves em direção aos calcanhares, na mesma posição de ficar sobre os joelhos realizada como variação da Irradiação Central da última sessão. Só que dessa vez, realizando um gentil balanço com a pelve no eixo horizontal, cristalizando a idéia de conexão entre os dois trocânteres¹⁶, até o balanço ser tão extenso a ponto do dançarino permitir o pouso da pelve ao chão pela via lateral do corpo.

A terceira atividade foi retomar o exercício de Pré-Elevação da Pelve com auxílio da respiração. Em seguida, realizar o balanço pelas costas, ou seja, um giro sobre o eixo vertical nas direções direita e esquerda, com as costas côncavas em decúbito dorsal.

O último exercício antes do momento de criação foi a Pré-elevação da Coxa, que consiste em aproximar os calcanhares dos ísquios em decúbito dorsal com auxílio do Suporte Muscular Interno. Essa atividade para os dançarinos com paraplegia fica inviável por motivo de eles não conseguirem realizar sozinhos o movimento de flexão dos joelhos, exceto pela via passiva.

O que eu propus para que pudessem experimentar a conexão Ísquio-Calcanhar foi a mudança da parte móvel pela parte fixa do corpo no exercício. Na atividade tradicional estabiliza-se a parte de cima do corpo para que se possa mobilizar a parte de baixo e dessa forma realizar o exercício. Portanto, o caminho encontrado para a experimentação foi invertido. Estabilizando a parte de baixo do corpo com os calcanhares em conexão com os ísquios e as pernas em rotação externa, o dançarino com paraplegia encontra a estabilização em suas mãos, que devem ser posicionadas bem ao lado dos seus trocânteres. Prepara-se inspirando e no momento da expiração o dançarino realiza a extensão dos ombros retirando a pelve do chão aproximando-a dos calcanhares com auxílio dos braços e do movimento da Propulsão Frontal da Pelve.



FIGURA 30: Modificação da Conexão Ísquio-Calcanhar

¹⁶ Os trocânteres são tuberosidades situadas na extremidade superior-externa do osso fêmur.

Essa modificação pode ser realizada como variação criativa aproximando o ísquio direito do calcanhar esquerdo ou o ísquio esquerdo do calcanhar direito e/ou vice-versa, proporcionando ao dançarino uma possibilidade de locomoção e/ou deslocamento de forma criativa.

O momento criativo dessa sessão foi introduzido de forma diferente dos encontros anteriores. Nesta sessão pedi para que as pessoas se dividissem em duplas, diferenciando as funções de “executor” e “mobilizador”. O executor permanece de olhos fechados tentando aumentar a sensibilidade da coluna vertebral, enquanto o mobilizador fica responsável por estimular a coluna do parceiro através do toque (mobilização) vértebra por vértebra. Ao término da mobilização, o mobilizador passa somente a observar o colega realizar sua movimentação, que será realizada a partir dos estímulos concedidos.

Essa proposta de sensibilização anterior à livre improvisação foi melhor recebida pelos dançarinos gerando um maior comprometimento com a criação, eles se permitiram dançar os impulsos que vinham de seu interior articulado com os princípios desenvolvidos na aula. Foram experimentados movimentos que até o momento não haviam aparecido nas improvisações e foi perceptível a permanência dos bailarinos em um estágio de fluência de movimento. Essa proposta que sugeri antes da improvisação foi viável e positiva em relação à potencialidade de criação dos dançarinos.

Ao término da etapa criativa, pude concluir que uma mudança que experimentei fazer na aula e que senti que foi de grande significância foi propor os exercícios em forma sequencial, unindo os exercícios em uma dinâmica fluente em que um movimento desembocava em outro. O auxílio da música junto com as sequências de movimento me pareceu que se aproximou ao conceito de dança que os alunos tinham e o encontro foi mais fluido e prazeroso em relação aos anteriores, assim como a sensibilização anterior ao momento criativo. A mudança realizada na Pré-elevação da Coxa foi uma modificação que proporcionou maior autonomia dos bailarinos para a realização desse exercício, mas a realização da forma anterior também é interessante, embora necessitasse de ajuda do parceiro para ser realizada.

Sessão 6, dia 30 de maio de 2008: Semelhanças: um vídeo de possibilidades.

“Os bailarinos sem deficiência faziam movimentos semelhantes ao do bailarino deficiente. É muito interessante como os bailarinos acompanham a mesma sintonia, um com o outro” (Marinaldo Santos da Silva).

Nesse encontro não houve experimentação, pois nos reunimos para assistir um filme do grupo DV8¹⁷ cujo nome é *The Cost of Living*, no qual há um artista com deficiência física em seu elenco.

O objetivo desse encontro foi gerar uma discussão a respeito da participação de um dançarino com deficiência em uma montagem artística profissional sem a utilização constante da cadeira de rodas.

Foi necessário contextualizá-los em relação à origem e a linguagem desenvolvida pelo grupo DV8 para que eles pudessem conhecer outra possibilidade de criação de movimento e ampliar seus horizontes, tanto de movimento quanto poético.

Ao final discutimos sobre diferentes temas relacionados às possibilidades de um dançarino estar presente na cena contemporânea e o poder de transformação que eles têm para a mudança de conceitos e para gerar o diferente.

Assistir ao filme com os dançarinos foi altamente positivo, pois percebi que iniciou um processo de confiança neles mesmos, uma vez que eles perceberam a existência de um potencial que instiga o artista com deficiência física a desenvolver trabalhos sérios em dança, desmistificando a ideia do que eles produzem se localizam na periferia artística. Muito pelo contrário, o que foi mais interessante no filme foi a relação de possibilidades e de realizações entre o dançarino com deficiência e os outros intérpretes.

Sessão 7, dia 09 de junho de 2008. Organização Espinhal ou Cabeça-Cauda II

“Na verdade, o canal que liga a pelve com os braços e a cabeça é a minha coluna. Eu percebi isso quando tentei elevar a minha pelve de barriga para baixo [...] A intenção de elevar a pelve na “bananeira” se transformou em uma cobra invertida... é como aquelas cobras de duas cabeças que têm no quintal de casa” (Daniele Oliveira)

¹⁷ DV8 Physical Theatre é um grupo de Teatro-Físico londrino dirigido por Lloyd Newson, que na produção da montagem *The Cost of Living* contou com a participação de um artista cênico com deficiência física, David Toole. Mais informações em <http://www.dv8.co.uk/film/the.cost.of.living/the.html>.

A sessão número sete teve como objetivo inserir a Organização Espinhal como mais um elemento no repertório motor dos dançarinos, assim como retomar exercícios de Respiração Celular e de Irradiação Central, já vivenciados.

Acredito que seja mais importante, a partir de agora, relatar os exercícios que não foram descritos até o momento, com o intuito de otimizar a apresentação desse relato de experiência distanciando de uma possível redundância de caminhos encontrados nas atividades anteriores. Pretendo destacar como foi o desenvolvimento metodológico de cada sessão, mas sem entrar em pormenores das atividades já comentadas.

Iniciei esse encontro pedindo aos dançarinos para se aquecerem a partir da Respiração Celular e do Suporte Muscular Interno procedendo ao exercício do Círculo do Braço alternando cada lado.

Ao dar procedência à sessão sugeri que realizassem um exercício individual de mobilização da coluna lombar. Na posição inicial, cabe ao dançarino sentar sobre seus ísquios e segurar com as mãos as suas pernas logo abaixo dos joelhos, que se encontram flexionados e elevados na vertical. Sua cabeça tende a distanciar-se do cóccix no momento em que executante se prepara, inspirando. Após o início da expiração, o dançarino relaxa sua coluna vertebral flexionando-a até o ponto em que se torna côncava, o que permite a aproximação dos marcos ósseos da cabeça e do cóccix. Ainda nessa posição, deve-se reiniciar a preparação para a realização do movimento e, ao expirar, retorna à posição inicial objetivando a clareza entre encurtar e distanciar a linha imaginária entre a cabeça e o cóccix.

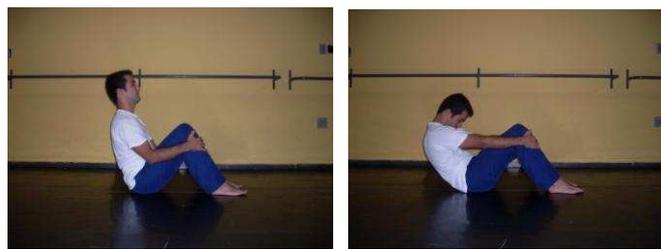


FIGURA 31: Mobilização da Coluna Vertebral Sentado

Em seguida, sugeri aos dançarinos que deitassem em decúbito ventral com os braços abertos, com os cotovelos na altura dos ombros e as mãos aproximadamente na altura da cabeça. O exercício busca realizar o movimento da coluna vertebral no sentido contrário da atividade anterior. A preparação é realizada a partir do repouso da cabeça ao chão, podendo ser em três variações: 1) com a face voltada para o lado esquerdo; 2) com a face voltada para baixo, geralmente encostando a testa ao chão e 3) com a face voltada para o lado direito. O

movimento se inicia na expiração, quando o dançarino eleva o topo da sua cabeça em direção ao teto da sala, ou então, de forma mais avançada, pode-se tentar aproximar a cabeça do cóccix desenvolvendo uma forma convexa com a coluna vertebral. Nessa posição, ele inspira novamente preparando-se para retornar a posição inicial.



FIGURA 32: Hiperextensão da Coluna Vertebral em Organização Espinhal

Uma variação dessa atividade pode ser inserida na segunda parte do exercício. Ao invés do dançarino retornar à posição inicial, ele aterra suas mãos no solo e empurra todo o corpo na direção dos seus pés, proporcionando o deslizamento do corpo para baixo até que os braços se estendam e seu peito encoste no chão.

Tanto o primeiro quanto o segundo exercício, que enfatizam a Organização Espinhal, foram viáveis, mantendo-se somente uma ressalva: para que a última atividade seja eficiente é necessário que o solo seja liso, para que os dançarinos possam deslizar. Pelo contrário, acredito que o movimento pode tornar-se incômodo, devido à fricção que a parte anterior do corpo realiza sobre o solo.

A quarta atividade desenvolvida nesse dia foi o Balanço Homólogo dos Calcânhares na posição de “X”. A sua realização foi semelhante ao executado em “I”, permitindo a sua realização somente em duplas, porém não é possível a variação com as pernas flexionadas.

O último exercício solicitado para essa sessão foi uma variação da Organização Irradiação Central, que consiste em abrir os membros pelo ar ao sair da posição de “bolinha” que, nesse caso, se dá pela flexão das pernas sobre o peito, estabilizadas pelas mãos logo abaixo dos joelhos, desenhando um semicírculo ao redor do seu corpo para chegar ao outro lado. A cabeça permanece ao chão conectada com o cóccix, rodando para os lados e acompanhando o restante do corpo.

Sessão 8, dia 16 de junho de 2008. Organização Homolateral

“Realizar aproximação da Cabeça e da Cauda na posição de quatro apoios, o movimento homolateral é mais nítido e mais estimulado em relação às variações realizadas no chão. É como se um cachorro tentasse pegar o seu próprio rabo” (Daniele Oliveira).

O objetivo desse encontro foi apresentar e experimentar a Organização Homolateral e auxiliar a inserção consciente dessa organização em suas improvisações.

O aquecimento foi desenvolvido com três atividades: Alongamento nas 3 dimensões com som; a Rotação dos punhos nas três dimensões e a Vibração Homóloga com som. O primeiro exercício, Alongamento nas Três Dimensões, foi realizado da mesma maneira descrita na primeira sessão, em duplas com funções de mobilizador e realizador. Em seguida sugeri que os dançarinos direcionassem suas mãos nos mesmos eixos do exercício anterior (altura, largura e profundidade), executando a rotação externa e interna dos punhos.

Uma atividade nova no aquecimento foi a Vibração Homóloga com som. A atividade foi desenvolvida em duplas, mas pode ser realizada, também, individualmente. Esse exercício consiste em relaxar os membros e as articulações junto com o tronco, para facilitar as Correntes de Movimento e a fluidez pelo espaço. A forma tradicional propõe a estabilização da parte de cima do corpo (tronco, cabeça e os braços) com intuito de mobilizar a parte de baixo realizando a elevação das pernas para vibrá-las em um movimento de vai e vem, como se a intenção fosse soltá-las da pelve enquanto se emite o som de “ah” no momento da expiração. Da mesma forma acontece com os braços, uma vez que as pernas estabilizam o corpo para que os braços possam ser mobilizados.

No entanto, para os dançarinos da CRS, a realização da vibração das pernas só pôde ser realizada a partir da mobilização por um parceiro, segurando pelos seus calcanhares, em sintonia com a expiração do dançarino. Já a vibração dos braços, não é necessário alterar a sua execução tradicional, exceto na estabilização da parte de baixo do corpo com as pernas flexionadas. Nesse caso as pernas dos dançarinos devem ficar esticadas, ao longo do eixo vertical.

A atividade principal desse encontro foi o exercício Metade do Corpo, que visa estimular a assimetria entre os lados direito e esquerdo do corpo e dar suporte para a contralateralidade. A sua forma tradicional sugere que o dançarino, deitado em “X” realize no momento de expiração a aproximação do cotovelo e do joelho do mesmo lado do corpo,

enquanto o lado oposto se alonga pelo chão, não participando da contração, mas sim do exercício.

Antes mesmo de experimentar esse exercício, foi possível deduzir que a sua realização integral não seria possível, mas foi necessária a experimentação para que eu pudesse sistematizar uma nova possibilidade de execução. Apresentei e exemplifiquei como é a sua forma tradicional, mas deixei claro que a realização dos exercícios trazidos para o laboratório são somente elementos para serem experimentados e que não há a necessidade deles realizarem o exercício da forma como eu o apresento, mesmo porque são eles que estão sugerindo uma nova possibilidade de execução.

Os dançarinos, deitados em “X”, realizaram inicialmente o exercício de uma maneira semelhante à esperada. A parte de cima se contraiu lateralmente enquanto a parte de baixo permaneceu imóvel, até o momento em que visualizei um movimento que não estava em minhas expectativas. Aconteceu uma aproximação, discreta, da perna de um dançarino em direção ao braço do mesmo lado que se realizava o movimento. Essa discreta aproximação da perna foi estimulada por consequência do movimento lateral (ascendente) da pelve, a partir da contração lateral do tronco realizado pelos músculos oblíquo do abdômen e do quadrado lombar. Essa possibilidade me leva a enfatizar a necessidade de realização desse exercício pelos dançarinos sem a necessidade de modificá-lo, objetivando um maior engajamento da musculatura interna do abdômen.

Ao final do encontro, no momento reservado para discutirmos sobre a experiência, dividi com os dançarinos a minha expectativa em relação à realização desse exercício e a surpresa ao verificar o movimento realizado durante a experimentação. Durante a conversa me surpreendi novamente ao escutar o relato de Rocha e de Daniele, dizendo que eles também não esperavam a realização desse movimento e que foi uma descoberta executar aquele exercício com certa amplitude de movimento.

Após o exercício Metade do Corpo, sugeri uma sequência constando uma variação do exercício preparatório de Irradiação Central pelo motivo dele enfatizar, também, a distinção das lateralidades e o deslize lateral da pelve sobre os joelhos. Deitados em “X”, após executar a Metade do Corpo realiza-se a bolinha para o mesmo lado, para transferir o peso para o lado oposto, levando os membros pelo ar em um semicírculo ao som de “ah”, como descrito na sessão sete. Porém, enfatizando o início e o final do movimento, realizado por metades diferentes e alternadas. Por exemplo, para o dançarino deitado em bolinha do lado direito se transferir para o lado esquerdo é necessário enfatizar o movimento inicial da metade do corpo

esquerda até ao meio do semicírculo (supondo que esse semicírculo tenha 180°, o meio seria aproximadamente aos 90°), sendo que a metade direita se move por consequência. A partir dessa posição é a metade direita que finaliza a atividade transferindo-se para a bolinha à esquerda, enquanto a metade esquerda acompanha, também, por consequência do movimento.

Essa sequência de exercícios é finalizada com o deslize lateral da pelve na posição em bolinha sobre os joelhos seguida de outra variação, da Irradiação Central para retornar à posição inicial deitado em “X”.

Em relação ao deslize lateral da pelve sobre os joelhos não houve dificuldades de realização, diferentemente da variação experimentada. A variação permite que o dançarino na posição de bolinha sobre os joelhos “desenrole” a sua coluna vertebral a partir do cóccix até o momento em que sua cabeça fique sobre a coluna, semelhante à posição de pé, e então o dançarino “enrola” sua coluna novamente até a posição de “bolinha”, retornando a posição inicial da sequência.

Na variação, não houve uma unanimidade entre os dançarinos. Daniele conseguiu realizar o exercício conforme a maneira proposta, entretanto Cabral e Rocha já não conseguiram realizá-la por conta de um desequilíbrio para frente que impediu a estabilização do tronco sobre as pernas, porque o centro de peso foi inclinado para frente, sem a possibilidade de estabilidade, especificamente no momento que propus para sentar sobre os calcanhares.

Esse desequilíbrio pode ter sido gerado por diversas razões. Acredito que seja por dois possíveis motivos: o primeiro é alguma dificuldade articular nos joelhos que impediam a sua completa flexão ou, devido ao encurtamento dos músculos anteriores da perna, que impediam a suficiente extensão dos pés, o que deixava os calcanhares a uma distância aproximada de dez a quinze centímetros do chão, de modo que direcionava o centro de equilíbrio para frente levando os dois dançarinos a se apoiarem com as mãos no solo.

Apesar de o exercício apresentar dificuldades de realização para Rocha e para Cabral, foi muito bem recebido e executado por Daniele, portanto acho que essa atividade, inclusive dentro de uma sequência criativa, deve ser inserido no repertório de atividades dos dançarinos.

Sessão 9, dia 20 de junho de 2006. Transição para a Contralateralidade

“Lembramos os movimentos que os animais fazem, como a lagartixa, o sapo e outros. Assim, fazendo o trabalho de mobilidade e sensibilidade onde tocamos um no outro para sentir” (Marinaldo Santos da Silva).

O encontro do dia vinte de junho teve como objetivo fortalecer a Organização Homolateral e iniciar a experimentação da Organização Contralateral.

O desenvolvimento metodológico foi dividido em uma atividade de aquecimento corporal a partir da automassagem e de três exercícios distintos. O primeiro exercício não é uma atividade dos Fundamentos Bartenieff, mas um movimento que resultou de uma prévia experimentação minha ao investigar algumas possibilidades de movimento em Organização Homolateral. Supus que seria viável que os dançarinos experimentarem esse exercício, por isso levei-o para essa sessão, para ajudá-los a enfatizar o uso do suporte muscular interno em um deslocamento homolateral.

O dançarino deve sentar com as pernas estendidas e com as mãos apoiadas no solo bem ao lado da sua pelve se preparando, inspirando, para o movimento. Na expiração realiza-se a ativação do Suporte Muscular Interno, enfatizando uma das laterais do tronco. Dessa forma, deve-se realizar a elevação lateral da pelve retirando um dos ísquios do chão, o qual deverá ser direcionado um pouco mais a frente do que a posição inicial, o que permite a realização em contralateralidade, característica da Organização Corporal Homolateral. Em seguida, realiza-se a preparação e ao expirar deve-se enfatizar a ativação da musculatura do tronco do lado oposto retirando do chão o ísquio que está posicionado atrás e o levando à frente do outro. Dessa forma o deslocamento é realizado, podendo ser praticado tanto para frente quanto para trás.

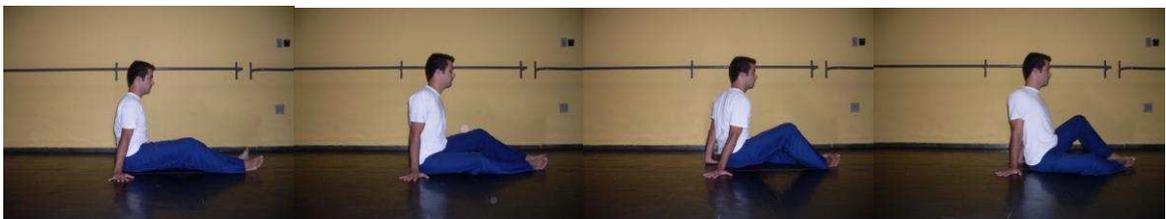


FIGURA 33: Deslocamento Sentado em Organização Homolateral

O segundo exercício proposto foi o exercício da Metade do Corpo, conforme descrito na sessão oito, seguida da “bolinha” homolateral ao término de cada execução.

O terceiro exercício foi uma variação do Balanço Contralateral dos Calcânhares. Propus dividir as pessoas em grupos de três e enquanto um dançarino descansa passivamente em “X”, um parceiro segura em um de seus calcânhares, empurrando e puxando o pé enquanto outro colega puxa e empurra, sincronizadamente, seu braço oposto. Dessa forma, o dançarino pode perceber o vetor contralateral como uma força de puxa-empurra entre, por exemplo, o lado superior (braço) direito e o inferior (perna) esquerdo.

Os participantes mobilizadores alternaram entre braços e pernas e também as suas funções com a pessoa receptiva.

Ao finalizar a sessão, verifico que as atividades planejadas para esse dia foram realizadas conforme o planejado. Os dançarinos conseguiram realizar confortavelmente os exercícios e não houve necessidade de mudança, embora tenha sido necessário implementar um exercício avulso para ratificar a organização homolateral.

Sessão 10, dia 27 de junho de 2008: Organização Contralateral e Criação.

“O trabalho do contra [lateral]. Os lados contrários estimulam o corpo e a mente me dando consciência dos movimentos para realizar as minhas criações” (Daniele Oliveira).

O objetivo desse encontro foi experimentar, através de exercícios, a Organização Corporal Contralateral e possibilitar a formulação de um fragmento criativo a partir da vivência anterior.

A atividade de aquecimento corporal foi realizada em cinco breves exercícios antecedendo outros cinco específicos dos Fundamentos.

O aquecimento se compôs em realizar caretas e massagens na parte interna da boca através da língua emitindo o som de “hum”; girar a cabeça em volta do eixo vertical emitindo o som “ih”, pensando na estimulação sonora como aquecimento interno do corpo; distanciar os marcos ósseos cabeça e do cóccix ativando o suporte muscular interno na expiração e por consequência aumentar o tamanho da coluna vertebral; girar o tronco em torno do eixo cabeça-cóccix com as pernas cruzadas e as mãos sobre os joelhos realizando, então, a rotação do tronco a partir do centro do corpo, buscando o foco atrás de si mesmo, através do ritmo respiratório.

A primeira atividade realizada foi o Giro do Braço, mas antes de propor o exercício eu sugeri uma mobilização individual das escápulas para sensibilizar o ritmo da cintura

escapular, que pode ser considerado uma variação do Giro do Braço. Essa mobilização é realizada com o dançarino deitado no solo com os joelhos em queda lateral para o lado esquerdo (ou direito) e os braços abertos ao chão na altura do ombro. O movimento se inicia pela flexão dos dedos, incluindo gradativamente a flexão da mão, do braço e do ombro até a mão chegar à altura do peito. A partir daí desliza-se a mão direita pelo peito, braço e mão do lado esquerdo até que aconteça o deslocamento da escápula direita. Em seguida ao deslocamento escapular direito prepara-se, inspirando, e ao expirar inicia-se o meio círculo do braço direito no sentido horário, por cima da cabeça, com os olhos acompanhando o desenho das mãos, o que fortalece a conexão cabeça-mão, até retornar a posição inicial; podendo ser realizado para os dois lados.

O Giro do Braço foi inserido como um movimento subsequente da variação anterior, formando uma pequena sequência de movimento. Ao término da variação, o dançarino se prepara inspirando e ao início da expiração ele desenha um grande círculo no sentido contrário do anterior, anti-horário. Primeiramente é realizado somente o giro do braço bem próximo ao chão, em seguida é realizado o mesmo giro com uma pequena elevação do tronco junto a uma discreta elevação do braço quando ele passa próximo à pelve e por fim é realizada a transferência da posição de deitado para a posição de sentado a partir do suporte respiratório e da espiral formada. Para retornar à posição inicial o dançarino, expirando, retorna pelo mesmo caminho traçado no espaço.

A segunda atividade realizada foi o Balanço Contralateral dos Calcânhares, , que eu chamo de “espiral humana”, ela teve como objetivo de preparar os dançarinos para terceira parte da aula. Esse exercício consiste em fazer uma ou mais filas de dançarinos deitados em “X” ao chão, em que pessoa fique logo acima da outra, de forma que cada dançarino segure o calcânhar do parceiro com os braços elevados e ao mesmo tempo é segurado pelo calcânhar por outro parceiro que está abaixo. Exceto àqueles que estão nas extremidades superior e inferior. A dinâmica começa quando um dos dançarinos inicia o giro contralateral, por exemplo, pelo braço direito. Esse dançarino realiza um giro do braço direito no sentido horário, passando pela pelve até chegar à altura do seu braço esquerdo pontuando a diagonal esquerda-superior, puxando gradualmente todo o corpo como em uma corrente. Aos poucos, a escápula direita seguida do lado direito do tronco, da crista ilíaca direita e por fim da perna direita vão se soltando ao chão trazendo o braço direito do dançarino que está embaixo daquele que iniciou a atividade, iniciando todo o processo com a próxima pessoa e levando

consecutivamente os outros parceiros na mesma onda de movimento até todos estarem em decúbito ventral.

Para se iniciar a atividade pela extremidade inferior da fila, quando nela estiver um dançarino com paraplegia, é necessário que uma pessoa esteja sentada ou de pé, posicionada nessa extremidade, para puxar uma das pernas desse dançarino fazendo um alongamento contralateral iniciado pela extremidade inferior e consequentemente realizando todo o processo em sentido contrário do descrito anteriormente, mobilizando todos dançarinos participantes dessa espiral.

Todos os exercícios foram realizados sem dificuldade física ou de entendimento da parte dos dançarinos. A realização da dinâmica da espiral humana foi muito interessante, pois ficou muito claro o entendimento tanto teórico quanto corpóreo dessa organização corporal. Pude perceber a corporificação desse conteúdo nas improvisações realizadas, que em sua maioria foi realizado, em predominância, movimentos baseados em organização contralateral.

Sessão 11, dia 15 de agosto de 2008: Variação Criativa

O objetivo desse encontro foi relembrar os princípios de movimento e os fundamentos estudados até a sessão anterior, uma vez que entre o último encontro e a presente sessão houve um período de pausa nas atividades devido o recesso de férias no local onde realizamos as experimentações e alguns compromissos marcados pela CRS fora de Salvador.

Foi planejado para esse encontro praticar algumas das atividades já vivenciadas, para que os dançarinos pudessem se re-familiarizar com os Fundamentos Bartenieff, por isso nessa sessão não foi proposta nenhuma atividade nova.

A sequência de exercícios realizada pode ser visualizada no plano de encontro anexada ao final do trabalho, mas quanto ao momento criativo acho necessário colocar algumas observações referentes ao dia.

Ao término dos exercícios, pedi que os dançarinos manifestassem corporalmente em improvisações o que tinha ficado de mais presente no encontro daquele dia, uma solicitação já cotidiana em nossos encontros. Entretanto, esse momento de improvisação se destacou dos anteriores por uma característica não apresentada até agora.

O interessante naquele dia é que os dançarinos, principalmente Paulo Ricardo e Daniele conseguiram, a partir da pesquisa individual, achar um movimento com o qual se identificaram. Não foi o aproveitamento ou colagem de algum exercício, mas uma descoberta íntima de cada um deles. Foi quando comecei a ajudá-los a identificar outras formas que surgiam, como células de movimento que fossem bem singulares para cada dançarino. A partir dessa notificação eu detectei que além das variações tradicionais existem, também, outros tipos de variações, as quais são confeccionadas no momento de improvisação e que podem ser sistematizadas como um exercício preparatório, dividindo o mesmo espaço com as atividades tradicionais. Esses tipos de variações serão chamadas a partir de agora de Variações Criativas. São Variações porque são possibilidades, além das outras, de se realizar o mesmo exercício e são Criativas por terem sido geradas no momento de criação de cada dançarino.

A Variação Criativa realizada por Daniele foi inserir em sua improvisação o Alongamento nas Três Dimensões com Som, com uma variante no eixo horizontal e sagital. No eixo horizontal, largura, e no eixo sagital, profundidade, ela desenvolveu uma maneira de apoiar suas pernas sobre a região entre o abdômen e o peito de uma forma em que consegue realizar o alongamento com os membros superiores da forma tradicional e mobilizar, durante a transição de um eixo para outro, suas pernas na direção dos eixos horizontal e sagital, de modo que no primeiro as pernas ficam abertas com os joelhos tendendo para os lados, como se eles se afastassem um do outro, mas na verdade a dançarina se aproveita do peso das pernas. Já no segundo eixo, sagital, Daniele posicionou suas pernas cruzando-as sobre o peito. Dessa forma foi possível a realização individual dessa atividade tanto para ela, quanto para os outros dançarinos da CRS.

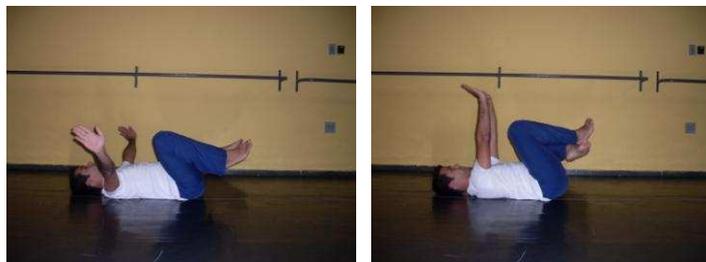


FIGURA 34: Variação Criativa do Alongamento nas Três dimensões

O que Paulo desenvolveu não é necessariamente um exercício específico, e sim uma sequência de movimento que conseguiu unir os princípios do Alongamento nas Três

Dimensões com Som, o Suporte Muscular Interno, a conexão Ísquio-Calcanhar e a Transferência de Peso para Locomoção. A sequência se resume em transferir-se da posição deitado para a posição sentada, da posição sentada para a posição de “cócoras” e por fim chegando à posição de quatro apoios.

Paulo, deitado de costas, iniciou o Alongamento com Som de “ih” no eixo vertical, com os braços esticados sobre a cabeça. Novamente com o som de “ih” ele desceu os braços esticados até a altura dos ombros e apoiou seus cotovelos ao realizar a rotação interna dos antebraços, levando-os em uma posição paralela ao eixo vertical ao mesmo tempo em que realizou a flexão do tronco, chegando à uma posição intermediária entre o deitar e o sentar, apoiando-se nos antebraços. Pode-se verificar muitas mulheres tomando sol à praia nessa posição, com as pernas flexionadas, apoiando a região lombar no solo junto com os antebraços direcionando o olhar, nesse caso, na altura dos joelhos.

Nessa posição, Paulo se preparou inspirando e no início de sua expiração estendeu seus braços e elevou sua cabeça ao som de “ih” chegando à posição sentada. Em seguida ele realizou uma modificação da Pré-Elevação da Coxa, descrita na sessão cinco, em que o dançarino deixa suas pernas estendidas em rotação externa ao chão e impulsiona sua pelve em direção aos seus calcanhares com o apoio das mãos e da Propulsão Frontal da Pelve. No entanto, Paulo aproveitou tanto o impulso da sua pelve que a levou sobre os calcanhares posicionando-se na posição de “cócoras”. Em seguida, passou os seus braços, que antes estavam atrás de seu corpo, para sua frente transferindo-se para uma posição de quatro apoios.

Configurou-se uma sequência com os Princípios de Bartenieff que pode se transformar em uma célula de movimento pedagógica, tanto de Propulsão Frontal da Pelve, de Transferência de Peso para Locomoção, de Conexões Ósseas, quanto de Respiração com Sonorização.

Nessa sessão, cujo objetivo foi recordar as atividades passadas através da experimentação descompromissada, foram gerados pelos dançarinos possibilidades de movimento individuais que serão inseridas em um repertório de possibilidades de exercícios já experimentados, ou não.

Sessão 12, dia 18 de agosto de 2008: Conexões Ósseas I.

“Hoje foi bem interessante, percebi como é saber conectar partes do nosso corpo, como movimentos da cabeça e do cóccix. São movimentos que uso

no meu dia-dia e também na dança, quando sabemos qual tipo de movimento estamos fazendo temos consciência corporal” (Daniele Oliveira).

A sessão doze foi reservada para apresentar e experimentar o princípio de movimento Conexões Ósseas e aplicá-lo em composições de movimento. Nesse dia específico não houve o aquecimento corporal, porque propus o estudo das Conexões Ósseas logo no início da sessão. Foram utilizados como materiais giz de cera, folhas de jornal e fita adesiva.

Com o intuito de aperfeiçoar o entendimento desse princípio, sugeri que realizássemos a investigação em duplas. Cada par de dançarinos estaria com dois gizes e quantas folhas de jornal fossem necessário. As folhas foram unidas pela fita adesiva e serviram para apoiar o corpo de um voluntário da dupla e os gizes foram para o outro dançarino circunscrever no jornal o corpo do voluntário.

A dinâmica da aula foi dividida da seguinte forma: primeiro decidimos quem seriam as pessoas da dupla que ficariam responsáveis por deitar no jornal e quem desenharia o corpo do colega deitado. Em seguida os dançarinos organizaram as folhas de jornal, escolheram as pessoas e desenharam os corpos.

Após esse primeiro momento do encontro sugeri que eu apresentasse uma Conexão Óssea, em seguida a dupla investigaria a conexão em seu parceiro, sensibilizando-a através do toque e depois permitiríamos um tempo para que a pessoa tocada se movimentasse pelo espaço a partir da união de sensações potencializadas pelo colega e pelo seu próprio corpo. Logo após a experimentação mudaríamos as funções, quem estimulou é estimulado e quem foi estimulado estimula, e por fim em um acordo entre a dupla marcaríamos as conexões na folha de jornal como se fosse um mapa.

As conexões apresentadas e vivenciadas nessa sessão foram: Cabeça-Cauda, Cabeça-Escápula, Escápula-Mão, o Grande Losango Vertical (cabeça-escápulas-cóccix), Cabeça-Mão e a Escápula-Escápula. Nessa sessão só conseguimos estudar essas conexões porque as experimentações foram intensas e não achei viável apresentar teoricamente todas elas sem que os dançarinos as vivenciassem em forma de movimento.

Propus que continuássemos tal investigação na sessão seguinte, realizando a improvisação após as vivências. Nesse primeiro contato dos dançarinos com as Conexões não houve dificuldades nem necessidades de se alterar algum procedimento, muito pelo contrário. As explicações dos marcos corporais e a ação de conferir e sentir em seu próprio corpo moveu muito interesse, deixando um ar de ansiedade para o próximo encontro.

Sessão 13, dia 01 de setembro de 2008: Conexões Ósseas II.

“Esse trabalho de conectar os pontos do corpo é ótimo. Agora me sinto alongado, na consciência que nas ligações o mais interessante é que existem diferentes caminhos e lindas formas...” (Marinaldo Santos da Silva).

O objetivo desta sessão é continuar o estudo das Conexões Ósseas a partir das mesmas propostas da sessão anterior.

Nesse encontro sugeri dar continuidade à apresentação e a experimentação das conexões Ísquios-Calcanhares, Trocânter-Trocânter, Pequeno Losango do Assoalho Pélvico e os ritmos das cinturas pélvica e escapular.

Brevemente relembramos as Conexões vistas no último encontro, encaixamos as outras novas e fizemos as interligações entre elas. Ao término desse estudo construímos os mapas de Conexões no jornal e as colocamos na parede da sala de ensaio para visualizarmos e discutirmos sobre a influência deste conteúdo em nossas construções de célula de movimento.

Para ratificar o conhecimento, facilitar a incorporação desses conceitos nos dançarinos e aproveitar o tempo que sobrou dessa sessão, propus a realização de um exercício de Feldenkrais que busca a harmonia entre as duas cinturas, escapular e pélvica.

Pedi que deitassem de lado com a cabeça apoiada no braço do mesmo lado que eles tivessem escolhido, deixar o outro braço ao longo do corpo com a mão bem próxima à pelve e as coxas em um ângulo de noventa graus entre pernas e tronco. A mobilização da cintura pélvica acontece quando o dançarino permite o deslize ântero-posterior do joelho que está por cima. Nesse movimento que a priori somente desliza o joelho sobre o outro permite de forma clara a distinção de movimentos internos da pelve que enfatizam as conexões Trocânter-Trocânter e Ísquio-Ísquio. Caso queira dar ênfase em mais uma conexão, a Cócix-Púbis, basta sugerir o movimento de anteversão e retroversão da pelve nessa mesma posição. Em seguida realizar para o outro lado.

A sensibilização da cintura escapular é bem semelhante à atividade de variação que antecedeu o Giro do Braço na sessão dez. Foi sugerido aos dançarinos, que ainda deitados de lado na mesma posição da atividade anterior, o deslize do braço que ficou ao longo do corpo pelo chão em um movimento sobre o eixo sagital, isto é, só é preciso retirar o braço que está sobre o corpo e colocá-lo esticado logo à sua frente com a palma da mão voltada para baixo.

A atividade consiste em realizar o movimento do braço para frente como se fosse pegar algum objeto nesta direção, deslizando a mão pelo chão. Ao deslizar a mão para frente,

o dançarino perceberá que a sua escápula e a sua mão realizam claramente a conexão Escápula-Mão e Escápula-Escápula nesse movimento.

As atividades de Conexão Óssea e os exercícios de sensibilização de Feldenkrais foram realizados sem dificuldade e necessidade de modificação, porém uma questão foi levantada durante a experimentação da conexão Cabeça-Cauda. No momento em que foi proposto estimular o cóccix eu perguntei sobre a questão da sensibilidade, se é possível a sensação do toque do colega na região abaixo da lombar, nesse caso o cóccix, e coloquei a possibilidade de estimular um local onde não fosse comprometido pela lesão, para que a sensibilidade fosse objetiva. Foi quando o dançarino Rocha apontou que sentir e estimular são coisas diferentes, ele afirmou que a percepção da estimulação acontece mesmo que não exista a sensibilidade na parte do corpo não inervada, sendo a informação confirmada pelos outros dançarinos.

A conclusão nesse momento é que devem ser estimulados os marcos ósseos, mesmo em locais do corpo onde não há sensibilidade, pois a estimulação pode possibilitar a sensibilidade por uma outra via, uma vez que foi relatado que é perceptível o toque de estimulação pelos dançarinos. Assim acontece, por exemplo, com as Correntes de Movimento. Não são todas as pessoas que conseguem sentir a vibração na base da pelve nas primeiras vezes de experimentação, é necessário estimulá-las mais vezes e de outras formas para chegarem a certo nível de sensibilidade e percepção.

Sessão 14, dia 08 de setembro de 2008: Transferência de Peso para Locomoção I.

“Estes estímulos me deram direções para encontrar apoio, caminhos e curvas corporais [...] É muito bom buscar esses meios que facilitam no meu dia a dia” (Rocha Filho).

A décima quarta sessão do Laboratório Experimental foi preparada para finalizar o conteúdo das Conexões Ósseas, iniciar o conceito de Transferência de Peso para Locomoção e estimular tais princípios nas construções dos dançarinos.

Inicialmente propus o aquecimento corporal enfatizando as conexões com os seguintes exercícios: Balanço Homólogo dos Calcânhares, em dupla (Calcânhar-Ísquio, Cabeça-Cauda, o Grande Losango Vertical e Escápula-Mão); Alongamento nas Três Dimensões com Som (Cabeça-Cauda, Calcânhar-Mão, Escápula-Mão e Ísquio-Calcânhar) e o Balanço Contralateral

dos Calcânhares (Calcânhar-Ísquio, Pequeno Losango Horizontal do Assoalho Pélvico, Cóccix-Escápula e Escápula-Mão).

Em seguida sugeri uma atividade que contempla os três itens citados acima: Conexões Ósseas, Transferência de Peso para Locomoção e a inserção dos dois princípios em fragmentos criativos.

A atividade consiste em dividir o grupo em duplas, sendo que um dançarino ficará de olhos fechados enquanto o seu parceiro tocará o seu corpo em marcos ósseos específicos de modo aleatório. O dançarino que está de olhos fechados se moverá tentando organizar a sua fonte de apoio de acordo com o marco ou com a Conexão Óssea escolhida pelo seu parceiro. O primeiro a tocar também é responsável por proteger o outro que realiza a ação. Em seguida troca-se de função.

A dinâmica funcionou de forma positiva, pois as duplas compuseram um fragmento criativo, experimentaram de forma incorporada as Conexões Ósseas e utilizaram o conceito de Transferência de Peso através da necessidade de realizá-lo, mesmo não o conhecendo.

Após a experimentação de todos os dançarinos de cada dupla, explorei conceitualmente o novo princípio através de diferentes exemplos gerados no momento de improvisação. Vale a pena dizer que na improvisação, quando um dançarino queria pontuar o marco ósseo dos pés ou do cóccix ele utilizava, além do toque, o recurso oral. Na maioria das vezes o dançarino receptor que estava com os olhos fechados, os abria ligeiramente para melhor entender o direcionamento do estímulo e em seguida retornava em sua investigação.

Sessão 15, dia 12 de setembro de 2008: Transferência de Peso para Locomoção II.

Esse encontro foi organizado com o intuito de continuar a experimentação do princípio Transferência de Peso para Locomoção. A sessão foi organizada em dois momentos, o primeiro o aquecimento corporal e o segundo a realização de uma dinâmica.

O aquecimento foi realizado com atividades já vivenciadas como Irradiação Central, Balanço Homólogo dos Calcânhares em “X”, Queda do Joelho e o Círculo do Braço.

A dinâmica inicialmente foi proposta em duplas para que em seguida fosse direcionada a todos os outros participantes. Ao formar as duplas, cada um ficou um de frente para o outro, de olhos abertos prontos para iniciar um diálogo de movimento, que acontece em

reverberação. Um dançarino tocou o corpo do outro a partir de um único toque, o pontuar. Então, o parceiro que foi tocado deverá reagir com o seu corpo ao toque sentido, indo de contra ao estímulo. Por exemplo, um dançarino tocou o lado externo da mão do seu parceiro, desse modo o seu parceiro deverá reagir a partir do lado externo da mão no sentido que ele sentiu o toque sem poder cessar o movimento, levando com a sua mão todo o seu corpo em uma consequência do toque.

Voluntariamente o dançarino tocado (1) continua com as “consequências” do toque até o momento em que ele busca tocar o seu parceiro (2) e por consequência, o último inicia uma movimentação consequente do toque recebido até o momento em que ele, novamente toca de forma intencional o seu parceiro (1). De forma recíproca essa atividade de improvisação é realizada com a atenção voltada às diferentes formas de transferir o peso corporal na contínua relação entre centro de peso e centro de levitação, isto é, a parte do corpo que se estabiliza para que a outra se mobilize.

Nessa sessão foi mais perceptível o entendimento do princípio para os dançarinos, porque durante a dinâmica os movimentos de deslocamentos, que geralmente são realizados com dificuldade e com um nível de tensão elevado pelos dançarinos, estavam fluidos e livres de tensão. A dinâmica estabeleceu uma troca de transferências tensas por transferências lúdicas e de movimentos controlados e cuidadosos por movimentos fluidos e despreocupados.

Não houve momento criativo nessa sessão, uma vez que a dinâmica corporal em si propôs uma experimentação criativa do princípio estudado e durante tal vivência não foi detectada uma possível variação criativa nem alguma necessidade de alternar ou mudar a atividade.

Sessão 16, dia 15 de setembro de 2008: Caminhada Lateral e Propulsão Frontal da Pelve.

A sessão dezesseis teve o objetivo de apresentar e propor a experimentação do exercício preparatório Caminhada Lateral e a Propulsão Frontal da Pelve além de retornar a vivência dos princípios Respiração com Sonorização, Alongamento nas Três Dimensões, Balanço Homólogo dos Calcânhares e a “lagartixa” homolateral. Em seguida realizar um momento de experimentação criativa das atividades propostas.

Nesse encontro só estiveram presentes o dançarino Rocha e o dançarino Naldo, por motivos pessoais os outros participantes não estiveram presentes.

Primeiramente sugeri que a dupla estimulasse o aquecimento interno do corpo através da Respiração com Sonorização. Enquanto um dançarino, executor, emitia de maneira aleatória as vogais ah, eh, ih, oh e uh, o seu parceiro, mobilizador, estimulava o corpo do executor com toques com as palmas das mãos nas áreas que pudessem ampliar a sensação de reverberação interna. Por exemplo, a vogal “ih” os toques eram realizados no topo do crânio e na parte dianteira da garganta; a vogal “eh” na porção média-superior do esterno e nas suas correspondentes costelas; a vogal “ah” em volta e nas porções laterais da parte inferior das costelas; a vogal “oh” na região do umbigo, embora também haja reverberação nos correspondentes seguimentos da coluna vertebral e a vogal “uh” na região entre as duas cristas ilíacas. Após a experimentação de todas as vogais por um dançarino, trocam-se as funções.

A atividade seguinte foi o Balanço Homólogo dos Calcânhares, que também foi realizado em duplas da mesma maneira experimentada nas outras sessões anteriores, igualmente realizado com o Alongamento nas Três Dimensões com Som.

Após realizar o Balanço dos Calcânhares e os Alongamentos com os dois dançarinos sugeri a realização da Caminhada Lateral. Esse exercício propõe, na posição deitado com as pernas flexionadas, uma pequena caminhada com os pés (parte de baixo do corpo) em direção a uma das laterais no chão, como se os pés e a pelve tentassem realizar um giro em volta do umbigo, para em seguida retornar ao centro através de pequenos passos. No entanto, a realização da forma tradicional do exercício fica inviável, de modo que nos levou a experimentar a sua variação: ao invés de estabilizar a parte de cima do corpo para a movimentação da parte de baixo a sua variação propõe justamente o contrário. Estabiliza-se a parte de baixo do corpo para que a parte de cima possa se direcionar à uma das laterais deslizando pelo chão. Dessa forma esse exercício funcionou, enquanto um dançarino realiza o deslize lateral com a parte de cima do corpo o outro estabiliza as suas pernas, que devem estar flexionadas com a elevação dos joelhos.

A proposta seguinte foi a Vibração Homóloga com Som. Realizamos essa atividade em duplas para que um dançarino pudesse contribuir com a execução do outro. Na vez em que Naldo foi realizar as vibrações, ele quis as fazer sozinho, enquanto que na vez de Rocha, Naldo o auxiliou na vibração das pernas. A execução foi igual às sessões anteriores, primeiro braço, segundo perna, em seguida braços e pernas juntos.

O exercício seguinte foi a Metade do Corpo, porém realizado em decúbito ventral. A sua realização teve um nível maior de dificuldade comparada à realização em decúbito dorsal, porque a dificuldade estava na barreira do solo em permitir que a pelve não se elevasse do chão no momento da execução. Na maioria das vezes quando se fazia, por exemplo, para o lado direito a crista ilíaca direita se elevava do chão, deixando a pelve inclinada em relação ao solo. Apesar dessa dificuldade, que foi unânime, os dois dançarinos foram felizes em sua realização.

A Propulsão Frontal da Pelve foi o último exercício realizado antes da improvisação. A sua realização propõe que o realizador esteja deitado com os joelhos flexionados, com os braços na horizontal, na linha dos ombros, se preparando para o movimento. No momento da expiração o dançarino deve impulsionar o seu cóccix a partir da ativação do Suporte Muscular Interno até um ponto imaginário localizado a uns dez centímetros acima dos pés. No entanto, estará sendo realizada a transferência de peso da pelve em “decolagem”, da posição inicial até ao ponto imaginário. Logo ao final do movimento, coincidindo com o final da expiração o dançarino, inspirando, permite que sua pelve desça ao chão para ele se preparar para mais uma repetição, afastando os calcanhares dos ísquios e retornando a posição inicial.

Através desse modo de realização o dançarino com paraplegia só consegue realizar esse exercício em dupla, para que o seu companheiro possa facilitar a propulsão da sua pelve. Portanto, o dançarino com paraplegia se prepara inspirando na mesma posição inicial do exercício tradicional, enquanto o companheiro acompanha o seu ritmo respiratório com as mãos apoiadas em suas coxas, logo acima dos joelhos. Ao sentir o final da expiração do dançarino ele realiza uma alavanca com as mãos impulsionando os joelhos na direção do chão, realizando por consequência da alavanca a propulsão da pelve do dançarino.

Ao término do movimento o companheiro permite que a pelve do dançarino repouse ao chão retornando gentilmente os seus joelhos na direção contrária à alavanca, em seguida afastando os seus pés dos ísquios com o intuito de retornar a posição inicial.

Pensar na propulsão da pelve com a transferência de seu peso me faz lembrar a sessão cinco, a variação do exercício Pré-Elevação da Coxa desenvolvida para aproximar os ísquios dos calcanhares, atividade também utilizada no princípio das Conexões ósseas e no exercício do “Gato”. A ação do primeiro exercício é desenvolvida com a propulsão da pelve do dançarino, que transfere o seu peso em direção aos calcanhares. No segundo exercício também acontece a mesma propulsão com a transferência de peso da pelve. Esse princípio pode ser visto no momento de transferência do sentar sobre os calcanhares para a posição de

quatro apoios e vice versa. Conclui então, que podemos utilizar esse mesmo exercício desenvolvido na sessão cinco para corresponder às necessidades dessa sessão, porém utilizando-o com ênfases diferentes.

Em relação ao processo de improvisação, as criações se destacaram em relação às anteriores, devido ao engajamento do dançarino Rocha, uma vez que Naldo não estava se sentindo bem este dia.

Rocha manifestou diferentes formas de experimentar o conteúdo vivenciado embebido de uma notória poesia. Nessa improvisação foi construído um fragmento criativo bem interessante constando mais uma possibilidade de um exercício advindo da variação criativa do dançarino. O princípio que ficou muito presente em seu fragmento criativo foi a execução da Vibração Homóloga dos braços e das pernas em diferentes posições e combinações.

Primeiro Rocha desenvolveu uma proposta híbrida entre a Vibração Homóloga dos braços e o Alongamento nas Três Dimensões com Som. Deitado em decúbito dorsal com os braços ao longo do corpo, o dançarino inspirou se preparando e no momento da expiração iniciou a vibração dos braços no eixo sagital (profundidade), abrindo-os em vibração em direção ao eixo horizontal, no qual ele encerrava a vibração e iniciava o alongamento. Essa atividade foi desenvolvida por ele nos três eixos, iniciava pela vibração em profundidade e se estendia aos outros dois eixos se alongando.

Tal atividade me provoca a sugerir mais uma possibilidade de realização desse princípio. O dançarino pode iniciar a vibração em um eixo escolhido e terminar no mesmo eixo com o alongamento emitindo o som da mesma vogal. Por exemplo, ele deita-se no chão com os braços ao longo do corpo inspirando, se preparando para o movimento. No início da expiração, inicia a vibração com o som de “ah” no eixo vertical e no meio da sua expiração ele deixa de vibrar e alonga os seus braços nessa mesma direção. Nos outros eixos a atividade pode ser realizada com diferentes vogais.

Outra variação desenvolvida por Rocha foi a união da vibração homóloga com o exercício de Irradiação Central. O dançarino deve se preparar deitado ao chão na posição fetal, inspirando. No início da expiração, ele deve iniciar a vibração com um dos braços, que vai abrindo em direção ao outro lado, desenhando um semicírculo em volta do corpo e puxando ao mesmo tempo todo o tronco e o outro braço, que logo inicia a sua vibração terminando a atividade do lado oposto à posição inicial. Em seguida o processo reinicia para voltar ao lado inicial, ou então pode transformar em uma elemento de conexão de uma sequência coreográfica.

Sessão 17, dia 22 de setembro de 2008: Iniciação e Sequenciamento de Movimento.

“Central, medial, distal. Formas que executei nesta aula [...] como se fossem vários caminhos para chegar em um só lugar. O espiral faz com que eu tome consciência do meu corpo, faz com que eu execute uma seqüência de movimento de cada vez pensando no todo” (Daniele Oliveira).

Esse encontro teve o objetivo de apresentar e experimentar o princípio Iniciação e Sequenciamento de Movimento.

O desenvolvimento da sessão aconteceu da seguinte forma: primeiramente eu apresentei de forma teórica o princípio de movimento, que segundo Fernandes (2006, p. 67) as “duas funções organizam o movimento corporal considerando o impulso inicial e sua continuidade. Uma mesma ação pode ser realizada de maneiras totalmente distintas, dependendo de qual parte inicia e qual(is) parte(s) dá(dão) continuidade ao movimento”.

A partir dessa informação que sugeri, a dinâmica do “ponto de início”, a qual se desenvolve com um dançarino voluntário para ficar no centro da sala disposto a realizar movimentos a partir do toque dos outros colegas. Os toques que serão realizados deverão ser previamente elaborados para dar oportunidade ao dançarino desenvolver em seu corpo o início do movimento que poderá ser central (a partir do centro do corpo), proximal (a partir das articulações proximais: coxofemoral e escapuloumeral), medial (a partir das articulações mediais: cotovelos e joelho) e distal (a partir da cabeça, dos pés e das mãos). E o seu respectivo sequenciamento, que poderá ser simultâneo (duas ou mais partes movem-se ao mesmo tempo), sucessivo (um movimento seguido do outro por partes adjacentes, por exemplo cotovelo direito e mão direita) e seqüencial (um movimento seguido do outro por partes não adjacentes, por exemplo pé direito seguido do cotovelo esquerdo).

A dinâmica se estendeu durante toda a sessão, dando a oportunidade de todos os dançarinos presentes terem a possibilidade de vivenciar corporalmente esse conceito. Uma opção de construção de um fragmento coreográfico é pedir para que cada dançarino que passar pelos toques dos colegas memorizem os toques e os movimento gerados a partir deste e dessa forma construir uma seqüência coreográfica.

Sessão 18, dia 29 de setembro de 2008: Rotação Gradual.

“Parece que me tiraram de dentro de um liquidificador, eu me vi todo espiralado...” (Paulo Ricardo).

O objetivo desse encontro foi investigar corporalmente os centros e as possibilidades de rotação, isto é, averiguar quais são as rotações em quais partes do corpo possuem essa possibilidade e articular esse conceito com o princípio vivenciado na última sessão, Iniciação e Sequenciamento de Movimento.

A sessão foi dividida em dois momentos: o momento inicial de aquecimento do corpo, no qual foi proposto realização da Vibração Homóloga com Som, do Balanço Contralateral dos Calcânhares e dos deslizamentos da escápula seguido do Giro do Braço subindo na espiral. O segundo momento foi para realizar a investigação das possibilidades corporais de rotação. Dividiram-se os dançarinos em duplas, sendo que um deles se colocava em um estado corporal totalmente passivo aos movimentos do seu parceiro, mobilizador. Enquanto o dançarino “um” se deixava mobilizar, o dançarino “dois” investigava as possibilidades de rotação através do manuseio do corpo do dançarino “um” e anotavam em um papel. A primeira parte da atividade se encerrou quando os primeiros “investigadores” diziam não existir mais possibilidades, mudando-se então as funções dos dançarinos: o “um” se tornava “dois” e o “dois” se tornava “um” nas respectivas funções.

Ao término da atividade nos reunimos para discutir quais foram as possibilidades de rotação encontradas e quais eram as partes do corpo que as permitiam. Durante esse processo investigativo, os participantes não conseguiram detectar todas as possibilidades de movimento, de modo que foi necessária a apresentação de outras possibilidades através da experimentação das mesmas.

Sessão 19, dia 03 de outubro de 2008: Intenção Espacial em Dinâmicos Espaços.

“[...] se eu explodisse naquela hora eu voaria para todos os cantos da sala...”
(Marinaldo Santos da Silva).

Essa sessão teve como objetivo vivenciar a conexão entre os espaços interno e externo e a projeção do corpo no espaço através do princípio de movimento Intenção Espacial.

Para apresentar a idéia desse princípio aos dançarinos, utilizei como instrumento de imagens e de conceitos de espaço o livro *A Vision of Dynamic Space*, de Rudolf Laban (1984), que apresenta claramente as intenções espaciais que o corpo exerce a todo o momento, seja no movimento cotidiano, no movimento de dança ou até mesmo em uma situação estática.

Segundo Fernandes (2006. p.69)

[...] esse princípio implica no tônus muscular das partes que, ao moverem-se, projetam-se no Espaço. Não é necessário que se direcionem para este ou aquele ponto no Espaço, mas que apresentem em si, enquanto Corpo, uma intenção de prolongarem-se para o Espaço mesmo em aparente repouso.

Com esse intuito propus que os dançarinos visualizassem as figuras do livro e as correlacionassem com a proposta da sessão para, em seguida, realizar uma sensibilização corporal dos eixos sagital, horizontal e vertical a partir do direcionamento respiratório dos dançarinos.

A atividade foi desenvolvida em dupla, com um dançarino realizador-receptivo (1) e o outro estimulador-ativo (2). Foi sugerido que o dançarino 1 ficasse na posição sentado, de olhos fechados e que direcionasse a sua respiração aos locais do seu corpo onde estivesse sendo estimulado. Já o dançarino 2 fica responsável por tocar o dançarino 1 em locais específicos do seu corpo, que estimulem a noção de espaço interno através de um eixo e suas respectivas direções. Por exemplo, o eixo sagital, o qual perpassa uma linha imaginária da frente para as costas do dançarino. Nesse caso, o número 2 pode tocar com uma ponta do dedo o esterno do número 1 e com a outra mão tocar a oitava vértebra torácica, fazendo uma correspondência linear entre esses dois pontos permitindo a sensação de um eixo interno do corpo. Essa proposta acontece enquanto o dançarino 2 realiza o trabalho de respiração, enfatizando a dilatação interna na direção frente e na direção costas. Em seguida é sugerido que o dançarino 2 cuide do dançarino 1 para que ele possa se movimentar de olhos fechados a partir e nas direções dos estímulos realizados sem se machucar.

A atividade prosseguiu com a estimulação e a experimentação dos pontos do abdômen, logo abaixo do umbigo, e o seu ponto correspondente na região lombar, aproximadamente na altura da vértebra L3 (eixo sagital); dos pontos laterais das costelas (eixo horizontal), que pode ser encontrado na altura de uns três dedos acima dos cotovelos. Ou então através dos marcos ósseos das escápulas e dos pontos da cabeça e do cóccix (eixo vertical).

O término da sessão aconteceu após a experimentação de todos os dançarinos presentes, deixando para o próximo encontro o a improvisação.

Sessão 20, dia 06 de outubro de 2008: Intenção Espacial no Espaço Dinâmico II.

“O espaço que criamos com o barbante existia limites, mas logo pude fluir no improviso, achando caminhos para me movimentar, alongar e me descobrir nas direções” (Marinaldo Santos da Silva).

O objetivo desse encontro foi de continuar a exploração do princípio Intenção Espacial usando materiais e objetos.

Para iniciar a sessão sugeri aos dançarinos que retornassem as duplas, para realizar a estimulação dos pontos e dos estímulos do encontro passado, usando dessa vez a Respiração com Sonorização para o aquecimento interno.

Após a essa primeira parte disponibilizei um rolo de barbante e algumas cadeiras aos dançarinos e sugeri que construíssem algum contexto com esses materiais que os fizessem lembrar dos eixos vivenciados nesse princípio e em seguida explorar o espaço de eixos através de improvisações de movimento.

Cada dançarino montou uma situação relacionada a algum eixo e uma possibilidade de movimento. Por exemplo, Naldo explorou as qualidades expressivas no eixo sagital, construindo uma situação de cuidado e equilíbrio. Ele amarrou uma tira de barbante em volta do seu tronco deixando outras duas longas tiras amarradas a duas cadeiras. Uma tira saía do seu peito e foi amarrada a uma cadeira que estava a sua frente, a uma distância aproximadamente de um metro e meio do dançarino e a outra tira saía de suas costas e foi amarrada a outra cadeira, que estava a uma distância de um metro e meio de suas costas. A sua exploração de movimento aconteceu mediante à dificuldade de se deslocar amarrado por um fio às duas cadeiras. O deslocamento somente acontecia na direção frente e trás, de forma bem contida porque qualquer movimento brusco fazia as cadeiras caírem e então destruía a relação de dificuldade estabelecida pelo dançarino.

Essa situação me fez lembrar o primeiro dia de encontro com os dançarinos da CRS, especificamente quando propus uma atividade para ser realizada no chão e eles ficaram receosos de sair da cadeira. A relação existente entre esses dois momentos me trouxe uma imagem de dificuldade de se liberar de um vínculo psicológico. Nesses dois casos eram objetivamente duas cadeiras: a de Naldo, que o prendia por um barbante e a cadeira de rodas dos outros dançarinos, que os prendem por um fio imaginário.

Diante da minha subjetividade, as duas situações despertaram-me uma relação súnica de um tipo de opressão e de impossibilidade. A primeira, imposta pelo próprio dançarino por um barbante amarrado em uma cadeira de plástico em um contexto cênico, que limita os seus

próprios movimentos. E a segunda, já imposta por um alguém desconhecido, que reside no cotidiano imaginário de cada dançarino com paraplegia os prendendo por uma linha abstrata a uma falsa liberdade de movimento proporcionada pela cadeira de rodas.

No entanto, o receio que os dançarinos tiveram ao primeiro momento em relação à proposta de dançar no chão foi devido a esse fio abstrato que os prendiam em seus facilitadores de locomoção, que felizmente foi rompido gradativamente em cada sessão de experimentação.

Outras situações de improvisações cênicas foram criadas para serem apresentadas uns aos outros como fragmentos criativos a partir do princípio estudado.

Sessão 21, dia 13 de outubro de 2008: A Expressividade para a Conexão Corporal.

“[...] minha pelve estava como uma pedra, que cai no mar e minhas mãos estavam como as penas de um pássaro. Ao mesmo tempo era estranho e gostoso a troca que a pedra fazia com as penas, a minha expressão era tudo ao mesmo tempo.” (Paulo Ricardo)

Essa sessão foi reservada para apresentar e vivenciar o último conteúdo programático do laboratório, a Expressividade para a Conexão Corporal.

Este princípio consiste na “utilização de qualidades expressivas (categoria expressividade) para promover conexões entre diferentes partes do corpo” (FERNANDES, 2006, p. 69). Dessa forma, eu os apresentei às qualidades expressivas dos referentes eixos: vertical, leve e pesado; sagital, acelerado e desacelerado, horizontal, aberto e fechado e em seguida propus que resgatassem o fragmento criativo da última sessão e analisassem em que momento essas qualidades estavam mais destacadas.

Após as detecções dos dançarinos, pedi para que experimentassem transitar nesses opostos na mesma construção coreográfica composta na sessão anterior, só que agora enfatizando as qualidades expressivas para que as pessoas que vissem a montagem pudessem perceber claramente que o eixo de pesquisa era a exploração entre as qualidades expressivas.

Ao término da sessão foram apresentados aos colegas os “novos” fragmentos com o destaque nas qualidades expressivas e realizado uma discussão a respeito desse processo.

Segundo os dançarinos essa experiência de transitar entre “tipos de expressão” foi uma novidade dentro do grupo, pois eles sempre desenvolviam coreografias com uma mesma sintonia expressiva e agora é visível a possibilidade de tornar uma mesma sequência de

movimento em cenas totalmente distintas, com várias sintonias em uma mesma composição de movimento.

Sessão 22, dia 24/10: A liberdade como um fim.

“Pena que acabou, mas com certeza eu estou mais diferente do que quando eu vim pra cá. Sinto-me mais livre!” (Rocha Filho)

Bem dizer, esse encontro se torna o último dia de experimentação dos Fundamentos Bartenieff, porque ficaram reservados para os últimos três encontros (23, 24 e 25) realizados respectivamente nos dias 27/10, 14/11 e dia 01/12 a realização das entrevistas com os dançarinos.

O objetivo deste encontro foi relembrar toda a vivência dos Fundamentos através de alguns exercícios e de uma experimentação livre para utilização de todos os conteúdos tratados até aquele momento. Foi bem estimulante esse encontro porque ficou um clima de despedida e todos os dançarinos se empenharam em fazer uma boa aula e uma improvisação engajada. Ao final, conversamos sobre os pontos que foram mais interessantes e os pontos que não foram muito motivadores durante todo o período de experimentação.

Um ponto que foi positivamente recorrente entre os participantes foi o uso proveitoso da respiração e do Suporte Muscular Interno para a realização dos movimentos. Os dançarinos relataram que conseguiram realizar exercícios que antes eram demasiadamente difíceis com maior facilidade e consciência do corpo. Já os pontos negativos levantados foram as tentativas falhas de alguns exercícios, como a Elevação Frontal da Pelve, que eles não conseguiam realizar devido à impossibilidade física. Segundo os dançarinos, foi necessário experimentar todos os exercícios propostos por se tratar de uma pesquisa, mas que, às vezes, gerou um sentimento ruim de impossibilidade.

4.8 PROPOSTA DE APLICAÇÃO DOS FUNDAMENTOS CORPORAIS BARTENIEFF PARA DANÇARINOS COM PARAPLEGIA

Esta abordagem corporal foi desenvolvida através de uma experiência vivida entre um professor/pesquisador e quatro dançarinos com e sem deficiência física. O alicerce da Proposta foi a singularidade de cada dançarino e a experiência sensorial vivida por cada indivíduo durante todo o processo de investigação transformadora da técnica dos Fundamentos Corporais Bartenieff. Foi uma experiência criada ao longo de oito meses de conexões entre investigações bibliográficas e experimentações práticas. Por isso, supõe-se que o aprendizado dessa Proposta Corporal por um novo praticante seja gradativo e que a assimilação e a incorporação de cada item seja variante de acordo com o amadurecimento neurológico de cada dançarino.

Os exercícios propostos em cada item não buscam instigar o novo praticante a imitar as imagens, muito menos a experiência dos dançarinos apresentada durante o Laboratório, mas sim tem como objetivo orientar o novo praticante em sua própria jornada de investigação. Tal percurso deve buscar o conforto, o relaxamento e a transformação do corpo dançante. Um percurso corporal inter-relacional e integrador, que inicia com a intimidade do espaço interno, do próprio corpo, e em seguida amplia seu relacionamento para o espaço externo, do meio onde vive; literalmente dançando sobre a Banda de Moébius.

O que é importante é redespertar os seus conhecimentos dos músculos e das articulações que não são usadas, usadas inadequadamente ou equivocadamente, a fim de que o praticante cênico possa estender suas possibilidades de movimento em energia e expressivamente ao mesmo tempo. O redespertar toma um posicionamento integral, no qual nenhuma parte do corpo é excluída ou mesmo negligenciada.

A unidade inferior, por exemplo, crucial para a transferência de peso e para o centramento completo do corpo, não deve ser abandonada. Usualmente, os dançarinos com paraplegia utilizam funcionalmente uma cadeira de rodas, para se deslocarem em suas atividades de vida diária. No entanto, o uso constante desse implemento torna-se constante e comum, a tal ponto de ser interpretado como uma extensão do seu próprio corpo, tornando-se atitude necessária para a inserção do sujeito em seu meio. Este ponto de vista é compartilhado com certos padrões sociais que se apresentam embebidos em (pré)conceitos objetivos do corpo e estimulam a pessoa com paraplegia a inutilizar e esconder partes de si mesmos,

através de “ordens”, “leis” e “imposições” externas, que nos são transmitidas. Tais conceitos externos impõem a ordem cartesiana do corpo dançante, que limita a capacidade de transmitir a totalidade da experiência poética do artista com deficiência.

Um dos principais incentivos desta Proposta é a de proporcionar ao dançarino com deficiência física, em especial aquele com paraplegia, aprofundar a sua experiência de conexão e de transformação do seu corpo de forma integral. O constante encorajamento a utilizar em suas construções artísticas a sua própria experiência sentida é um caminho, dentre muitos outros, encontrado durante a formulação desta abordagem para levar o dançarino a ambas às transformações: a pessoal e a social. O convite para este trabalho vai além da transformação de cada um; o aumento da sensibilidade do seu próprio corpo amplia os ouvidos para suas questões internas. Em contrapartida, ao mesmo tempo em que diminui os impactos das questões externas, desenvolve um apurado senso de nós mesmos e, por consequência, do mundo em que vivemos. Esse processo de conexão e de transformação é construído a partir da co-evolução entre sujeito e ambiente: as questões objetivas que tomam o sentido “externo-interno” não se sobrepõem à subjetividade humana, que tomam a direção “interno-externo”.

Durante este percurso foi percebido que tal Proposta auxiliou também aos dançarinos a mudarem de caminho para assistirem a si mesmos e ao meio. A mudança de atenção para detectar novas opções torna-se um conceito-chave para construir um mundo radicalmente diferente, através do sentido da nossa atenção e da nossa percepção. Foi dessa maneira que conseguimos vencer estigmas corporais, presentes tanto nos dançarinos quanto no professor/pesquisador, e despertar o sentimento de autonomia criativa entre os participantes. No entanto, eu convido aos novos artistas a experimentarem tais ações funcionais dos exercícios em níveis gradativos de complexidade e a se transformarem juntamente com o seu ambiente. Dessa forma, novas maneiras de se mover e de pensar consolidam-se e tornam-se incrivelmente importantes para adequar a realização das ações a novas realidades artísticas.

4.8.1 Os Princípios de Movimento de Bartenieff

4.8.1.1 A Respiração e as Correntes de Movimento

Proposta: despertar no dançarino a consciência da sua respiração e estimulá-lo através da respiração abdominal a construir uma Corrente de Movimento que estimule o Suporte Muscular Interno.

Ação: sugere-se que o dançarino fique de preferência na posição deitado, em decúbito dorsal, e direcione o foco de sua atenção na maneira como acontece a sua respiração. Durante esse processo de atenção, o professor deve instigá-lo à percepção para qual parte do corpo é direcionada a maior quantidade de ar. Por exemplo, se é a caixa torácica que mais se enche de ar, se é o abdômen, as laterais do tronco ou as costas. Em seguida, sugere-se que o dançarino inspire direcionando o ar para a região abdominal e expire retirando todo o ar do abdômen, como se fosse levar o umbigo às costas.

Observações:

- todos os exercícios de Bartenieff baseiam-se na respiração abdominal e a realização da maioria dos movimentos ocorre no momento da expiração, aproveitando a ativação do músculo íliopsoas para desencadear o movimento e conectar diferentes partes do corpo.
- entre o final da inspiração e o início da expiração existe um “instante” de pausa-preparo, o que distingue da realização mecânica do ato de respirar. Se necessário o professor pode, didaticamente, sistematizar o desenvolvimento desta atividade como a organização de um texto literário, em que a introdução é a inspiração; o desenvolvimento é o momento de pausa-preparo e a conclusão é a expiração.

Trabalho em Dupla: o parceiro pode repousar gentilmente a sua mão sobre o abdômen do dançarino, quando ele se encontra em decúbito dorsal, para estimulá-lo a elevar e abaixar a mão do parceiro no sentido do eixo ântero-posterior, através do seu abdômen. Este estímulo é alternado quando o dançarino se encontra em outras posições, o que pode variar em diferentes eixos.

Variações: o exercício pode ser realizado em diferentes posições: deitado, sentado e em decúbito ventral.

4.8.1.2 O Suporte Muscular Interno

Proposta: estimular o dançarino a ativar a musculatura profunda do quadril, para que o fortalecimento dessa musculatura interna o auxilie na transferência de peso de um simples gesto à interação tridimensional com o espaço.

Ação: sugere-se que o dançarino deite em decúbito dorsal, com braços e pernas relaxados. A ativação do Suporte Muscular Interno realiza-se pelo exercício da respiração; no entanto, o dançarino inspira profundamente e ao expirar, ativa a musculatura do abdômen, usando o diafragma para engajar o íliopsoas e o quadrado lombar em uma corrente de movimento até chegar aos músculos profundos do quadril (Piriforme, Quadrado Femoral, Obturatório Interno, Obturatório Externo, os Gêmeos)¹⁸.

- o Suporte Muscular Interno pode ser ativado pelo processo de expiração profunda ou pela atividade de tossir. Sugere-se uma sessão de tosse, para que os dançarinos percebam a contração da musculatura abdominal no momento da saída de ar.

- deitado em decúbito dorsal o dançarino pode experimentar respirar de forma ritmada. Sugere-se que inicie inspirando em três e expirando em cinco tempos. Em outras sessões o professor pode instigar o aumento do tempo tanto da inspiração quanto da expiração. Porém, o objetivo é aumentar mais o tempo da expiração para que o dançarino seja estimulado a usar a musculatura profunda do abdômen para expulsar todo o ar residual.

Observações:

- apesar de o exercício incluir um processo natural de respiração, estimula uma concentração maior de ar no corpo, principalmente no cérebro, o que pode gerar uma leve tonteira no dançarino por alguns segundos.

- as experimentações sugeridas acima podem, também, ser realizadas em outras posições, como, por exemplo, deitado em decúbito lateral, sentado ou até mesmo em decúbito ventral.

Variação Criativa: o dançarino, em decúbito dorsal com as pernas esticadas em “I” e os braços ao longo do corpo, inspira realizando a elevação lateral dos braços, passando sempre pelo chão, desenhando a metade de um círculo até chegar à posição sobre a cabeça. A partir do início da expiração, o dançarino continua a movimentação dos braços como se estivessem empurrando uma bola imaginária de ar com as mãos, em direção à pelve e realizando uma pequena elevação das escápulas, como se a cabeça acompanhasse o movimento das mãos

¹⁸ Vide Bartenieff, 1981, p. 271.

(Conexão Olhos-Mãos). O exercício termina com os braços ao longo do corpo e a cabeça descansando ao chão.

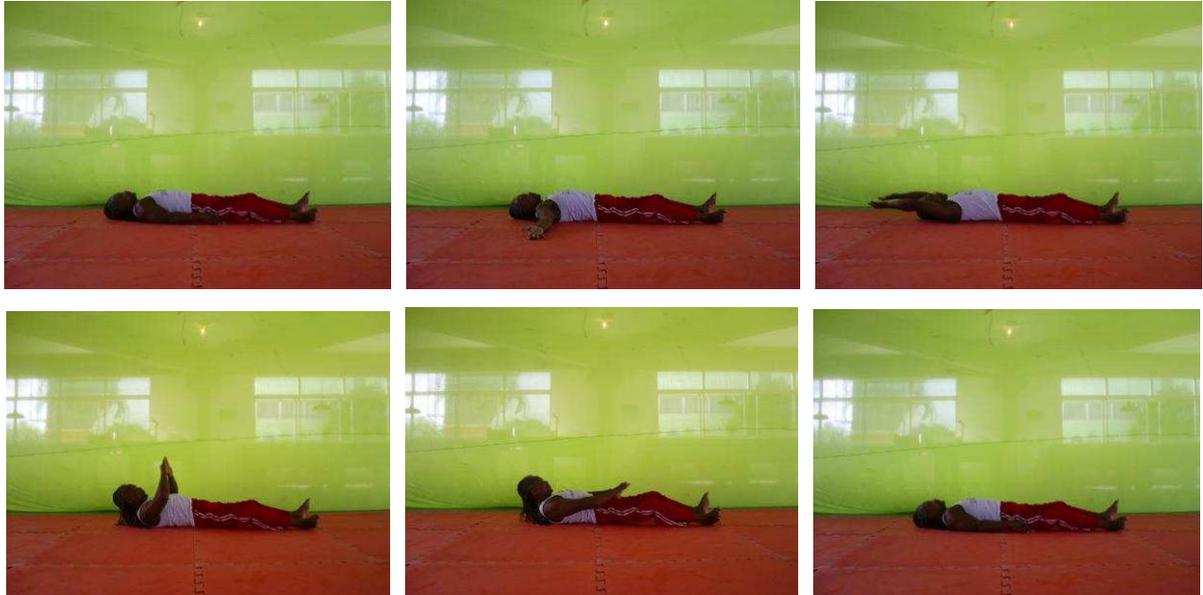


FIGURA 35: Variação Criativa do Suporte Muscular Interno

4.8.1.3 A Dinâmica Postural

Proposta: estimular o dançarino a construir imagens de “linhas imaginárias de movimento que projetam o corpo a partir de pontos ósseos em direção ao espaço” (FERNANDES, 2006, p. 54).

Ação: sugere-se uma experimentação em dupla, na qual o dançarino realiza a movimentação sendo estimulado pelo parceiro para que posteriormente troque as funções. O dançarino pode deitar em decúbito ventral, enquanto o parceiro estimula, através do toque, pontos ósseos específicos em seu corpo, que podem ser os mesmos usados nas Conexões Ósseas. É interessante que o parceiro estimule dois ou no máximo três pontos no corpo do receptor, para não sobrecarregá-lo de informações. Após a estimulação dos pontos escolhidos, propor ao dançarino construir, de forma imaginária em seu corpo, linhas dinâmicas entre os pontos estimulados. Em seguida ele deve mudar de posição dentro de alguns minutos ou ao comando do parceiro e permanecer em pausa dinâmica entre as posições. Durante o tempo de pausa, o receptor deve direcionar esses pontos para o espaço, com o intuito de ampliar a distância entre

eles. Após algumas experimentações, a dinâmica pode ser progressiva, isto é, o parceiro propõe aumentar gradativamente o número de pontos ósseos, fazendo que o dançarino aumente o nível de atenção e inserindo todo o seu corpo na atividade.

Observações:

- Esse Princípio se relaciona diretamente com as Conexões Ósseas, pois os Marcos Ósseos podem ser utilizados na Dinâmica Postural.

4.8.1.4 As Organizações Corporais e os Padrões Neurológicos Básicos:

4.8.1.4.1 Respiração Celular

a) Proposta: proporcionar o conhecimento do centro do corpo através do processo respiratório fluido e estimular mudanças no espaço interno do corpo.

b) Ação:

- deitado em decúbito dorsal o dançarino deve realizar a inspiração profunda, de preferência pelas narinas, direcionando o ar para a região abdominal. Logo em seguida, a expiração deve ser realizada pela boca durante um tempo maior do que a inspiração.

c) Experiência: é um processo de crescimento e esvaziamento que acompanham as duas fases da respiração: inspiração (completa, crescente) e expiração (esvaziamento, encolhendo-se). Esse processo de crescimento e esvaziamento, o qual preenche o espaço interno, proporciona também o aumento do conhecimento do centro do corpo na questão do que determina o processo.

d) Observações:

- esta organização consiste somente no processo de enchimento (expansão) e esvaziamento (contração) corporal.

- o prolongamento da expiração, principalmente na sua fase final, instiga a sensibilização dos músculos internos do abdômen. Inicialmente o dançarino deve experimentar a Respiração Celular deitado de costas, porém essa atividade pode e deve ser desenvolvidas em distintos momentos e posições do corpo, principalmente em suas sequências coreográficas.

4.8.1.4.2 Irradiação Central

Proposta: realizar o movimento de encolhimento corporal através do centro do corpo, com o auxílio das Correntes de Movimento e do Suporte Respiratório, até o dançarino chegar à posição fetal para um dos lados.

Ação:

- deitado em decúbito dorsal, na posição de “X”, o dançarino prepara-se inspirando, direcionando o ar para as extremidades (cabeça, cóccix, as duas mãos e os dois pés), inflando completamente. Após o início da expiração, o corpo vai sendo esvaziado a partir das extremidades, sendo o abdômen o último espaço a esvaziar. Durante o processo de expiração, o dançarino movimenta-se pelo chão para um dos lados, aproximando pelo plano sagital a cabeça e o cóccix. Nessa posição, reinicia a inspiração para começar o retorno à posição de “X”, também pelo chão.

Observações:

- tanto o caminho percorrido de “X” até a “bolinha” e da “bolinha” até “X”, o movimento é realizado pelo chão, inclusive o apoio da cabeça, sem que nenhuma parte do corpo seja elevada. Pelo contrário não acontecerá o desenvolvimento do caminho cinético do centro do corpo às extremidades.

- geralmente, no caminho de “X” para “bolinha”, realizado por dançarinos com paraplegia, haverá um momento em que a parte de baixo não se aproximará mais da parte de cima do corpo. No entanto, esta deverá ser flexionada com maior ênfase, para compensar o caminho não percorrido da parte de baixo. Outra possibilidade é aproximar as pernas da parte superior com ajuda do braço que estiver livre. Por exemplo, se a “bolinha” for realizada para o lado direito, o braço livre será o braço esquerdo. Se for realizada para o lado esquerdo, o braço livre será o direito.

Trabalho em dupla: o parceiro poderá auxiliar verificando se o dançarino realizará essa atividade usando a musculatura externa do corpo, o que geralmente gera uma tensão muscular desnecessária levando-o a usar a organização homolateral (Metade do Corpo) quando tenta realizar a “bolinha”. Quando isso acontecer, provavelmente uma das pernas do dançarino irá se elevar por meio de uma alavanca e, para que essa perna não caia passivamente sobre o chão ou sobre o outro joelho, o parceiro deverá ficar alerta para segurá-la e devolvê-la ao chão, tanto fechando na “bolinha” quanto abrindo em “X”. Outra forma de auxílio do parceiro é a

realização de toques na região do centro do corpo do dançarino, enquanto este se encontra em peso passivo. Esses toques tornam-se pequenas conduções que facilitam o giro para o a troca de decúbitos. Esse estímulo sensibiliza-o a se mover a partir do centro do corpo, não usando as extremidades para realizar o giro.

Variação: o recurso de induções pode ser realizado continuamente, deslocando-se por toda sala de ensaio; não necessariamente permanecendo em um mesmo espaço durante toda a sessão.

4.8.1.4.3 Espinhal ou Cabeça-Cauda

Proposta: diferenciar gradualmente a cabeça da cauda, realizando a partir da diferenciação a conexão entre esses dois extremos da coluna vertebral, ao mesmo tempo em que trabalha a movimentação ondular da coluna.

Ação:

- 1) “O Gato”: posição na qual o dançarino busca uma estabilização no solo em quatro apoios: as duas mãos e os dois joelhos, uma vez que as mãos estabilizam-se em conexão com os ombros e os joelhos com a pelve, tentando manter um ângulo de 90° em relação ao tronco. Nesse exercício deve-se pensar nos pontos extremos da coluna vertebral, o cóccix e o Atlas (primeira vértebra cervical) tentando aproximá-los. Primeiramente por cima e por baixo (realizando um movimento côncavo e convexo do tronco), sucedido pela variação para as laterais, aproximando cabeça e cóccix pelos lados (como se o dançarino colasse uma das orelhas no ombro do lado escolhido para a realização do exercício, ao encontro da cauda) e pela união das duas direções, que se configura na rotação. É o desenho de um círculo realizado no ar pelas duas extremidades da coluna passando pelas direções anteriores;



FIGURA 36: O Gato II

- 2) Outra possibilidade de exercício é a mobilização da coluna vertebral sentado. Na posição inicial cabe ao dançarino sentar-se sobre seus ísquios e segurar com as mãos as pernas, logo abaixo dos joelhos que se encontram flexionados, com estes elevados na vertical. Sua cabeça tende a distanciar-se do cóccix (A Dinâmica Postural) no momento em que ele se prepara, inspirando. Após o início da expiração, o dançarino relaxa sua coluna vertebral flexionando-a até o ponto em que se torna côncava, o que permite a aproximação dos marcos ósseos da cabeça e do cóccix. Ainda nessa posição, reinicia a preparação para a realização do movimento inspirando e ao expirar retorna à posição inicial, objetivando a clareza entre encurtar e distanciar a linha imaginária entre a cabeça e o cóccix;

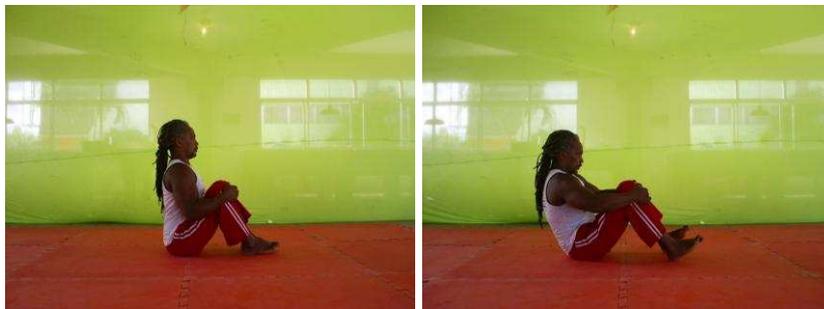


FIGURA 37: Mobilização da Coluna Vertebral Sentado II

- 3) Mais um exercício dessa Organização Corporal pode ser realizado em decúbito ventral. Os dançarinos devem deitar-se com os braços abertos, os cotovelos na altura dos ombros e as mãos aproximadamente na altura da cabeça. O exercício busca realizar o movimento da coluna vertebral no sentido contrário da atividade anterior. A preparação do dançarino é realizada a partir do repouso de sua cabeça ao chão, podendo ser em três variações: a) com a face voltada para o lado esquerdo; b) com a face voltada para baixo, geralmente encostando a testa ao chão e c) com a face voltada para o lado direito. O movimento é iniciado na expiração, quando o dançarino eleva o topo da sua cabeça em direção ao teto da sala ou então, de forma mais avançada, pode-se tentar aproximar a cabeça do cóccix desenvolvendo uma forma convexa com a coluna vertebral. Enfim, nessa posição, ele inspira novamente se preparando para retornar a posição inicial.

Uma variação dessa atividade pode ser inserida na segunda parte do exercício. Ao invés do dançarino retornar à posição inicial, ele aterra suas mãos no solo e empurra todo o corpo para a direção dos seus pés, proporcionando o deslizamento do seu corpo para baixo até que os braços se estendam e o peito encoste ao chão.



FIGURA 38: Hiperextensão da Coluna Vertebral em Organização Espinhal II

Observações:

- no exercício 1, a permanência durante muito tempo na posição de quatro apoios pode ser uma atividade exaustiva para alguns dançarinos, devido à necessidade de resistência muscular nos braços e no abdômen para a manutenção do equilíbrio. Sugere-se que entre a realização de um eixo para outro (sagital para o vertical e vertical para a rotação) seja realizado um momento de descanso, que pode ser aproveitado com repouso da pelve sobre os calcanhares ou, aproveitando dessa posição, com o deslize lateral da pelve.

Variação Criativa: o dançarino em decúbito ventral pode realizar uma investigação de caráter improvisatório da cabeça e do cóccix conectando-os através dos movimentos. Cada um em seu próprio ritmo de realização deve gradativamente elevar alternadamente o cóccix e a cabeça, como se estivesse em processo de descobrimento dessas extremidades, permitindo que a experiência se amplie para outros planos e eixos.

4.8.1.4.4 Homólogo

Proposta: consiste em proporcionar ao dançarino a consciência de diferenciar o corpo em metades, parte de cima (acima da cintura) e parte de baixo (abaixo da cintura).

Ação: em atividades homólogas o dançarino precisa estabilizar uma parte do corpo, enquanto a outra é mobilizada. Por exemplo, em uma movimentação em que a parte inferior é mobilizada é necessário que a parte superior seja estabilizada, dando suporte à movimentação da parte de baixo, ou vice-versa. Os exercícios que fazem referência a essa organização são a Variação Criativa do Suporte Muscular Interno, a Vibração Homóloga com Som, o Alongamento em Três Dimensões quando realizado na posição sentada, o Balanço Homólogo dos Calcanhares, a Caminhada Lateral e a Elevação da Coxa.

4.8.1.4.5 Homolateral

Proposta: estimular o dançarino a diferenciar os lados direito do esquerdo em movimentos homolaterais. É importante ressaltar que a diferenciação das lateralidades não se resume somente entre braços e pernas, mas sim no engajamento de toda a musculatura dos lados direito e esquerdo do corpo, a partir da coluna vertebral.

Ação: o dançarino deve sentar-se com as pernas estendidas e com as mãos apoiadas no solo bem ao lado da sua pelve, inspirando e preparando-se para o movimento. Na expiração ele deve realizar a ativação do Suporte Muscular Interno, enfatizando uma das laterais do tronco, principalmente o músculo Quadrado Lombar, responsável pela elevação lateral da pelve quando as costelas tornam-se ponto fixo¹⁹. Dessa forma, o dançarino realizará a elevação lateral da pelve retirando um dos ísquios do chão, que deverá ser direcionado um pouco mais à frente do que na posição inicial (“um passo a frente com a pelve”), o que o permite a se encontrar em uma organização contralateral. Em seguida realiza-se a preparação e, ao expirar, é enfatizada a ativação da musculatura do tronco do lado oposto retirando o ísquio que está atrás e levando-o à frente do outro. Dessa forma o deslocamento é realizado e pode ser praticado tanto para frente quanto para trás.

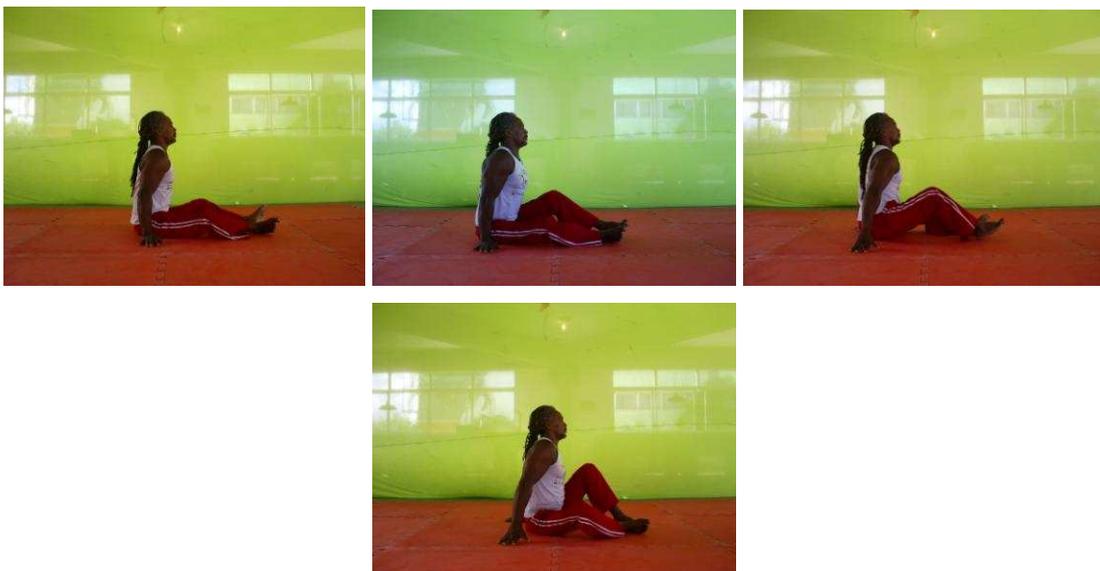


FIGURA 39: Deslocamento Sentado em Organização Homolateral II

¹⁹ Vide Blandine Calais-German, página 93.

- outro exercício e variações podem ser consultados em Metade do Corpo - Seis Exercícios Básicos.

4.8.1.4.6 Contralateral

Proposta: estimular o dançarino a diferenciar e conectar as duas organizações anteriores: parte de cima e parte de baixo (homóloga) e entre os lados direito e esquerdo do corpo (homolateral). Dessa forma estabelecem-se conexões cinéticas cruzadas no corpo como, por exemplo, os lados superior esquerdo e inferior direito ou superior direito e inferior esquerdo.

Ação: exercícios dessa organização podem ser consultados em Queda do Joelho, Balanço Contralateral dos Calcânhares e em suas variações (Vide em Os Seis Exercícios Básicos).

4.8.1.5 As Conexões Ósseas

Proposta: fornecer ao dançarino a consciência da existência de linhas imaginárias construídas a partir de diferentes Marcos Ósseos, conectando áreas do corpo e criando inter-relações tridimensionais através de um corpo bem articulado.

Ação: a seguinte dinâmica corporal foi inspirada em uma das atividades desenvolvidas por Fernandes, durante a disciplina Técnica de Corpo para Cena, que faz parte da grade curricular da Escola de Teatro da UFBA. A realização desse exercício necessita de folhas de jornal, fita adesiva e giz de cera ou canetas esferográficas. Sugere-se que os dançarinos se dividam em duplas, sendo que cada par tenha em mãos dois gizes, de preferência de cores distintas, e quantas folhas de jornal forem necessárias. As folhas de jornal devem ser unidas pela fita adesiva para que um dançarino possa deitar sobre elas e para que o parceiro possa circunscrever o corpo deste no jornal com o giz de cera.

Desenhando a figura da pessoa no jornal: a dinâmica pode ser direcionada com o professor apresentando uma conexão óssea de cada vez; a dupla investigaria a conexão no corpo do dançarino, o parceiro sensibilizando-o através do toque e depois permitindo um tempo para que ele se movimentasse pelo espaço a partir da união de sensações potencializadas pelo

toque do parceiro e pelo seu próprio corpo. Em seguida, marca-se no desenho do papel a localização subjetiva da conexão investigada, de preferência com um giz de outra cor. Gradativamente inserem-se as Conexões Ósseas e as suas experimentações até completar todos os Marcos e, por conseguinte, constrói-se um mapa de conexões nas folhas de jornal e trocam-se as funções, o dançarino que experimentou torna-se o parceiro e o parceiro tem o seu momento de experimentação enquanto dançarino.

Observações: a apresentação e experimentação de todas as Conexões Ósseas costumam ser intensas entre os dançarinos, por isso sugere-se disponibilizar mais de um encontro para o estudo desse Princípio²⁰.

Variações:

- uma opção de exercício para ampliar a consciência das conexões da cintura pélvica: sugere-se que os dançarinos deitem em decúbito lateral, com a cabeça apoiada no braço do mesmo lado escolhido. O outro braço deve ficar ao longo do corpo, com a mão bem próxima à pelve e as coxas em um ângulo de noventa graus entre pernas e tronco. A mobilização da cintura pélvica acontece quando o dançarino permite o deslize ântero-posterior do joelho que está por cima. Esse movimento, que a priori somente desliza um joelho sobre o outro, permite de forma clara a distinção de movimentos internos da pelve que enfatizam as conexões Trocâter-Trocâter, Ísquio-Ísquio e Ísquio-Joelho²¹. Caso seja necessário dar ênfase em mais uma conexão, como a Cóccix-Púbis, que faz parte do Pequeno Losango Horizontal do Assoalho Pélvico, por exemplo, basta sugerir o movimento de anteversão e retroversão da pelve nessa mesma posição. Em seguida realizar para o outro lado.



FIGURA 40: Deslize Ântero-Posterior do Joelho

²⁰ Para visualizar todos os Marcos Ósseos e as respectivas Conexões em um mapa, vide capítulo II ou a sessão laboratorial 13 no capítulo III.

²¹ A Conexão Ísquio-Joelho é usada apenas neste exercício e em suas variações. Não é incluída entre as Conexões Ósseas apresentadas, porque os joelhos devem ser pontos de passagem de peso (da pelve para os calcanhares), mas não de suporte, o que poderia acontecer ao considerá-lo como um Marco Ósseo.

- Como opção para ampliar a consciência das conexões da cintura escapular, sugere-se que os dançarinos continuem deitados de lado na mesma posição da atividade anterior. Porém o exercício propõe o deslize do braço que ficou ao longo do corpo pelo chão, em um movimento sobre o eixo sagital, isto é, o dançarino só precisa retirar o braço que está sobre o corpo e colocá-lo esticado logo à sua frente com a palma da mão voltada para o chão. A atividade consiste em realizar o movimento do braço para sua frente como se fosse pegar algum objeto, deslizando a mão pelo chão. Ao deslizar para frente o dançarino perceberá que a sua escápula e mão deixam claras as conexões Escápula-Mão e Escápula-Escápula nesse movimento.



FIGURA 41: Deslizamento da Escápula

- o dançarino, de olhos fechados, pode ficar sentado ou deitado em decúbito ventral enquanto o parceiro massageia diferentes Marcos Ósseos, fazendo um pequeno círculo com a ponta dos dedos. Após a completa estimulação, propõe-se ao dançarino que se movimente por alguns minutos de olhos fechados, cedendo às sensações provocadas pelo toque do parceiro. Em seguida à improvisação, trocam-se as funções e ao final da dinâmica os participantes devem sentar e conversar a respeito da experiência vivida nesse exercício.

4.8.1.6 A Transferência de Peso para Locomoção

Proposta: proporcionar aos dançarinos meios de transferência do peso corporal em diferentes níveis, através da utilização do Suporte Muscular Interno, assim como se relacionar com a gravidade em diferentes formas de locomoção. “A ênfase aqui é o peso corporal se deslocando no espaço” (Fernandes, 2006, p. 67). Para essa transferência de peso, cria-se uma relação dinâmica entre as cinturas pélvica e escapular de estabilização e mobilização para o

movimento. Pensando nisso, estipulam-se dois centros no corpo: o Centro de Peso e o Centro de Levitação, que se alteram constantemente de acordo com os apoios e com as transferências escolhidas pelo dançarino.

Ação: A atividade consiste em dividir o grupo em duplas, sendo que um dançarino ficará de olhos fechados enquanto o parceiro tocará o seu corpo em marcos ósseos específicos, de modo aleatório. O dançarino que está de olhos fechados se moverá tentando organizar seu apoio de acordo com o marco ou com a Conexão Óssea escolhida pelo parceiro. Este é responsável também por proteger quem realiza a ação. Em seguida, trocam-se as funções, o dançarino realiza os toques e o parceiro experimenta a dinâmica.

- um artifício interessante para despertar a sensação de peso e de suporte é usar bolinhas de areia ou de borracha nas atividades de sensibilização. Pede-se que os dançarinos deitem-se no chão, em qualquer posição, com uma bolinha cheia de areia, que deve ser repousada por alguns minutos em diferentes lugares do próprio corpo como, por exemplo, no abdômen, nas articulações dos joelhos, dos cotovelos, dos ombros, nas mãos e em outros locais escolhidos criativamente. O peso da bolinha sobre o corpo desperta a sensação do peso e da gravidade, distinguindo o que é ser pesado e o que é ser leve. Os dançarinos durante essa experimentação devem se propor a mudar de posição e de lugar para que as possibilidades vividas sejam diversas e plurais.

- outra variação da atividade anterior é dividir os participantes em duplas e propor que enquanto um dançarino permaneça deitado e de olhos fechados, o parceiro repouse várias partes de seu corpo sobre o corpo do dançarino. Por exemplo, o parceiro apóia a sua perna direita sobre o abdômen do dançarino, permanecendo nessa posição por alguns minutos; o parceiro apóia o seu braço esquerdo sobre a cabeça do dançarino; o parceiro pode até mesmo deitar-se sobre o corpo do dançarino, sem que isso possa machucar um dos dois. Dessa forma o parceiro pode proporcionar diferentes situações de peso em diferentes locais do corpo do outro, estimulando-o a perceber as partes do seu corpo que podem servir como estabilizador do peso e a parte que pode se mobilizar. Em seguida, trocam-se as funções.

- depois que a dupla experimentar os exercícios de percepção, o professor pode sugerir que alternem os momentos de repouso de alguma parte do corpo sobre o corpo do outro. Por exemplo, o dançarino A repousa sua perna direita sobre o braço direito do dançarino B, em seguida o B repousa uma parte do seu corpo sobre o corpo do A. Essa dinâmica flui enquanto acontece a alternância de quem está por cima e quem está por baixo, o de cima imprimindo certa quantidade de peso sobre quem está embaixo, de maneira arbitrária. Durante a

experimentação, não há tempo ou posições específicas para os dançarinos cumprirem, é a liberdade de criação que despertará as possibilidades de se movimentar.

- uma atividade para se experimentar a leveza e o Centro de Levitação é usar a folha de jornal sobre o corpo sem deixá-la cair. Sugere-se que cada dançarino tenha uma folha de jornal e que experimente se deslocar no espaço sem segurar a folha com as mãos e sem deixá-la cair no chão. O dançarino pode usar de diferentes partes do corpo para evitar que a folha de jornal caia como, por exemplo, a cabeça, o braço e as costas, entre outras partes. Após algum tempo de experimentação, propõe-se continuar a movimentação com a mesma qualidade de movimento, só que sem a folha de jornal. As experiências costumam ser de deslocamentos contínuos e de mobilização de várias partes do corpo, qualidade oposta à experimentada anteriormente. Essas dinâmicas podem ser desenvolvidas uma em seguida da outra ou em encontros distintos, dependendo da criatividade de quem a propor. No entanto, é necessário que haja uma discussão referente aos dois tipos de sensações e como estas se expressam no corpo de cada um.

4.8.1.7 Iniciação e Sequenciamento de Movimentos

Proposta: apresentar e experimentar as funções que organizam o movimento corporal, a Iniciação e o Sequenciamento do Movimento, a partir das quais um gesto corporal pode ser realizado de diferentes maneiras, dependendo de qual parte o inicia e de qual forma ele desenvolve a sua continuidade.

Ação: para experimentar esse Princípio, sugere-se uma dinâmica de movimento chamada “ponto de início”. Tal dinâmica é realizada com um dançarino voluntário, que fica no centro da sala, disposto a realizar movimentos a partir do toque dos outros colegas. Os toques que serão realizados deverão ser previamente elaborados pelos parceiros, para dar oportunidade ao dançarino de escolher e desenvolver em seu corpo o início do movimento que poderá ser, segundo Hacney (1998),

central (a partir do centro do corpo), proximal (a partir das articulações proximais: coxofemoral e escapuloumeral), medial (a partir das articulações mediais: cotovelos e joelho) e distal (a partir da cabeça, dos pés e das mãos). O seu respectivo sequenciamento poderá ser simultâneo (duas ou mais partes movem-se ao mesmo tempo), sucessivo (um movimento seguido do outro por partes adjacentes como, por exemplo, cotovelo direito

e mão direita) ou seqüencial (um movimento seguido do outro por partes não adjacentes, por exemplo pé direito seguido do cotovelo esquerdo).

A dinâmica deve terminar após todos os dançarinos participarem da experimentação.

- para experimentar esse princípio em partes, o professor pode sugerir que os dançarinos escolham um movimento aleatoriamente e em seguida tentar desenvolvê-lo, mas a partir de outro ponto de partida e de outros tipos de sequenciamento.

Observações: é comum que nas dinâmicas em grupo o objetivo da Iniciação seja desfocado, enquanto o dançarino se preocupa somente com o desenvolvimento do toque dos parceiros; por isso é necessário sempre retornar ao objetivo do Princípio Corporal.

4.8.1.8 A Rotação Gradual

Proposta: proporcionar aos dançarinos a consciência do corpo tridimensional, a partir da possibilidade de rotação de suas partes.

Ação: uma maneira de investigar corporalmente os centros e as possibilidades de rotação do corpo é averiguar quais são as partes que possuem essa opção de articulação. Sugere-se dividir os dançarinos em duplas, sendo que um deles, deitado no chão, se dispõe em um estado corporal totalmente passivo à manipulação do seu parceiro. Enquanto o dançarino permite ser mobilizado, o parceiro investiga as possibilidades de rotação do seu corpo, através do manuseio e da anotação em um papel. A primeira parte da atividade se encerra quando os primeiros “investigadores” dizem não existir mais possibilidades. Mudam-se então as funções: o mobilizado torna-se parceiro investigador e o parceiro investigado torna-se o mobilizado. Ao término da segunda atividade os participantes e o professor devem se reunir para discutirem quais foram as possibilidades de rotação encontradas e quais eram as partes do corpo que as permitiam. Caso falte alguma possibilidade, o professor há de contribuir apresentando as opções restantes.

- uma atividade para contribuir com esse Princípio é o Rolamento Contralateral, apresentado no item Balanço Contralateral dos Calcânhares e em suas variações.

Observações:

- é possível detectar as possibilidades de rotação logo nas articulações coxofemoral e escapuloumeral.

- é necessária ao dançarino a consciência da rotação corporal, para que este possa interagir melhor com o espaço tridimensional.

4.8.1.9 A Expressividade para a Conexão Corporal

Proposta: possibilitar ao dançarino a experiência de diferentes qualidades expressivas implícitas nos Fundamentos Corporais Bartenieff, estimulando conexões entre diferentes partes do corpo através da expressividade.

Ação: sugere-se que esse Princípio seja aplicado durante os exercícios dos Fundamentos ou dos Seis Básicos. O professor pode instigar os dançarinos a realizarem cada exercício em dinâmicas expressivas distintas, como por exemplo, no Balanço Homólogo dos Braços. O dançarino utiliza a vibração dos membros em peso leve (como a chama de uma vela) e deixa o braço cair ao chão utilizando o peso forte (como uma pedra).

Observações: sugere-se que este Princípio seja experimentado de forma diluída em diferentes encontros, para não sobrecarregar os dançarinos de informações, ocasionando a não assimilação dos exercícios propostos em relação à necessidade de enfatizar as qualidades expressivas.

4.8.1.10 A Intenção Espacial

Proposta: instigar os dançarinos a vivenciar a conexão entre os espaços interno e externo e a projeção do corpo no espaço, a partir das conexões internas.

Ação: a dinâmica para esse Princípio também é desenvolvida em dupla entre um dançarino realizador-receptivo (A) e o outro estimulador-ativo (B). Sugere-se que o dançarino A fique na posição sentado, de olhos fechados e que direcione a sua respiração aos locais do seu corpo onde estiver sendo estimulado. O dançarino B fica responsável por tocar o dançarino A em locais específicos do seu corpo, que estimulam a noção de espaço interno, através de um plano e de suas respectivas direções como, por exemplo, o plano sagital, o qual perpassa uma linha imaginária da frente para as costas do dançarino a partir do Centro de Peso. Nesse caso,

o dançarino B pode tocar com uma ponta do dedo a parte frontal do Centro de Peso do dançarino A e com a outra mão tocar a parte posterior, fazendo uma correspondência linear entre esses dois pontos, permitindo a sensação de um eixo interno do corpo. O dançarino A realiza o trabalho de respiração enfatizando a dilatação interna na direção anterior (frente) e na direção posterior (costas). Em seguida é sugerido que o dançarino B tome conta do dançarino A para que ele possa se movimentar de olhos fechados, a partir e nas direções dos estímulos realizados.

A atividade prossegue com a estimulação e a experimentação dos pontos laterais das costelas (plano vertical), que podem ser encontrados na altura média de três dedos acima dos cotovelos; ou então através das escápulas e os pontos da cabeça e do cóccix (plano horizontal).

Observações:

- não basta que os movimentos tendam a direções específicas do espaço, mas que o corpo do dançarino cresça como um todo, mesmo em repouso.
- esse princípio pode ser trabalhado juntamente com as Conexões Ósseas ou com o Princípio do Alinhamento Dinâmico, uma vez que são bem semelhantes.

4.8.2 Os Fundamentos Corporais Bartenieff

4.8.2.1 Os Exercícios Preparatórios:

Respiração com Sonorização

Proposta: conectar as sensações internas, promovendo a consciência e relaxamento do volume interno para a participação e facilitação do movimento tridimensional no espaço; assim como sensibilizar o corpo para o uso do Suporte Muscular Interno.

Ação:

- o dançarino prepara-se com a inspiração abdominal, enquanto na expiração deve produzir o som de uma vogal por vez, vibrando diferentes regiões no corpo:

Som “ih” vibrando na cabeça (olhos, ouvidos, face, boca, nariz, mucosas, etc.);

Som “eh” vibrando no pescoço (faringe, laringe, cordas vocais, tireóide, nuca, etc.);

Som “ah” vibrando no tórax (caixa torácica, pulmões, coração, vértebras torácicas, etc.);

Som “oh” vibrando o centro do torso (diafragma, estômago, pâncreas, fígado, etc.);

Som “uh” vibrando a região inferior do abdômen e na região pélvica (aparelho urinário e reprodutor, Músculos Profundos do Quadril).

- a composição de sequências de vibração sonora e corporal é uma possibilidade de conectar experimentalmente diferentes partes do corpo com a respiração como, por exemplo, formar pequenas sequências de dupla reverberação: “ih-ah”, “eh-oh”, “ah-uh”, ou trio de vogais até realizar a sequência completa “ih-eh-ah-oh-uh” ou vice-versa.

Observações:

- segundo FERNADES (2006), a intenção do uso das vogais é para o preenchimento do volume interno através das vibrações e não da projeção da voz;

- sugere-se que haja a mudança de posições caso seja difícil a percepção em algumas regiões do corpo. Como exemplo, a posição de cócoras, em decúbito lateral ou em decúbito ventral.

Trabalho em dupla: enquanto o dançarino realiza o exercício, o colega pode tocar levemente as regiões a serem vibradas pelo som, estimulando sua percepção. Por exemplo, usando o som “eh” o parceiro pode tocar tanto a parte frontal quanto posterior do pescoço do dançarino, alternando para suas laterais ou intercalando as partes.

Variação Criativa: o dançarino deitado em decúbito dorsal com as pernas esticadas em “T” e os braços ao longo do corpo realiza a sequência completa das vogais: “ih”, “eh”, “ah”, “oh”, “uh”, junto com a movimentação dos braços, como se estivessem empurrando o ar com as mãos em direção à pelve no momento da expiração. Na inspiração o dançarino se prepara realizando a elevação lateral dos braços passando sempre pelo chão, desenhando a metade de um círculo e chegando à posição inicial, em “T”, para a próxima realização do exercício (semelhante à Variação Criativa do Suporte Muscular Interno. Vide Pag. 152).

Vibração Homóloga com Som

Proposta: promover o relaxamento dos membros para que a conexão entre eles e o tronco seja facilitada pelas Correntes de Movimento e facilitar a fluidez de movimento pelo espaço.

Ação: o dançarino deitado em decúbito dorsal deve inspirar profundamente, se preparando. Do início até o final da expiração, deve elevar os dois braços à sua frente (na frente do

dançarino e em direção ao teto da sala de ensaio), vibrando-os com o som de “ah”. Ao final da expiração, trazer os braços de volta ao chão sem deixá-los cair bruscamente.

Trabalho em Dupla: o parceiro deve auxiliar o dançarino a elevar e vibrar as suas pernas. O dançarino estabiliza a parte de cima do corpo, enquanto o parceiro apóia suas mãos abaixo dos calcanhares do dançarino, especificamente no tendão do calcâneo (tendão de Aquiles)²², vibrando-as em um mesmo ritmo, durante à expiração do mobilizado.

- o parceiro de exercícios pode desenvolver essa mesma atividade alternada e junto com os braços, isto é, o dançarino realiza a Vibração Homóloga com os braços, depois o parceiro vibra a perna do dançarino, em seguida vibram-se juntos os braços e as pernas em um mesmo momento.

Observações:

- os braços e as pernas que vibram devem realizar essa ação juntos, em um mesmo ritmo, e não alternadamente.

- deixar que a vibração da voz acompanhe a vibração dos membros, relaxando as cordas vocais, a laringe, boca, língua e mandíbula.

Variações: essa atividade de vibração pode ser realizada em outras posições e por outras partes do corpo, sem que haja um par homólogo. Na posição sentado o dançarino pode vibrar homóloga ou unilateralmente os braços ou as pernas. Outra possibilidade de vibração é com a cabeça, que deve girar rapidamente para os lados direito e esquerdo vibrando a vogal “ah”, reverberando os ouvidos, as narinas, os olhos, a mandíbula e os músculos da face.

Variação Criativa:

- o dançarino deitado em decúbito dorsal pode segurar as suas próprias pernas com as mãos no sentido do plano sagital. Essa possibilidade fica mais acessível se ele estiver usando calças, pois dessa forma ele segurará as bainhas destas para realizar a vibração.



FIGURA 42: Variação Criativa da Vibração Homóloga com Som

²² Vide Brandine Calais-German, página 258.

(Visão lateral e superior)

- o dançarino pode deitar em “I”, com os braços acima da cabeça e iniciar a vibração com os braços nessa posição, realizando um meio círculo, pelo plano sagital (plano roda), até chegar à altura da pelve, onde deverá descansar. Iniciando da pelve, retorna pelo mesmo caminho até chegar à posição inicial.

- outra Variação Criativa é a realização da vibração dos braços desenhando um meio círculo no plano vertical (plano porta). O dançarino deitado em “I”, com os braços ao longo do corpo inspira, preparando-se, e no início da expiração inicia a Vibração Homóloga dos braços ascendendo-os pelo chão até que estes cheguem sobre a cabeça. Após descansar nesta posição deve retornar pelo mesmo caminho até que as mãos cheguem à posição inicial da variação.

Irradiação Central

(Vide Organizações Corporais)

Alongamento nas Três Dimensões com Som

Proposta: estabelecer conexões entre a respiração, as partes do corpo e o espaço.

Ação: o dançarino deitado em decúbito dorsal ou sentado prepara-se realizando a inspiração abdominal e no início da expiração estica-se na direção dos seus três eixos: vertical, sagital e horizontal, ou então altura, profundidade e largura sucessivamente²³ vibrando com a sonorização das vogais e inspirando nas transições.

a) eixo altura (vertical):

- o dançarino em decúbito dorsal, posiciona suas pernas ao longo do corpo e os braços acima da cabeça, que chamaremos de posição em “I”, enquanto na expiração o dançarino emite o som “ah”;

²³ As direções espaciais utilizadas como referência é a Cruz Axial do Corpo, onde os dançarinos consideram as direções a partir do próprio corpo e não das orientações espaciais. Por exemplo, “o para cima” refere-se para cima da cabeça do dançarino e não em direção ao teto da sala de ensaio. Maiores informações consultar FERNANDES, Ciane. O Corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2006, p. 188.

- outra possibilidade de realização deitado é executar o mesmo alongamento com a vibração, mas posicionado em decúbito lateral;
- para realização do exercício na posição sentada, o dançarino deverá cruzar as pernas próximas ao centro do corpo e esticar os braços para cima da sua cabeça enquanto vibra a respectiva vogal, solicitando toda a disposição do tronco.



FIGURA 43: Variações no eixo altura do Alongamento nas Três Dimensões com Som

b) eixo largura (horizontal):

- em decúbito dorsal o dançarino pode fazer esse exercício só com os braços, repousando as pernas esticadas em “T” (como na primeira das três figuras abaixo) ou flexionando suas pernas próximas ao peito. Apoiando-as nessa posição, o seu peso tenderá a cair para as laterais realizando, então, o direcionamento horizontal dos membros inferiores, enquanto os braços realizam o alongamento junto à vibração da vogal “ih”.
- para realização na posição sentada, o dançarino deverá mobilizar suas pernas direcionando-as para o eixo horizontal em um ângulo aproximado entre 90° e 120°, na mesma proporção do alongamento dos braços, que deverão ficar paralelos às pernas no momento de execução do exercício.



FIGURA 44: Variações no eixo largura dos Alongamentos nas Três Dimensões com Som

c) eixo profundidade (sagital):

- em decúbito dorsal o dançarino pode realizar o exercício só com os braços, deixando suas pernas esticadas ao longo do corpo, em “I”, enquanto realiza o alongamento dos braços à sua frente junto à vibração da vogal “uh”, ou pode flexionar as duas pernas próximas ao peito, cruzando-as de forma que não caiam lateralmente para não enfatizar o eixo horizontal.
- outra possibilidade de realização desse eixo é em decúbito lateral. O dançarino deve posicionar suas pernas esticadas à frente do seu corpo e realizar o alongamento dos braços na mesma direção das pernas, ficando pernas e braços paralelos entre si e em uma angulação de 90° com o tronco no momento do alongamento vibracional.
- para realização na posição sentada, o dançarino deverá mobilizar suas pernas direcionando-as para frente, no eixo sagital, na mesma proporção do alongamento dos braços, que deverão ficar paralelos às pernas no momento de execução do exercício.

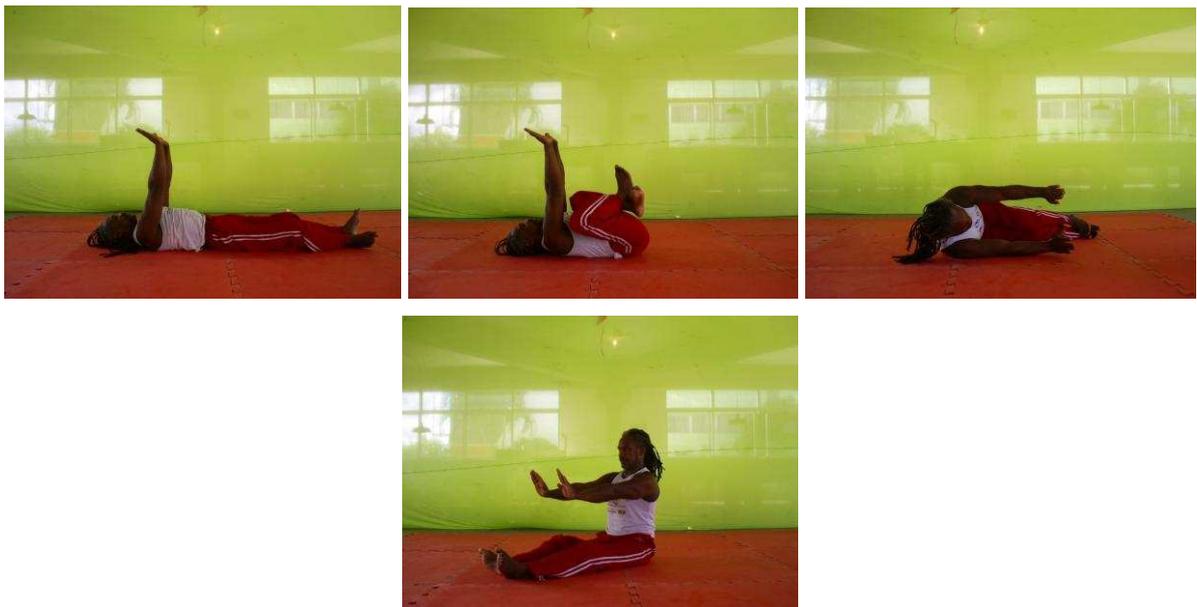


FIGURA 45: Variações no eixo profundidade dos Alongamentos nas Três Dimensões com Som

Observações: para realizar a sequência completa dos eixos dependerá da ação do dançarino para mobilizar suas pernas nos respectivos eixos. Sugere-se que este realize todos os eixos deitados para depois realizar a experimentação da sequência na posição sentada, ou vice-versa. No entanto, tal sugestão não impede que o professor ou o dançarino construa sequências criativas, alternando entre os três eixos e as posições deitado e sentado.

- durante toda a atividade a nuca deve estar alongada através da conexão cabeça-cauda.

- o alongamento inclui também os músculos da face, que se alongam nos respectivos eixos.

Trabalho em dupla: enquanto o dançarino realiza a sua sequência de Alongamentos nas Três Dimensões com Som, o parceiro pode mobilizar suas pernas na intenção espacial de cada eixo. O trabalho em dupla auxilia o dançarino, principalmente o iniciante, a direcionar a sua atenção à conexão da respiração com as partes do corpo e com o espaço, impedindo que ele seja provocado a dividir sua atenção com outras informações além das do exercício proposto.

Variação Criativa: ao realizar a sequência deitado, o dançarino pode segurar na bainha de sua calça com as mãos para mobilizar as pernas em direção aos eixos horizontal e sagital. Porém, esse recurso só é interessante caso não seja gerada tensão em seus braços e costas. Do contrário, o objetivo do exercício será desviado para o sustento das pernas no alto, permitindo que a tensão muscular tome conta dos braços, das costas e principalmente da região da coluna cervical (ação semelhante à variação criativa da Vibração Homóloga com Som, vide pág. 168)

Pré-elevação da Coxa

Proposta: realizar a flexão passiva do joelho aproximando os marcos ósseos do calcanhar e do ísquio, a partir da mobilização do músculo Iliopsoas, conectando a parte de baixo à parte de cima do corpo.

Ação: o dançarino deitado em decúbito dorsal, com as pernas estendidas, braços ao longo do corpo e palmas das mãos no chão, inspira pelo abdômen. Após o início da expiração, o parceiro deve deslizar o calcanhar do dançarino pelo chão até ficar próximo do ísquio. O dançarino inspira com a perna em flexão e novamente após o início da expiração o parceiro reinicia a mobilização da perna, retornando a posição inicial.

Observações:

- mesmo em se tratando da flexão do joelho, aproximando o calcanhar do ísquio, a ação ocorre a partir da Corrente de Movimento desde a respiração pela pelve até o calcanhar;
- o parceiro não deve tomar a iniciativa do movimento, pois a mobilização é realizada de acordo com o ritmo do dançarino e não do parceiro;
- enquanto o parceiro mobiliza uma das pernas do dançarino, ele também deve ficar atento à estabilização da outra perna, para que não haja elevação desnecessária do lado oposto.

Variação:

- esse mesmo exercício pode ser realizado com a rotação externa das pernas do dançarino, iniciando a rotação a partir do fêmur, ou então alternando entre Pré-elevação em paralelo e em rotação externa.

Variação Criativa:

- o dançarino pode realizar essa atividade sozinho, uma vez que ele mesmo mobilize suas pernas. Deitado em decúbito dorsal, o dançarino apóia suas mãos nas partes posteriores das coxas, logo abaixo das nádegas, inspirando e preparando-se para a realização do movimento. Em seguida, após o início da expiração o dançarino engajando o Suporte Muscular Interno, principalmente o músculo íliopsoas, puxa com a mão uma de suas coxas, realizando a flexão do joelho e aproximando o calcanhar do ísquio. Para retornar, o dançarino apóia sua mão sobre a coxa da mesma perna imprimindo uma pequena força para baixo, fazendo que o pé deslize pelo chão até que a perna retorne a posição inicial. É necessário atentar para que o dançarino concilie a ativação do íliopsoas à flexão do joelho, no intuito de estimular a conexão entre as duas ações e parte de baixo e a parte de cima do corpo.



FIGURA 46: Variação Criativa da Pré-Elevação da Coxa

- o dançarino pode realizar essa atividade em decúbito lateral, também, com a automobilização das pernas. Para isso, deve deitar em decúbito lateral, nesse exemplo foi suposto o lado esquerdo, apoiar sua cabeça sobre o braço esquerdo, que está estendido sobre a cabeça. A perna do mesmo lado pode ficar estendida ou flexionada, essa escolha depende da estabilização que cada posição proporciona ao dançarino, enquanto a outra perna, direita, fica estendida na direção do seu corpo. No momento da preparação o dançarino apóia sua mão direita na parte posterior da coxa, geralmente logo abaixo da nádega deste mesmo lado, inspirando, e na expiração traz a perna em direção ao seu peito e o calcanhar em direção ao seu ísquio. Para retornar à posição inicial, o dançarino apóia a mão direita sobre o joelho

direito preparando com a inspiração, e na expiração empurra gentilmente sua perna para baixo, retornando à posição inicial.



FIGURA 47: Variação Criativa da Pré-Elevação da Coxa em decúbito lateral

Pré-Elevação da Pelve

Proposta: sensibilizar o relacionamento entre as partes de cima e de baixo do corpo através da respiração, preparando para as Transferências Lateral e Frontal da Pelve e para os deslocamentos em locomoção.

Ação: o dançarino deitado em decúbito dorsal, com as pernas esticadas e os braços ao longo do corpo, realiza a respiração abdominal, inspirando profundamente e esvaziando totalmente o abdômen de ar. Ao realizar esse exercício respiratório, o dançarino pode apoiar as mãos nas cristas ilíacas para perceber o discreto movimento pélvico de anteversão e retroversão, proporcionado pela respiração (respectivamente a partir da inspiração e da expiração). Assim que percebido, o dançarino pode enfatizar esse movimento, ampliando-o para uma ação de concavidade e convexidade do tronco, inserindo, também, o movimento da cabeça, permitindo a autonomia de movimento das extremidades da coluna vertebral.

Observações: o movimento pélvico é bem discreto, o toque pelas mãos serve como auxílio perceptivo do movimento. Caso o dançarino reconheça esse movimento, não é tão necessário o uso do toque, a não ser que ele queira ampliar sua capacidade perceptiva.

Variações: o dançarino pode experimentar esse exercício em decúbito lateral, com um dos braços abaixo da cabeça e as pernas flexionadas formando um ângulo de noventa graus com o tronco. A possibilidade de movimento nessa posição é maior do que em decúbito dorsal, o que permite maior exploração do movimento.

Trabalho em dupla: enquanto o dançarino realiza o exercício respiratório, o parceiro auxilia tocando a sua pelve facilitando o movimento de anteversão e retroversão. O parceiro deve ficar atento para que o seu toque não se diferencie do movimento natural do dançarino, a amplitude do movimento proporcionada pelo toque deve ser aumentada gradativamente, de acordo com a percepção do dançarino.

Elevação da Pelve

A Elevação da Pelve é uma atividade opcional na Proposta Corporal. A inserção de exercícios no programa deve ter o objetivo de minimizar a atenção para as impossibilidades ou dificuldades de movimento, aumentando a consciência e as possibilidades corporais do dançarino. Apesar de alguns dançarinos, com paraplegia associada a traumatismos, que não lesaram totalmente a medula espinhal, nesse caso Paulo Ricardo e Rocha, conseguirem realizar o exercício, outros, como Daniele e Cabral, não o realizaram devido à lesão total da medula espinhal. É interessante o professor proporcionar esse exercício quando percebe possibilidades de realização pelos dançarinos, mesmo que seja discreta, para que não permita o surgimento de sentimentos de frustração. Caso o professor se sinta seguro em propor esse exercício, ele pode desenvolvê-lo de acordo com a sua proposta original, podendo ser individual ou em dupla. (Vide Capítulo III, pag. 75).

Balanço Homólogo dos Calcânhares em “I” e em “X”

Proposta: Introduzir um balanço rítmico no corpo do dançarino para estimular as conexões ósseas. Nesse caso, acontece um movimento pélvico de anteversão e retroversão conectando a área pélvica com o calcânhar ligando os dois principais músculos que regulam as ações de flexão e extensão (o íliopsoas em flexão da coxa, e o Jarretar²⁴ em extensão dos ísquios), a área pélvica com a cintura escapular e com o marco ósseo da cabeça.

²⁴ Jarretar é um conjunto muscular localizado na parte posterior da coxa, composto de três grandes músculos: semitendíneo, semimembranoso e o bíceps femoral.

Ação: Na posição em “I”, deitado no chão, o dançarino descansa suas pernas e seus braços estendidos, estes ao lado do corpo. O parceiro segura o calcanhar do dançarino de modo que os dedos das mãos fiquem sob o tendão de Aquiles. Dessa forma são realizadas pequenas trações nos calcânhares, como se fossem leves puxões, fazendo com que se constitua um balanço agradável, de acordo com o ritmo respiratório do dançarino.

- o balanço pode ser realizado, também, na posição básica (ver pag. “XX”, cap. II), com os joelhos semiflexionados ou em decúbito ventral.

- Na posição em “X”, o balanço acontecerá a partir da mesma proposta: o impulso do movimento iniciará pelo balanço do parceiro, estimulando os calcânhares e conectando cóccix, escápulas, cabeça e agora também as mãos.

Observações: sugere-se que o dançarino se entregue passivamente ao balanço realizado pelo parceiro, pois a tensão muscular gerada ao tentar realizá-lo pode impedir o estabelecimento dos canais cinéticos pelo corpo e a relação do fluxo respiratório com o movimento.

Balanço Contralateral dos Calcânhares em “X”

Proposta: “Estabelecer conexões contralaterais musculares profundas no torso, e deste com os braços e pernas, preparando o corpo para realizar ações complexas com fluidez” (FERNANDES, 2006, p. 85)

Ação: o dançarino deitado em decúbito dorsal na posição de “X” deve relaxar todo o seu corpo para permitir que o parceiro realize o balanço do calcanhar. A execução do balanço é a mesma do Balanço Homólogo dos Calcânhares, porém este exercício deve ser realizado em um calcanhar de cada vez. O balanço unilateral irá estabelecer uma linha de conexão cruzada pelo corpo até chegar à mão do lado oposto. A partir do balanço do calcanhar direito, cria-se uma linha diagonal, que inicia no pé direito passando pela pelve, tronco, até chegar à mão esquerda. A diagonal formada entre o pé esquerdo e a mão direita se constrói através do relaxamento da musculatura do dançarino com quase nenhum movimento voluntário, concedendo estabilidade. Ao trocar de calcanhar, trocam-se, também, as funções das diagonais mobilizadora e estabilizadora.

Observações:

- o movimento gerado nesse exercício é exclusivamente iniciado do calcanhar, pelo movimento de puxar-soltar do parceiro, sem algum movimento voluntário das partes do corpo.

Trabalho em Trio: enquanto o dançarino permanece na posição de “X”, o parceiro A segura em um dos seus calcanhares, puxando-o em ritmo cadenciado, como em um balanço, e soltando-o levemente em seguida. O parceiro B, segura no braço do lado oposto, contribuindo sincronizadamente com o balanço gerado. Dessa forma, é estimulada no dançarino uma conexão contralateral entre lados opostos e as parte de cima e de baixo do corpo, estabelecendo a contralateralidade corporal.

Variações:

- outra possibilidade de experimentação da contralateralidade é o rolamento contralateral, que também é uma atividade desenvolvida por Fernandes na disciplina Técnica de Corpo para Cena na Escola de Teatro da UFBA. O dançarino deitado na posição de “X” inicia um círculo com o braço esquerdo no sentido horário, passando pela pelve indo em direção à mão direita até encontrar a diagonal direita-cima à trás. Ao encontrar a diagonal, puxar gradativamente todo o corpo a partir do braço, seguido de axila esquerda, lado esquerdo do tórax, crista ilíaca esquerda e a perna esquerda, até todo o corpo se encontrar em decúbito ventral, em “X”. Para retornar, reverte-se o processo, o braço direito inicia um movimento buscando a diagonal esquerda-frente à cima e leva todo o corpo gradativamente em uma espiral, em uma imagem de saca-rolha.

- uma dinâmica a se praticar a partir do rolamento contralateral é a “espiral humana”. Essa atividade consiste em fazer uma ou mais filas de dançarinos deitados em “X” ao chão, em que a pessoa fique logo acima da cabeça da outra, de forma que cada dançarino segure o calcanhar do parceiro com os braços elevados e ao mesmo tempo é segurado pelo calcanhar por outro parceiro que está abaixo; exceto aqueles que estão nas extremidades, superior e inferior da corrente. A dinâmica começa quando o dançarino do topo da corrente inicia o rolamento contralateral a partir do seu braço direito para o lado esquerdo. Ele realiza um giro do braço direito no sentido anti-horário, passando pela pelve até encontrar com a diagonal esquerda-cima à trás, puxando gradativamente todo o corpo. Quando a rolamento insere a perna direita, a perna traz junto com ela o braço direito do parceiro que está abaixo segurando o calcanhar direito do dançarino que iniciou a atividade, dando procedência à dinâmica e iniciando todo o processo de rolamento levando consecutivamente os outros parceiros que estão abaixo,

realizando uma onda de movimento até todos estarem em decúbito ventral. O retorno para o decúbito dorsal é realizado da mesma forma, iniciando pelo dançarino que se encontra na extremidade superior e levando todos da corrente com ele.

- a atividade anterior, pode ser iniciada pela extremidade inferior da corrente através do auxílio de uma pessoa que não esteja participando da dinâmica ou pelo dançarino da ponta inferior. Na primeira opção, o ajudante deverá iniciar o processo puxando a perna do dançarino por uma das diagonais inferiores. Assim como o início, o ajudante auxiliará no retorno e dessa forma a dinâmica acontecerá naturalmente. Já na segunda opção, o dançarino da extremidade inferior iniciará a espiral pelos braços levando as pernas do dançarino de cima em uma espiral contrária da dele, porém na mesma direção.

Caminhada Lateral

Proposta: Estabelecer uma independência entre a parte de cima e a parte de baixo do corpo, mobilizando a parte de cima enquanto se estabiliza a parte de baixo.

Ação: o dançarino em decúbito dorsal pode deixar as pernas esticadas em “I” ou com os joelhos flexionados (Posição Básica), com auxílio de um parceiro de trabalho. O dançarino estabiliza a parte de baixo do corpo e em seguida inspira profundamente, preparando-se para o exercício. Durante a expiração, realiza uma “caminhada” com o tórax e com os braços, deslizando pelo chão lateralmente. A pelve não se desloca e nem inclina, apenas desliza lateralmente achatada pelo chão. Ainda inclinado, na posição final da caminhada, o dançarino deve se preparar inspirando, para retornar à posição inicial (expirando) e iniciar o mesmo exercício para o outro lado.



FIGURA 48: Caminhada Lateral

Observações:

- durante a “caminhada” procura-se manter a pelve neutra e sem movimentação, assim como a parte de baixo do corpo.

- as costas devem permanecer sempre ao chão. O tronco gira no plano vertical (ao redor do eixo sagital - frente/trás) sem sair do chão.

Trabalho em Dupla: enquanto o dançarino realiza o deslocamento, o parceiro ajuda na estabilização da parte de baixo do corpo, segurando levemente a pelve ou as pernas do dançarino.

4.8.2.2 OS SEIS EXERCÍCIOS BÁSICOS:

1) Elevação da Coxa

Proposta: conectar a parte de cima com a parte de baixo do corpo, a partir do comprometimento puro do músculo íliopsoas na flexão da articulação coxo-femoral.

Ação: o dançarino em decúbito dorsal flexiona suas pernas sagitalmente, deixando os calcanhares bem próximos dos ísquios. O apoio das pernas para que estas mantenham-se na vertical virá das mãos do dançarino, que segura, externamente, na parte posterior da coxa, logo abaixo das nádegas. Percebe-se que essa posição inicial é semelhante à Posição Básica, porém as mãos ficam responsáveis por estabilizar as pernas com o intuito que se mantenha a conexão ísquio-calcanhar.

- o dançarino deve inspirar no abdômen e a partir da metade da expiração até o final, com o auxílio da mobilização das mãos, ativa os Músculos Profundos do Quadril, principalmente o íliopsoas, e eleva em direção ao peito uma de suas pernas, realizando então a flexão passiva da coxa. Ao término da flexão, o dançarino inspira e na expiração retorna à posição inicial preparando-se para a realização com a outra perna.



FIGURA 49: Elevação da Coxa por Mobilização das Mãos

Observações:

- a manipulação do movimento de flexão da coxa pelas mãos não deve ser realizada sozinho, pois é a associação com a ativação dos Músculos Profundos do Quadril que garantirá a conexão existente entre as partes de cima e de baixo do corpo.
- essa atividade é realizada prioritariamente, alternando entre as pernas, direita e esquerda, como na versão original. No entanto, pode-se realizar uma variação com as duas pernas ao mesmo tempo.

Trabalho em dupla: enquanto o dançarino realiza a ativação dos Músculos Profundos do Quadril, o parceiro pode auxiliar mobilizando sua perna em sintonia com o ritmo respiratório.

Variação Criativa: a flexão do quadril pode ser realizada em outras posições como, por exemplo, em decúbito lateral, da mesma maneira como se faz o exercício Pré-Elevação da Coxa (vide Pré-Elevação da Coxa, página 172)

- ainda em decúbito lateral, o dançarino pode realizar a flexão do quadril unilateralmente de forma semelhante à proposta inicial: deitado do lado direito apóia a cabeça sobre o braço direito que deve estar esticado a cima da mesma. As pernas estão juntas, uma sobre a outra, com os calcanhares próximos aos ísquios (conexão Ísquio-Calcanhar) e os joelhos apontando para a frente do dançarino. Primeiro Inspira preparando e no meio da expiração até o final, o dançarino deve mobilizar a sua perna direita (a que está por cima), pelo tornozelo externo, com a mão direita realizando a flexão passiva da perna. O retorno à posição inicial deve ser através associado à expiração.

2) Transferência (ou propulsão) da Pelve

Proposta: “Conectar parte de cima e parte debaixo do corpo. Preparar para mudança de nível e para transferência de peso pra frente e para trás, como levantar da cadeira, do chão ou da cama, sentar (transferência para trás), etc. (FERNANDES, 2006, p. 91).

Ação: na posição básica, com ajuda de um parceiro para apoiar suas pernas, o dançarino apenas se concentra em respirar na pelve. O parceiro observa o ritmo respiratório do dançarino e aproveita da expiração para puxá-lo pelos joelhos na direção Frente-Baixo (em relação ao dançarino deitado), fazendo com que a sua pelve seja impulsionada para fora do chão, aproximando dos pés em um movimento de decolagem do cóccix. Gentilmente o parceiro auxilia o dançarino a devolver a pelve ao chão. Em seguida, refaz a distância entre os pés e os ísquios do dançarino para iniciar uma nova ação.

- para outra possibilidade de realização, o dançarino deve iniciar o movimento sentado e com as pernas esticadas à frente, estabilizando a parte de baixo do corpo com os calcanhares em conexão com os ísquios e as pernas em ligeira rotação externa, levemente flexionadas. O dançarino apóia-se em suas mãos, que devem ser posicionadas bem ao lado dos seus trocânteres. Prepara-se inspirando e no momento da expiração realiza a extensão dos ombros retirando a pelve do chão e impulsionando-a à sua frente, aproximando-a dos calcanhares com auxílio das Correntes de Movimento e da Propulsão Frontal da Pelve. Para reiniciar o exercício, o dançarino estende suas pernas novamente à sua frente e posiciona suas mãos ao lado do corpo antes de se preparar na inspiração para uma nova experiência. Essa modificação pode ser realizada como Variação Criativa, aproximando o ísquio direito do calcanhar esquerdo ou o ísquio esquerdo do calcanhar direito, ou vice-versa, proporcionando ao dançarino uma possibilidade de locomoção e/ou deslocamento de forma criativa.

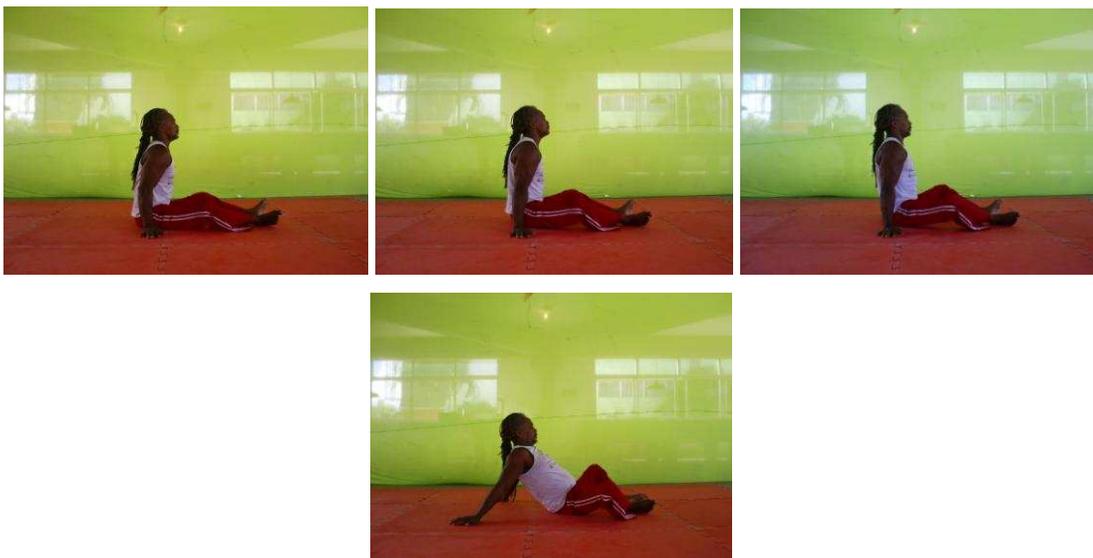


FIGURA 50: Sequência da Propulsão Frontal da Pelve Sentado

Observações:

- sugere-se que no exercício em dupla, o parceiro apóie suas mãos logo acima dos joelhos do dançarino, na parte distal da coxa, para não gerar uma pressão sobre a articulação do joelho durante o movimento de alavanca.
- o parceiro deverá observar a respiração do dançarino e puxá-lo somente na segunda metade de sua expiração, aproveitando a atividade do Suporte Muscular Interno. O movimento de tração associado às Correntes de Movimento facilita o dançarino a estimular a musculatura do Assoalho Pélvico, nesse exercício e em outras atividades de movimentação.

3) Transferência Lateral da Pelve

Proposta: transferir o peso lateralmente, sem torção, utilizando os Músculos Profundos do Quadril em sinergia com os músculos extensores do quadril (Glúteo Máximo, porção longa do Bíceps Femoral, Semimembranoso, parte posterior do Glúteo Médio e Adutor Magno)²⁵.

Ação: o dançarino posiciona-se em “bolinha” sobre os joelhos, com os braços apoiados no chão e com o quadril próximo aos calcanhares. A transferência acontecerá quando realizar o deslizamento lateral da pelve em pequenos movimentos para os lados direito e esquerdo, fortalecendo a conexão Trocânter-Trocânter. Em seguida, o dançarino levará a sua pelve ao solo por um dos lados, trocando o apoio das pernas pelo chão. Sugere-se que aproveite essa queda lateral para inserir outros exercícios como, por exemplo, o Giro pelo Ar em Irradiação Central ou a Queda do Joelho seguida da subida em espiral, para se explorar outras possibilidades e variações até retornar à posição inicial sobre os joelhos e deslizar a pelve para o outro lado.

Observações: sugere-se que os braços se apoiem próximos aos joelhos, para permitir apoio total da pelve sobre os calcanhares.

- É interessante verificar se não há uma perna sobre a outra para não gerar demasiado peso sobre uma delas, o que pode ocasionar lesões. Assim como a flexão dos dedos dos pés, pode-se pedir ao dançarino para que ele mesmo certifique se estão estendidos.

²⁵ Vide Blandine Calais-German. 2002, p.252.

Trabalho em dupla: enquanto o dançarino realiza o Deslize Lateral da Pelve, o parceiro toca levemente seus trocânteres, o que auxilia no alinhamento do deslize lateral dos mesmos. Este auxílio ocorre através de uma leve pressão, corrigindo e indicando a direção recomendada.

4) Metade do Corpo

Proposta: tornar o dançarino mais consciente das lateralidades do corpo, assim como a linha vertical imaginária que separa os lados direito e esquerdo, além de prepará-lo para a utilização alternada e simultânea dos lados direito e esquerdo de todo o corpo.

Ação: o dançarino em decúbito dorsal na posição de “X”. Prepara-se inspirando completamente, no momento da expiração aproxima simultaneamente o cotovelo direito da crista ilíaca direita, realizando a aproximação sempre pelo chão junto com o encurtamento do lado direito do tronco, inclusive cabeça e pescoço, enquanto o lado oposto se alonga esticando pelo chão.

Observações:

- mesmo que pareça difícil a visualização num primeiro momento, a aproximação entre as partes de baixo e de cima do corpo acontece a partir da ativação do Suporte Muscular Interno, principalmente pelo músculo quadrado lombar que, quando ativado em sinergia com os músculos laterais da coluna lombar, realiza a elevação lateral da pelve trazendo-a mais próxima do cotovelo, deslizando pelo chão.
- o braço do lado que contrai não apenas flexiona, mas realiza uma leve rotação externa devido ao encurtamento do músculo peitoral maior; por isso o cotovelo tende a sair do chão como se quisesse levantar vôo.
- é necessário que toda a musculatura do lado contraído participe da ação como, por exemplo, a metade da cabeça, a metade do pescoço e a metade de todo o tronco, enquanto as partes da outra metade se expandem.

Trabalho em Dupla: durante a realização do exercício Metade do Corpo, o parceiro mobiliza a perna do dançarino proporcionando a rotação externa da coxa, aproximando o calcanhar do ísquio do mesmo lado da contração. Dessa forma, é facilitada a ativação do músculo íliopsoas e o engajamento dos demais músculos do Suporte Muscular Interno.

Variações:

- após realizar a completa contração para um dos lados como, por exemplo o direito, o braço esquerdo se alonga por cima da cabeça e pelo chão, como se desenhasse um grande círculo até encontrar com o lado contraído, chegando à posição fetal para o lado direito. Em seguida o dançarino apóia sua mão esquerda logo abaixo do joelho esquerdo trazendo este lado pelo ar (perna esquerda junto com o braço esquerdo) desenhando um círculo ao redor de si mesmo, seguida da metade direita, com a mão apoiando na perna para estabilizar o movimento, terminando em uma pequena “bolinha” para o lado esquerdo. A cabeça permanece no chão, apenas girando para um lado e para outro. Da posição fetal para o lado esquerdo, o dançarino pode retornar à posição de “X” ou voltar à “bolinha” para o lado direito pelo ar iniciando pela metade direita seguida da esquerda.

Variação Criativa:

- Rolar pelas Costelas: esta variação pode ser desenvolvida anteriormente ao exercício Metade do Corpo, pois estimulará os dançarinos a experimentarem as lateralidades usando a consciência do deslize externo das escápulas no sentido do eixo sagital. O dançarino abraça suas pernas próximas ao peito e em seguida tenta rolar sobre as costelas para ambos os lados como se fosse um barco, sem que aconteça a queda. O balanço acontecerá entre os desequilíbrios que impedem que o “barco” vire. Esse exercício pode ser feito com a cabeça acompanhado o movimento do tronco, ou seja, indo para o mesmo lado, conectando cabeça e cauda, ou pode ser feito com oposição entre cabeça e tronco, preparando para a contralateralidade (lados cruzados).

5) Queda dos Joelhos

Proposta: iniciar a construção dos canais cinéticos contralaterais a partir da oposição de movimento das partes de cima e de baixo do corpo, preparando para a contralateralidade nas espirais e nas torções.

Ação: o dançarino posiciona seus joelhos em queda na diagonal, por exemplo para a direita, alongando o braço esquerdo na diagonal alto-esquerda-atrás (em relação ao dançarino) provocando uma oposição contralateral entre o lado direito do quadril e o ombro esquerdo

(inferior direito e superior esquerdo). Em seguida realiza um leve balanço na diagonal (baixo direita à frente / alto esquerda à atrás) a partir da pelve, relaxando a musculatura corporal enquanto estabelece a conexão diagonal no corpo. Após realizar o balanço ritmado para a direita, retorna os joelhos para a posição básica na expiração e realiza o exercício para o outro lado.

Observações: é importante deixar um espaço entre os dois pés semelhante ao espaço que separa os dois ísquios, para que quando os joelhos caírem aconteça a diagonal; assim como permitir um espaço entre os dois joelhos durante a queda, pois do contrário, juntando os dois pés e os dois joelhos, eliminaria a diagonal e a contralateralidade objetivada.

- o balanço rítmico pode ser realizado com auxílio da imagem mental de duas cordas amarradas em uma das mãos e no joelho oposto, em que aconteçam duas trações contrárias em tempos alternados para as diagonais opostas.

Trabalho em Dupla: o parceiro pode auxiliar o dançarino realizando uma das trações imaginadas anteriormente ora na mão ora no joelho, intensificando a realização do balanço.

6) Círculo do Braço

Proposta: estabelecer o Ritmo Escápulo-Umeral do braço-ombro-escápula e o controle das rotações (interna e externa) nos braços a partir das articulações dos ombros, preparando para os grandes movimentos circulares dos braços e da parte superior do corpo.

Ação:

- o dançarino deixa os joelhos em queda, por exemplo, para a direita em descanso. O braço esquerdo alonga-se em diagonal (esquerda - em cima) realizando a contralateralidade com o quadril direito. O braço esquerdo, com a palma da mão para cima, no início da expiração se move em um grande círculo no sentido anti-horário, ou seja, ao redor da cabeça. O dançarino pode deixar os olhos seguirem a mão (conexão olho-mão), com um ligeiro movimento de cabeça até que retorne à posição inicial. Inspira-se descansando e no início da próxima expiração inverte o sentido do círculo.

Observações:

- ao realizar o círculo do braço ele deve passar o mais próximo possível do chão e pelo corpo, quando o braço passar por ele;

- não há necessidade da pelve alterar sua inclinação durante o exercício, o que impediria a conexão da contralateralidade. Caso a pelve siga o movimento do braço como, por exemplo,

no giro do braço esquerdo no sentido anti-horário, ocasionará uma “bolinha” em organização homolateral antes de retornar à diagonal.

- ao seguirem a mão, os olhos tendem a gerar um pequeno movimento da cabeça sem que ela saia do chão.

Variações²⁶:

- uma possibilidade de variação é inserir gradativamente no Giro do Braço uma pequena flexão da cabeça, solidificando a conexão Cabeça-Mão (olho-mão), e a flexão do tronco, incentivando a vontade da cabeça em ir ao encontro da mão, o que ocasiona um movimento de “decolagem” do tronco. Essa variação pode ser utilizada como um exercício pedagógico para a próxima variação, a qual o dançarino continua a subida em espiral até se encontrar na posição sentada.



FIGURA 51: Círculo do Braço com Decolagem II

- ao passar por cima da cabeça em direção aos joelhos, deixar que o braço mobilize o tórax. Levantando a cabeça um pouco do chão (a partir da conexão Cabeça-Mão). No próximo círculo, deixar este movimento do tórax retirar a cabeça ainda mais do chão, desenhando um círculo com toda a parte superior do corpo. Na próxima volta usar o impulso da respiração e a conexão Cabeça-Mão para engajar a parte de cima do corpo até sentar, em um Círculo do Braço ascendente, com se a mão em movimento ‘puxasse’ o

²⁶ Para maiores explicações e outras variações vide FERNANDES, 2006, p. 102

olhar. Trazer a parte de cima do corpo de volta ao chão através de outro Círculo do Braço, desta vez descendente (FERNANDES, 2006, p. 105).

- outra possibilidade de praticar o Giro do Braço é realizar a “decolagem” em espiral e dar continuidade ao círculo, deitando para o outro lado. O dançarino deitado com a Queda dos Joelhos para o lado direito e com o braço esquerdo na diagonal contrária inicia o Círculo do Braço no sentido anti-horário, como se fosse ficar sentado (variação anterior). Porém, quando o braço esquerdo se encontrar na frente do corpo, já na posição sentada ele troca a sua função com o braço direito que continuará a desenhar o círculo no mesmo sentido e recebe a função do mesmo para dar suporte de apoio no chão durante o retorno. Durante a troca de funções dos braços acontece, também, a transferência dos joelhos para o outro lado. Essa transferência pode ser feita através da mudança de inclinação da pelve, o que ocasiona em uma alavanca elevando os dois joelhos ao eixo vertical, mas sugere-se que a mudança ocorra com o auxílio dos braços, pois o retorno dos joelhos ao chão será passivo e pode ocasionar uma forte pancada destes ao chão e um sobre o outro.

- o Círculo do Braço pode ser realizado com o dançarino em decúbito dorsal, com as pernas esticadas. Essa possibilidade permite ao dançarino realizar o círculo com os dois braços simultaneamente, porém para sentidos opostos. Tal movimento simula o ato de retirar e colocar uma camisa no corpo. O dançarino inicia o exercício com as mãos cruzadas na altura da cintura, como se segurasse a borda inferior da camisa, mão direita simulando segurar a borda inferior esquerda e a mão esquerda simulando segurar a borda inferior direita. Prepara-se nessa posição inspirando e, no momento da expiração, as mãos se elevam deslizando os dedos polegares pelas bordas laterais das costelas, passando pelos ombros e ao chegar na altura da cabeça, os braços descruzam-se para realizar, cada braço, o desenho de um semicírculo até chegar na posição inicial. O colocar da camisa é o mesmo movimento da forma contrária, como se estivesse rebobinando uma fita de vídeo. A diferença é que ao invés de deslizar os dedos polegares pelas costelas, deslizam-se os dedos mínimos. Nos dois sentidos, a expiração ocorre sempre que os braços deslizam cruzados pelo torso, diminuindo o volume do tórax.

- a variação acima pode ser combinada com o Balanço Homólogo dos Calcânes para fortalecer as Conexões Ósseas, realizando o movimento dos braços a partir dos calcânes. A iniciação do movimento é impulsionada pelo Balanço dos Calcânes que, antes de chegar às mãos, passam pelos ísquios, cóccix e escápulas. Essa relação nos mostra que o movimento dos braços não vem dos ombros, mas sim do cóccix e do Suporte Muscular Interno.

5 ASPECTOS CONCLUSIVOS E PROPOSTAS

“Em outros deficientes a quem se permite ou se incentiva um desenvolvimento pessoal, as capacidades emocionais, narrativas e simbólicas podem desenvolver-se fortes e exuberantes, e podem produzir uma espécie de poeta instintivo, ou uma espécie de artista instintivo, enquanto as capacidades paradigmáticas ou conceituais, manifestamente fracas desde o princípio, [dessa forma] progridem com demasiada lentidão e dificuldade, sendo capazes tão-somente de um desenvolvimento muito limitado e tolhido”

SACKS²⁷

5.1. INTEGRAÇÃO SOMÁTICA: TÉCNICA E CRIAÇÃO

Através dos relatos de experiência descritos anteriormente foi possível apresentar o caminho percorrido durante todo o percurso de experimentação dos Fundamentos Corporais Bartenieff com os dançarinos da CRS. O laboratório foi baseado em um conceito de corpo enquanto experiência e a partir desse posicionamento é que foi proposta a vivência sistemática dos conteúdos dos FCB durante os oito meses de laboratório. No entanto, durante a experimentação foram pontuadas as necessidades para se compor um distinto ponto de vista teórico-prático que assume o corpo enquanto SOMA, traduzida na indissociabilidade do corpo e da consciência.

A partir da apresentação de um distinto paradigma corporal aos dançarinos e em seguida da experimentação do olhar subjetivo, nesse contexto, inaugurado pelo conhecimento somático dos FCB, a experiência humana deixou de ter status de um conteúdo auxiliar e

²⁷ SACKS, Oliver, 1997, p. 188.

passou a ser validada como fonte de conhecimento e de criação artística. Tal experiência conseguiu incentivar os dançarinos a deixar de se debruçar, somente, sobre as características mecânicas e virtuosas do movimento, para também enveredar na subjetividade da experiência individual durante os processos de criação. A disponibilidade de cada dançarino se permitir a abrir os poros para a novidade possibilitou o livre relacionamento dinâmico entre o preparo corporal e a criação artística.

Este estudo, por se direcionar à prática corporal de pessoas com deficiência física e por conter exercícios específicos para esse público, poderia ser confundido com alguma prática exclusivamente terapêutica com objetivos de reabilitação. Entretanto, diferente de uma abordagem que visa um tratamento médico ou de reabilitação para os dançarinos que participaram do laboratório, os FCB conseguiram estabelecer um processo de repadronização do próprio corpo em um contexto artístico-criativo.

A proposta que foi sistematizada, porém, apresenta como fim uma possibilidade de construção artístico-criativa, embora a abordagem dos FCB seja construída a partir do relacionamento de elementos terapêuticos e artísticos. No entanto, como principal resultado desse estudo, conseguiu-se definir uma proposta corporal para dançarinos com deficiência física, aplicável àqueles com paraplegia, provocando o relacionamento dinâmico entre binárias oposições no processo de criação e composição cênica. Foi então, organizada uma abordagem corporal que visa, como fim, o preparo-criação em dança em um contexto prioritariamente artístico, embora se relacione com a esfera terapêutica.

Durante o processo de aprendizado e da preparação corporal do dançarino com deficiência física, constantemente estávamos mergulhados em diferentes relacionamentos entre opostos: estáveis polaridades como movimento-palavra, corpo-mente, mulher-homem, indivíduo-sociedade, além da maior dualidade em questão, a deficiência-eficiência corporal. Muitas vezes, nos processos criativos vivenciados pelo grupo, anteriormente aos laboratórios, essas polaridades não foram relacionadas nem transformadas, mas sim reafirmadas constantemente.

O processo construído no e pelo grupo de experimentação demonstrou que há um continuum entre as dimensões opostas encontradas durante o percurso, tanto oposições físicas e emocionais quanto artísticas. Esse percurso de ensino-aprendizagem do ofício do dançarino e do professor/pesquisador nos mostrou que a expressão da experiência bio-psico-social humana não pode ser reduzida aos pares dicotômicos: corpo-mente; biológico-social; emocional-racional; arte-vida cotidiana, muito menos a dicotomia eficiente-deficiente. Estas

dualidades constantemente impõem limites à nossa compreensão da totalidade em seus aspectos imprescindíveis.

O rompimento de dicotomias estabelecido durante este estudo, através da proposta de relacionamento dinâmico, não se propôs rejeitar a deficiência física instaurada, mas consistentemente implementar um olhar diferenciado dos padrões tradicionais sobre o corpo que dança e que constrói a dança. Nesse ponto de vista, o feio e o diferente não se delimitam como um pólo negativo, ou oposto, do belo e do “normal”, e nem pode ser considerado como o resultado da retirada de elementos positivos que os constituem. É assim que a diversidade pode se configurar: não como a negação do belo, mas como um tipo de criação artística.

O corpo que normalmente se exilava ou escondia sua parte incomum, talvez por um sentimento de inferioridade passou, a partir deste processo, a inter-relacionar com os opostos e a transformá-los em dinâmicos e desafiadores questionamentos, como no Anel de Moebius²⁸. Nesse caso, o Anel nos ajudou a desconstruir os papéis estético-sociais de deficiência corporal, simultaneamente construindo ou redefinindo padrões estéticos de dança. Pode-se pontuar outro resultado obtido neste estudo, que foi a contribuição com uma reflexão sobre o corpo que dança na presente contemporaneidade, fazendo-se capaz de promover e multiplicar sentidos.

A intenção da reflexão não é somente entender de maneira distinta o corpo com deficiência ou tirar conclusões sobre o observado, mas abrir o discurso, atuar com uma mentalidade inclusiva e experimentar especulações teóricas em torno das multiplicidades e complexidades do sujeito. É expandir o conhecimento quanto aos próprios padrões de movimento, sem aprisioná-los em sentidos fixos, é criar diversas possibilidades de estruturação e desestruturação do movimento na criação.

A Educação Somática contemplou o nosso desejo de encontrar num campo de conhecimento e de pesquisa um espaço para a educação do corpo por um viés mais amplo e integrado. Por meio da percepção da diversidade corporal, torna-se possível desenvolver a apreciação pela diferença e promover sua reunião sem perda das peculiaridades individuais. Essa possibilidade surgiu como alternativa terapêutica ligadas às terapias holísticas que, obviamente, se utilizam de técnicas corporais. Sendo assim, esse campo de estudo reuniu diferentes técnicas que tivessem em comum uma visão integral do ser humano, através da qual aprende-se a perceber melhor o indivíduo, ou seja, aquilo que é único.

²⁸ Vide capítulo 2, páginas 29, 30 e 40.

5.2. A PROPOSTA: LIBERDADE E CONEXÃO

A necessidade de firmar um trabalho técnico e ao mesmo tempo criativo para dançarinos com deficiência física, surge como forma de estímulo à classe, para criar uma cultura de trabalho continuado e sistemático de preparo-criação para esses dançarinos e para profissionais que desenvolvem trabalhos e pesquisas desse gênero. Dessa forma, a aplicação da Proposta Corporal Experimental dos FCB na criação de um repertório de exercícios para dançarinos com deficiência é minha contribuição para esse campo de estudo.

É uma proposta corporal que liberta o potencial íntimo de cada dançarino e enriquece a iniciativa de criação dentro de um grupo de montagem artística. É uma técnica em que a diversidade é o ponto de apoio para semear um campo fértil no imaginário do dançarino e que se estabelece em seu “soma”, evitando imprimir marcas específicas que só serviriam para podar o potencial criativo e os movimentos desses artistas.

A proposta resultante desta pesquisa oferece-lhes realmente a possibilidade de inserção nesse campo, mas o que realmente importa é que o dançarino se fortaleça e possa, com facilidade, negar a permanência de valores nos quais já não se acreditam, mas que, talvez por inércia, continuam sendo repetidos. Ao abandonar o dogmatismo, o julgamento a priori e os padrões preestabelecidos, torna-se possível ampliar a posição comum de observadores leigos de movimento para a de pensadores entusiasmados por aquilo que nos constitui.

Tal proposta é apenas um caminho entre muitas possibilidades, mas concentra em um único trabalho a consciência do movimento, a conexão entre a liberdade estrutural (funcional) e a expressividade e a polivalência motora. É um trabalho desenvolvido com os padrões prévios do desenvolvimento corporal humano, e também uma exploração de imagens e sentimentos pessoais que surgem durante o processo de movimento, capacitando o mover-se facilmente a partir de um padrão de organização total do corpo. Assim, este trabalho proporciona à criação do movimento que o dançarino quer fazer ao mesmo tempo que ele expressa quem ele é.

A contribuição primeira dos FCB para o preparo dos dançarinos foi o envolvimento com os Princípios de Movimento Bartenieff, especificamente o Suporte Muscular Interno, pois desenvolveu neles a consciência e a funcionalidade da musculatura interna do abdômen e do assoalho pélvico, proporcionando uma capacidade de equilibrar-se durante a transferência do seu peso em diversos momentos, em exercícios e até mesmo em suas atividades de vida

diária. O auxílio respiratório no Suporte Muscular Interno potencializou a fluidez dos movimentos, liberando possíveis concentrações de tensão, o que impede a dinâmica do movimento corporal, tanto nos exercícios quanto em seus movimentos cotidianos.

O Laboratório Experimental foi uma fonte estimuladora da pluralidade cênica do dançarino através relação entre a capacidade de relacionamento consigo mesmo, com o outro e com o meio. Essa necessidade exige de cada um a consonância entre partes, a concepção do corpo como um todo e das inter-relações que o permeiam. Tal efeito concomitante foi adquirido a partir dos Fundamentos Corporais Bartenieff, uma vez que essa técnica proporcionou aos participantes com deficiência física o domínio sobre suas capacidades internas como a respiração e o movimento e a relação com a dinamicidade espacial e as informações que permeiam o trabalho coreográfico, unindo ambos para a execução da cena. No entanto, nas sessões de movimentos, era sugerida a livre exploração da emissão de sons e de palavras ao mesmo tempo em que o movimento era confeccionado, em constante comunicação subliminar com os outros dançarinos de acordo com o que estava sendo proposto na sessão.

Ao final de cada encontro era realizada a prática da partilha, proporcionada por uma troca verbal de tudo o que já foi experimentado, construído e expressado corporalmente no decorrer da sessão. Desta forma, os dançarinos percebiam que suas reflexões, seus anseios e seus medos, bem como suas descobertas, não constituíam isolados e únicos. Todos apresentavam as suas sensações e a observação de cada um encorajava e ajudava o outro, ficando mais fácil superar entraves individuais com a ajuda do grupo. A própria vivência corporal aproximou as pessoas, portanto, não podemos entrar numa sala de aula e nos mantermos distantes, envolvidos somente com as nossas questões, que muitas vezes geram uma atitude egocêntrica. Cabe ao professor/pesquisador estabelecer na sala de ensaio um ambiente de contato, integração e partilha com o grupo.

A fase de reflexão e de relatos, inserida como elemento fundamental no final de cada sessão percorreu uma trajetória que colocou todo o grupo, energicamente, na mesma busca. Formou-se um elo, uma sintonia, com todos os dançarinos e mesmo durante os momentos (também necessários) de uma pesquisa e reflexão individual, o grupo permaneceu conectado. O exercício de reflexão após o momento de experimentação possibilitou que eles descobrissem, ainda mais, o seu corpo e o corpo do outro, de maneira somática e experimental. A paciência, o carinho e a confiança no companheiro de ensaio geraram um ambiente de trabalho e pesquisa com segurança e respeito. Em relação aos sentidos que fazem

referência ao olhar, ao tatear e ao escutar, a comunicação tanto verbal quanto não-verbal, foi sendo aprimorada a cada encontro, ampliando a capacidade dos dançarinos dialogarem com seus corpos em constante harmonia.

Outra observação importante de se ressaltar foi o rompimento das couraças por meio de um trabalho que proporcionou ao próprio dançarino o desejo pela mudança, pois estes tiveram que se mostrar dispostos a uma desconstrução dos seus conceitos e mecanizações corporais, para reconstruir um novo corpo, mais disponível, receptivo aos novos conceitos e vivências. A cada momento pode-se descobrir que será novamente necessária a mudança de idéias, mais uma desconstrução para uma nova re-construção, é nesse momento que se encontra a transformação. Sair dos conceitos de beleza pré-estabelecidos, desvencilhar-se de preconceitos, deixar gritar as expressões de formas grotescas, libertar a memória dos movimentos do corpo, deixar acontecer o fluxo energético da relação entre as suas emoções e o que está sendo proposto, são alguns dos pontos que o dançarino com deficiência física deve manter como pontos de partida para que possa alcançar um resultado verdadeiro na expressividade cênica da sua criação.

A minha experiência junto ao elenco dessa companhia de dança tornou-me um profissional mais atento ao cultivo das habilidades do ser humano, para que ele possa se tornar mais consciente e conectado consigo mesmo, com o outro e com o seu ambiente. O aprofundamento na realidade corpórea da existência permitiu a cada dançarino tocar na capacidade inata de sua percepção e a tornar-se mais consciente a partir dela, podendo reconhecer seus limites, explorar seus potenciais, desenvolvê-los e inseri-los de modo criativo em suas danças e em sua vida.

5.3. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PROPOSTAS FUTURAS

Acredito ser importante que estudantes e professores de dança discutam tais questões para que possam expandir sua visão do belo/grotesco, repercutindo em possíveis conclusões para a vida artística. A arte pede desbravamento, pede doação, pede receptividade, pede respeito, pede liberdade de expressão. Limitar a atuação ao superficial, na comodidade das fórmulas prontas, rendendo-se às censuras e pré-conceitos, estagna a evolução bem como a autenticidade do fazer artístico.

Esse trabalho não aconteceu somente a partir do que o professor/pesquisador viveu junto aos dançarinos, mas torna-se vivo justamente a partir do que os leitores adicionarão a ele com o passar do tempo. O leitor poderá valer-se de uma visão tradicional, mecânica, ou de um posicionamento subjetivo e poético sobre o que acabou de ler, e se possível, completar as palavras com a sua imaginação, pois é a imaginação que faz o mundo, o outro mundo, da poesia, do sensível. É essa transfiguração, bem dizer a transformação, que é mais importante para o artista.

Através deste estudo, deixo visível a necessidade de um trabalho continuado com dançarinos com deficiência física que envolva um processo de montagem visando um produto cênico a partir do preparo-criação consciente e expressivo. A contribuição da proposta em gerar o conhecimento sobre sua organicidade corporal, igualmente pela capacidade de levar os dançarinos a um estado de autonomia criativa após o período de prática da referida proposta, apresenta-se como hipótese de um futuro trabalho criativo.

Outra possível proposta de estudo futuro consolida-se a partir da observação realizada em algumas sessões de experimentação, uma vez que os FCB se mostraram intercambiáveis a outras propostas corporais somáticas, como o Método Feldenkrais, o Body Mind Centering, entre outros, que possam contribuir para um novo processo de auxílio e complementação. Essa possibilidade de relacionamento acrescentaria à vivência dos dançarinos a consciência do corpo de formas mais complexas e interessantes. Além disso, instigaria ainda mais a diversidade humana por possibilitar a investigação mais minuciosa das individualidades do ser.

Portanto, no decorrer do aprofundamento desta pesquisa, hoje estruturada, percebo que a Proposta construída não é um estudo concluído, embora julgue que tenha cumprido sua etapa de Mestrado. Deixo o desejo de que esta pesquisa provoque a reflexão e estimule àqueles que vierem a ler este trabalho, para que o mesmo torne-se uma obra aberta, viva e com espaços para receber as inúmeras contribuições de agentes das áreas afins, com capacidade para absorver as ampliações e as transformações que ocorrem dentro do próprio uso desse determinado vocabulário corporal.

BIBLIOGRAFIA

BAKHTIN, Mikhail. **A Cultura Popular na Idade Média e no Renascimento**: o contexto de François Rabelais. Trad.: Yara Frateschi. São Paulo: Ed. Hucitec; Brasília: Editora da Universidade de Brasília, 1993.

BANNES, Sally. **Greenwich Village 1963**: Avant-Garde, Performance e o Corpo Efervescente. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

BARBA, Eugenio. **A canoa de papel**: tratado de antropologia teatral. São Paulo: Hucitec, 1994.

BARTENIEFF, I. e LEWIS, D. **Body Movement**: coping with the environment. New York: Gordon and Breach Science Publishers, 1993.

BAVCAR, Evgen. O corpo, espelho partido da história. In: Adauto Novaes (org). **O Homem-Máquina**: a ciência manipula o corpo. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões**: Antiginástica e consciência de si. Trad.: Estela dos Santos Abreu. São Paulo: ed.: Martins Fontes, 1977.

BOLSANELLO, Débora. De volta para casa: educação somática e de dependência química. In: **Revista Motriz**, Rio Claro. v.12, n.3, p. 239-247, set./dez. 2006.

BONFITO JUNIOR, Matteo. **O ator-compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

BROOK, Peter. **A Porta Aberta**: reflexões sobre a interpretação e o teatro. Trad.: Antonio Mercado. 4ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. São Paulo: Cortez, 1991.

COHEN, Bonnie Baingridge. **Sensing, feeling, and action**: the experiential anatomy of Body-Mind Centering. Northampton: Contact Editions, 1993.

CORDEIRO, Ana Livia. **Nota-Anna**: a escrita eletrônica dos movimentos do corpo baseada no método laban. São Paulo: Fapesp: Annablume, 1998.

COUTO, Edvaldo Souza; GOELLNER, Silvana Vilodre (orgs). **Corpos Mutantes: ensaios sobre novas (d)eficiências corporais**. Porto Alegre: UFRGS, 2007.

CUBAS, Gabriela P. **Os padrões de movimento no treinamento do ator: análise crítica descritiva da padronização do movimento e sua influência no desenvolvimento cinestésico expressivo do ator**. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Artes Cênicas)-PPGAC/UFBA Salvador, 2002.

DENOVARO, Daniel Becker. **Diálogo do movimento: o método pilates como artefato para a prontidão cênica**. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Artes Cênicas)-PPGAC/UFBA, Salvador, 2007.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1997.

_____. **Vida e movimento**. São Paulo: Summus, 1988.

FERNANDES, C.; CUBAS, G. Aproximando conceito e contextos: a pré-expressividade e a energia no sistema Laban/Bartenieff e suas aplicações na formação corporal intercultural In: **Revista da FUNDARTE** (Fundação Municipal de Artes de Montenegro, RS), ano IV, vol. IV, n.8, p. 16-27, jul./dez. 2004.

FERNANDES, Ciane. Mexendo as Cadeiras: em que o Sistema Laban / Bartenieff pode ser bom para tudo? In: **Dança artística e esportiva para pessoas com deficiência: multiplicidade, complexidade e maleabilidade corporal**. Eliana Lucia Ferreira (org.). Juiz de Fora. MG: CBDCCR, 2005, p.203-235.

_____. **Mut-ações: Corpo e Cons-Ciência Estética**. Palestra ministrada na 53ª SBPC. Salvador, 2001.

_____. **O Corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. São Paulo: Annablume, 2006.

_____. **Pina Baush e o Wuppertal Dança-Teatro: repetição e transformação**. São Paulo: Hucitec, 2000.

_____. **Transgressões em Harmonia: Algumas Contribuições Brasileiras a Danca-Teatro de Rudolf Laban**. Logos (Rio de Janeiro), PPGS/FCS/UERJ, Rio de Janeiro, v. Ano 10, n. n.18, p. 55-75, 2003.

FERREIRA, Eliana Lucia. **Corpo - Movimento - Deficiência: as formas dos discursos da / na dança em cadeira de rodas e seus processos de significação**. Juiz de Fora, MG. CBDCCR, 2005.

_____. **Dança em Cadeira de Rodas:** os sentidos dos movimentos na dança como linguagem não-verbal. Campinas-SP: CBDCR, 2002.

FISCHMAN, Diana. **Danzaterapia:** Orígenes y fundamentos. ADTR, 2001. Disponível em: <http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf> Acesso em: 15 fev. 2009.

FORTIN, Sylvie. Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. In: **Cadernos do GIPE-CIT - Estudos do Corpo**. n.2, Salvador: UFBA, fev. 1999.

_____. **Danse et Sante:** du corps intime au corps social. Presses de l'université Du Québec, Québec, 2008.

_____. Percebendo diferenças no ensino e na aprendizagem de Técnicas de dança contemporânea. In: **Movimento**. V.11, n.2, p. 9-29. Porto Alegre, 2005.

FUX, Maria. **Primer Encuentro con La danzaterapia**. Argentina: Paidós, 1982.

GIL, José. **Movimento total:** o corpo e a dança. Sao Paulo: Iluminuras, 2004.

HACKNEY, Peggy. **Making Connections:** Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. Amsterdam: Gordon & Breach, 1998.

HANNA, Thomas. **Corpos em revolta:** a evolução-revolução do homem do século XX em direção à cultura somática do século XXI. Trad. Vicente Barreto. 2ª Ed. Rio de Janeiro: MM, 1970.

HUGO, Vitor. **Do grotesco e do sublime:** tradução do prefácio de Cromwell. São Paulo: Perspectiva, 2007.

KROMBOLZ, G. Wheelchair Dance – Wheelchair Dance Sport. In: FERREIRA, E.L., TOLOCKA, R. E. (orgs.). **Anais do I Simpósio Internacional de Dança em Cadeira de Rodas**, 2001, Campinas.

LABAN, Rudolf. **A vision of the dynamic space**. Londres: Laban Archives & The Falmer Press, 1984.

LABAN, Rudolf. **Dança educativa moderna**. Lisa Ullmann (org.). São Paulo: Ícone, 1990.

LABAN, Rudolf. **O Domínio do Movimento**. Lisa Ulman, (org.). São Paulo: Summus Editorial. 1978.

MARKONDES, Elaine de. Dança e educação somática: uma parceria para o movimento inteligente. In: **Coleção Dança Cênica:** pesquisas em dança. Jussara Xavier; Sandra Meyer; Vera Torres (orgs.). vol. I. Joinville: Letradágua, 2008.

MATTOS, Lucia. Corpo, Identidade e a Dança Contemporânea. In: **Cadernos do GIPE-CIT**. n.10, p. 71-83. Salvador: Jun, 2000.

Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial. **Política nacional de educação especial na perspectiva da educação inclusiva**. Brasília: MEC/SEESP, 2007. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/politica.pdf>> Acesso em: 21 mar. 2009

MELO, José Pereira de. **Desenvolvimento da Consciência Corporal**: uma experiência da educação física na idade pré- escolar. Campinas-SP: Unicamp, 1997.

MERÍSIO, Paulo. **Um Estudo sobre o Modo Melodramático de Interpretar**: o circo-teatro no Brasil nas décadas de 1970 e 1980 como fonte para laboratórios experimentais. Tese de doutorado (Doutorado em Artes). Rio de Janeiro, Centro de Letras e Artes da UNIRIO, 2005.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Trad. Regi di Piero. Freitas Bastos, 1971.

MIRANDA, Regina. **O movimento expressivo**. Rio de Janeiro: FUNARTE, 1979.

MIRANDA, Regina. Para incluir todos os corpos. In: **Dança e Educação em Movimento**. Julieta Calazans, Jacyan Castilho, Simone Gomes (orgs.). São Paulo: Cortez, 2003. p. 217-225.

MOTA, J. C. S.. **A Poética em que o Verbo se Faz Carne**: um estudo do Teatro Físico a partir da perspectiva coreológica do sistema Laban de Movimento. Tese de Doutorado (Doutorado em Artes Cênicas). Salvador, PPGAC-UFBA, 2006.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação**: Princípios, Métodos e Técnicas. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NICOLESCU, Basarab. **O manifesto da transdisciplinaridade**. Trad. Lucia Pereira de Souza. São Paulo: TRION, 1999.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

PRESTON-DUNLOP, V.; SANCHES-COLBERG, A. **Dance and the performative**: a choreological perspective – Laban and beyond. Londres: Verve, 2002.

RAMOS, Graciliano. **Vidas Secas**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1997.

RIED, B; FERREIRA, E. L.; TOLOCKA, R. E. **Subsídios para competições oficiais de dança esportiva em cadeira de rodas**. Campinas: CBDCCR, 2003.

ROMANO, Lucia. **O teatro do corpo manifesto: Teatro-Físico**. São Paulo: Perspectiva, 2005.

SACKS, Oliver. **O homem que confundiu sua mulher com um chapéu**. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

SALLES, Cecília Almeida. **Processo de Criação Artística**. São Paulo: FAPESP: Annablume, 2004.

SILVA, Eliana Rodrigues. **Dança e Pós Modernidade**. Salvador: Edufba, 2004.

SASSAKI, Romeu Kazumi. **Inclusão: construindo uma sociedade para todos**. Rio de Janeiro: WVA, 1997.

SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE DANÇA EM CADEIRA DE RODAS: 'Inclusão, participação, cidadania e dignidade', 3., 2003, Mogi das Cruzes, SP. **Anais do III Simpósio Internacional de Dança em Cadeira de Rodas**. Eliana Lucia Ferreira (org.). Mogi das Cruzes: CBDCR, 2003.

SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE DANÇA EM CADEIRA DE RODAS: 'Arte, educação e reabilitação', 4., 2005, Juiz de Fora, MG. **Anais do IV Simpósio Internacional de Dança em Cadeira de Rodas**. Eliana Lucia Ferreira (org.). Juiz de Fora-MG: CBDCR, 2005.

SOARES, M. V. **Técnica energética: fundamentos corporais de expressão e movimento criativo**. Tese de Doutorado (Doutorado em Artes), Campinas: Unicamp, 2000.

SODRE, Munis. O si mesmo corporal. In: **Cadernos de Comunicação e Linguagens: 2ª série**. n. 2. Universidade Nora de Lisboa, FCSH, 1998.

SODRE, Munis; PAIVA, Raquel. **O império do grotesco**. Rio de Janeiro: Mauad, 2002.

SOTER, Silvia. A educação somática e o ensino da dança. In: **Lições de Dança**. Silvia Soter; Roberto Pereira (orgs.). 2ª Ed. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.

STUART, Isabel. A experiência do Judson Dance Theater. In: **Lições de Dança**. Silvia Soter e Roberto Pereira (orgs.). 2ª Ed. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.

VIANNA, Klaus. **A dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.

WOODRUFF, Dianne. Treinamento na Dança: visões mecanicistas e holísticas. In: **Cadernos do Gipe-Cit**, Salvador, n.2, p.31-39, fev.1999.

ANEXOS

Neste item estão inseridos documentos que são complementares ao presente estudo, que servem de fundamentação, comprovação e ilustração, assim como modelos de declarações, planilhas, planos de encontro, entre outros. Os anexos foram, aqui, organizados por numeradores em letras sem o intuito de colocá-los em ordem de prioridade ou de disposição no trabalho.

ANEXO A - Declaração de Direitos de uso de imagem

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL

Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff

DECLARAÇÃO

Eu, _____, RG Nº. _____ declaro para todos os fins de direito que cedi ao Projeto de dissertação Uma Proposta de Preparo Corporal para o Artista Cênico com (d)Eficiência Física: os Bartenieff Fundamentals como Fonte de Experimentação e Transformação, do Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Estado da Bahia, minhas imagens (entrevistas, fotografias e vídeo) para serem utilizadas em produtos e espaços pedagógicos resultantes de atividades de pesquisa, segundo a lei 9610 de 19/02/1998, que em seu âmbito se desenvolvem (publicações; sites e bancos de dados na web), sem fim lucrativo, nada tendo a exigir, portanto, de natureza pecuniária.

Salvador, ____ de fevereiro de 2009

Assinatura: _____

Nome completo: _____

Data da expedição do RG: _____

ANEXO B - Planos de Encontro das Sessões

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 01 – 05/05/08
Alunos presentes: Cabral, Meiri, Eliana, Rocha, Paulo, Naldo, Daniele.
Alunos ausentes:
Objetivos do Encontro: contextualizar: a abordagem corporal de Bartenieff, os Princípios de Movimento e os Fundamentos Corporais. Experimentar: a Respiração Celular; a Irradiação Central; o Alongamento nas Três Dimensões e o Balanço Homólogo dos Calcânhares na posição “I”.
<p>Desenvolvimento Metodológico:</p> <p>1) Apresentação da abordagem corporal, dos princípios e os exercícios a partir da contextualização da Educação Somática. Aproveitar o momento para incentivar os dançarinos a não copiar exercícios prontos, mas descobrir em cada um a sua própria forma de se movimentar.</p> <p>2) Respiração Celular:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dançarinos em decúbito dorsal. . Instigar os dançarinos a experimentar a inspiração levando o ar à região abdominal, trabalhando com as imagens de enchimento e esvaziamento de todo o corpo, como um organismo unicelular. <p>3) Exercício de organização corporal: Irradiação Central diferenciando centro e periferia do corpo. Iniciar sozinho e depois em duplas.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dançarinos em decúbito dorsal na posição de “X”. . Com a ajuda respiratória, movimentar-se como uma “bolinha” para um dos lados a partir do centro do corpo, retornando à posição inicial também com o auxílio respiratório. <p>4) Alongamento nas Três Dimensões com som:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Realizar do exercício em dupla, com funções ativas e receptivas nos eixos vertical, horizontal e sagital. . Enquanto um dançarino realiza a atividade com a parte de cima do corpo de maneira tradicional, o outro estimula por ação de toques a sola dos pés e das mãos do realizador, direcionando as pernas do receptor ao plano escolhido pelo dançarino que executa a atividade. Todos os dançarinos devem experimentar os três eixos propostos. <p>5) Balanço Homólogo dos Calcânhares.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Atividade realizada em duplas, mantendo a cabeça longa e o peso entregue ao chão. . Um bailarino manipula o outro com exercícios nas posições em “I” e em sua variação com as pernas flexionadas. <p>6) Propor um momento de improvisação a partir dos exercícios realizados, das imagens geradas e dos sentimentos despertados durante a aula.</p> <p>7) Apresentação do fragmento criativo para os próprios dançarinos.</p>

Material Utilizado:

Comentário dos Exercícios:

Na primeira atividade os dançarinos não apresentaram dificuldades relacionadas às suas limitações corporais. Sendo assim não vejo necessidade de modificá-la.

Na segunda atividade senti uma dificuldade nos dançarinos em realizar o movimento como sugerido, com o auxílio da respiração. O movimento de “bolinha” tendeu a ser realizado com auxílio da musculatura externa do corpo, o que gerou uma tensão muscular desnecessária que levou o dançarino a usar a organização homolateral (Metade do Corpo), realizando um giro sobre si mesmo, elevando braços e pernas de uma única vez. Ao executar o exercício desta forma houve uma tendência do dançarino elevar a perna oposta ao lado que está fazendo o exercício por meio de alavanca realizada no giro do tronco até o ângulo de 90°, perpendicularmente ao solo. A perna, quando ultrapassa esta angulação, torna-se passiva e cai sobre a outra perna que está posicionada no chão, podendo ocorrer o choque dos joelhos, com possibilidade de provocar lesões nessa parte do corpo.

Para solucionar a dificuldade, realizando o movimento de forma menos agressiva, sugeri a execução da atividade em duplas. Assim, enquanto um dançarino estava em uma posição de peso passivo, com o peso de seu corpo entregue ao chão e a seu parceiro, este em função ativa ou de mobilizador, foram realizados toques na região central do corpo do parceiro, o que facilitou os giros para o decúbito ventral e o retorno para o decúbito dorsal. Desta forma o dançarino sensibiliza-se estando na função passiva a se mover a partir do centro do corpo, não necessitando do uso das extremidades para realizar o giro.

Na terceira atividade a dificuldade encontrada pelos dançarinos foi realizar a atividade elevando suas pernas lateralmente no eixo horizontal, vivenciando a largura e, frontalmente, no eixo sagital vivenciando a profundidade. Para que esse exercício possa ser vivenciado para um único dançarino e não em duplas ou trios, é necessário realizá-lo das seguintes formas:

- a) O dançarino sentado no chão deve realizar os alongamentos tradicionais com os membros superiores. Na transição entre os eixos, deverá manipular suas pernas nos mesmos eixos trabalhados pelos membros superiores, com exceção do o eixo vertical, que só poderá ser experimentado na posição deitado;
- b) Em decúbito lateral, o dançarino poderá aplicar a profundidade (eixo sagital) e a altura (eixo vertical);
- c) Variação criativa desenvolvida pelo dançarino Rocha para realizar o alongamento no eixo sagital: o dançarino eleva suas próprias pernas segurando com as mãos na bainha de sua calça. O recurso não deve gerar tensão em seus braços e costas para que o objetivo do exercício não desvie para o sustento das pernas no alto e para que a tensão muscular não tome conta dos braços, das costas e principalmente da região cervical.

No último exercício, a variação permite ao dançarino enfatizar a sensibilidade da ação do músculo Íliopsoas além de realizar conexões ósseas, do suporte respiratório e das correntes de movimento ao ritmo e à fluidez de cada corpo. Para realizar a atividade não é descartada a presença de um parceiro.

Durante a improvisação e nas curtas composições feita pelos dançarinos foram confirmadas as possibilidades de execução dos exercícios realizados no respectivo laboratório.

Ao final da sessão, o dançarino Rocha, acatado pelos demais, comentou a respeito da conciliação entre a respiração e os exercícios. Segundo ele, através de sua experimentação, foi possível atingir um estado corporal de leveza, o que facilitou a realização dos exercícios,

diferente de suas experiências anteriores.	
Avaliação do Objetivo: conseguimos chegar ao objetivo proposto e ir até um pouco mais além do esperado para o encontro, devido às experimentações.	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 02 –12/05/08
Alunos presentes: Cabral, Rocha, Eliana, Meiri, Naldo, Daniele, Paulo
Alunos ausentes:
Objetivos do Encontro: Retomar algumas atividades da aula anterior e inserir novos elementos e vivências. Realizar uma iniciação aos Fundamentos Corporais Bartenieff (FCB) e as Correntes de Movimento.
<p>Desenvolvimento Metodológico:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Propor automassagem, iniciando pelos pés, pernas, coxas, tronco, cabeça (rosto, orelhas e couro cabeludo), braços e mãos. 2) Pedir aos dançarinos para deitar lentamente em decúbito dorsal e realizar os movimentos: <ol style="list-style-type: none"> a) abraçar as pernas e rolar para direita e esquerda, massageando a musculatura posterior do tronco (cabeça para o mesmo lado do tronco e depois cabeça contrária ao tronco). b) imaginar o corpo como unicelular, permitindo o enchimento e o esvaziamento do mesmo com o ar. c) através da imagem anterior e da respiração deslocar pelo espaço da sala nessa organização corporal, tentando manter pés e mãos no chão. 3) No espaço onde estiver, realizar o movimento de “bolinha” com irradiação central. 4) Respiração com Sonorização: estimular as Correntes de Movimento com o som das vogais ah, eh, ih, oh, uh e as suas respectivas reverberações no corpo. 5) Realizar o giro do tronco com o suporte respiratório. 6) Permitir o momento criativo: pedir para que os dançarinos façam uma composição com início e fim para montar uma cena com a criação de todos, sendo que quando um terminasse sua composição, automaticamente outro iniciava a sua sequência.
Material Utilizado:
<p>Comentário dos Exercícios:</p> <p>O contato dos dançarinos com a Respiração Celular tornou-se menos mecânico e mais orgânico.</p> <p>Na atividade de continuação dos deslizamentos pelo solo e Irradiação Central através do movimento de “bolinha”, foram observados movimentos originados das extremidades e da utilização do impulso homolateral para girar o corpo.</p> <p>Durante o movimento de balanço do corpo segurando as pernas sobre o peito, os dançarinos tiveram dificuldade de realizar o rolamento sobre suas costas, como se estas não fossem flexíveis.</p> <p>A Respiração com Sonorização deu suporte para o giro do braço ser realizado com conexão entre movimento e respiração.</p> <p>Durante a improvisação a turma estava desmotivada, com algumas pessoas relatando que não estavam se sentindo bem.</p>

<p>Rocha pesquisou suas possibilidades de movimento: experimentou, na improvisação, a estabilização da parte de cima do corpo mobilizando a parte de baixo na posição da “vela”.</p> <p>Cabral se sentiu desafiado no momento de apresentar-se à turma, explorando movimentos que não foram usados na aula durante a montagem realizando movimentos de rolamento para trás e o salto do “sapo”.</p> <p>Os dançarinos relataram medo de fazer algum exercício e fraturar alguma parte do membro inferior, como sentar sobre as pernas, fazer a posição da vela ou iniciar um rolamento para trás.</p>	
<p>Avaliação do Objetivo:</p> <p>Apesar de alguns dançarinos não quererem participar da improvisação, o trabalho foi rico, pois houve tentativas de resgatar movimentos não explorados pelo desuso, que foram re-experimentados durante a improvisação.</p> <p>O medo de movimentar as pernas diminuiu durante a etapa criativa, por causa do relaxamento e da segurança proporcionados pelos exercícios anteriores.</p>	
<p>Observações Finais:</p>	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 03 – 16/05/08
Alunos presentes: Cabral, Rocha, Eliana, Meiri, Naldo, Daniele, Paulo
Alunos ausentes:
Objetivos do Encontro: Retomar a Respiração com Sonorização e introduzir os movimentos de Elevação da Coxa e Pré-elevação da Pelve.
Desenvolvimento Metodológico: 1) Propor que os alunos deslizem pelo chão como o intuito de “acordar” o corpo realizando alongamentos de deslocamentos que eles sentirem necessidade, assim oxigenando todos os sistemas corporais; 2) Respiração com Sonorização sequencial: ih, eh, ah, oh, uh com movimentação dos braços. Ao inspirar elevar os braços lateralmente passando pelo chão, como se fosse metade de um círculo. - Aos poucos estimular que a cabeça seja retirada do chão e depois o tronco; - Quando o tronco for elevado, realizar pequena rotação para retornar ao chão. 3) Em duplas, realizar a Pré-Elevação da Coxa (flexão de coxa com mobilização). Deixar as pernas paralelas enquanto o mobilizador presta atenção na respiração do executante. - Na expiração do executor o mobilizador realiza a flexão do joelho unilateralmente, conectando ísquios-calcanhares. - Pedir para imaginarem o ar saindo pelos ísquios, na tentativa de melhor estabilização da pelve. - Prestar atenção na pelve para não realizar movimentação. 4) Ainda em duplas, propor a inicialização da elevação da pelve. Enquanto um bailarino presta atenção em sua própria respiração o parceiro executa pequenos movimentos com a pelve do executante. O movimento acontece no sentido da respiração: segurando na crista ilíaca favorecendo a anteversão (↑→) na inspiração e a retroversão (←↓) na expiração; 5) Pedir a estimulação dos Balanços Homólogos dos Calcanhares e ir direto para a criação: - Em duplas pedir que realizem o Balanço dos Calcanhares por um tempo e depois deixar que o colega execute sozinho. Nesse momento estimular a lembrança da sequência de movimentos da aula passada para ser trabalhada novamente com inserção de elementos novos. - Enquanto um grupo realiza a criação ou outros observam para comentarmos depois.
Material Utilizado:
Comentário dos Exercícios: Durante o alongamento deslocando pelo chão, inicialmente pareciam que estavam presentes, mas com o passar do tempo só podia se ver deslocamentos pelo espaço sem o intuito de se alongar;

<p>Na respiração com som e posteriormente com elevação da cabeça e tronco a ênfase foi dada em usar da respiração na região da pelve para poder elevar o tronco.</p> <p>Na flexão de joelhos não houve movimentação da pelve da maioria dos participantes, diferente das pessoas que possuem movimentação nas pernas.</p> <p>A atividade de Balanço dos Calcânhares não foi realizada, pois após a mobilização da pelve se passou para o momento criativo.</p> <p>Durante a Pré-Elevação os dançarinos desenvolveram uma possibilidade de realização da atividade em decúbito lateral com a automobilização das pernas.</p> <p>O momento criativo poderia ser mais audacioso e instigante.</p>	
<p>Avaliação do Objetivo: Todos os exercícios foram passíveis de inclusão em um repertório prático para as pessoas com deficiência.</p>	
<p>Observações Finais:</p>	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 04 – 19/05/08	
Alunos presentes: Cabral, Rocha, Eliana, Meiri, Naldo, Daniele, Paulo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Retomar a Respiração Celular, o Balanço Homólogo dos Calcânares, o Alongamento nas Três Dimensões com Som e a Pré-Elevação da Coxa. Iniciar o movimento de Elevação Frontal da Pelve.	
Desenvolvimento Metodológico: <ol style="list-style-type: none"> 1) Propor a respiração celular sozinho e tentar aumentar o tempo de expiração, inicialmente com 3 tempos e depois com 5 tempos. 2) Pedir para realizarem o Balanço Homólogo dos Calcânares em duplas, com uma variação de movimento de Círculo dos Braços simultaneamente e em direções opostas. 3) Propor o Alongamento nas Três Dimensões com Som e em duplas. 4) Pré-elevação da Coxa (flexão do joelho) em duplas; 5) Propor experimentação da Elevação Frontal da Pelve: <ul style="list-style-type: none"> - trabalhar a estimulação da anteversão e da retroversão em duplas; - através da respiração abdominal o executante ira tentar elevar sua pelve enquanto o seu parceiro estabiliza suas pernas apoiando em seus joelhos; 6) Pedir para realizar a sequência da irradiação central, subindo sobre os joelhos e descendo para o outro lado, tentando improvisar com a música. 	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: <p>Paulo Ricardo realizou uma pequena elevação da pelve. Daniele não conseguiu realizar o movimento sozinha, mas ele o fez de forma passiva com auxílio de Eliana. Cabral na primeira tentativa usou muita força muscular e não conseguiu realizar o movimento; na tentativa seguinte, com maior suporte na respiração, elevou a pelve três dedos acima do solo com uma velocidade rápida.</p>	
Avaliação do Objetivo: apesar da dificuldade encontrada com a atividade da elevação frontal da pelve, o demais exercícios foram positivos e funcionaram.	
Observações Finais: senti uma sensação de frustração em relação às dificuldades encontradas, mas já era esperado encontrar dificuldades, mais cedo ou mais tarde.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 06 – 30/05/08	
Alunos presentes: Cabral, Rocha, Eliana, Naldo, Paulo	
Alunos ausentes: Daniele, Meiri	
Objetivos do Encontro: Gerar uma discussão sobre a participação de um dançarino com deficiência em uma montagem artística sem a utilização constante da cadeira de rodas.	
Desenvolvimento Metodológico: <ol style="list-style-type: none"> 1) Filme DV8 – The Cost of Living 2) Discussão sobre o filme. 	
Material Utilizado: DVD, Projetor de imagens e Telão.	
<p>Comentário dos Exercícios:</p> <p>Os alunos ficaram muito interessados no filme quando souberam que haveria um bailarino deficiente físico.</p> <p>Algumas pessoas não sabiam se os movimentos realizados no filme eram dançados ou não, pelo motivo de estarem compondo um personagem. Tentei esclarecer a linguagem do teatro-físico, o qual estava sendo realizado no filme e assim ampliar os horizontes criativos dos alunos.</p> <p>É redundante a questão sobre a possibilidade de dançar com diferentes corpos, pois o grupo já tem experiência em estar dançando com pessoas com e sem deficiência física.</p> <p>Houve um êxtase no momento em que os personagens do filme fizeram uma sequência coreografada junto com o bailarino deficiente, pois naquele momento quem estava ‘liderando’ a sequência era o bailarino deficiente e não os outros.</p>	
Avaliação do Objetivo: Objetivo atingido de maneira satisfatória, iniciando um processo de confiança entre os dançarinos de que o artista com deficiência física desenvolve trabalhos sérios em dança e o que eles produzem não se localiza na periferia artística.	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo ()	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 07 – 09/06/08
Alunos presentes: Rocha, Meiri, Naldo, Daniele, Paulo
Alunos ausentes: Cabral, Eliana.
Objetivos do Encontro: Explorar a Organização Espinhal do repertório motor dos dançarinos, retomar os exercícios de Respiração Celular e de Irradiação Central.
<p>Desenvolvimento Metodológico:</p> <p>1) Propor a realização da Respiração Celular e aos poucos ir abrindo os braços pelo chão na inspiração e soltar o ar junto com a extensão dos braços ao longo do corpo, como se estivessem empurrando o ar da cabeça para os pés;</p> <ul style="list-style-type: none"> - através da mesma dinâmica, pedir que façam o Círculo do Braço com sutil flexão da cabeça, para um lado e depois para o outro. <p>2) Estimular a mobilização da coluna vertebral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ficar sentado com os pés paralelos (em conexão ísquios-calcanhar) e através da respiração tentar realizar o encontro da cabeça e do cóccix, permitindo que as costas fiquem em posição côncava, com as mãos segurando nos joelhos. Inspirar e soltar o ar alongando a coluna vertebral permitindo o distanciamento da cabeça e do cóccix; - deitar em decúbito dorsal para se alongar em “I”; - deitar em decúbito ventral para trabalhar a flexão dorsal; na posição da cobra inspirar na preparação e expirar na movimentação do exercício; <p>3) Facilitar os exercícios em duplas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar o Balanço Homólogo dos Calcânhares em “X”, permitindo a sensação de Irradiação Central. Imaginar o ar entrando pelo centro do corpo e saindo pelas seis pontas; - realizar o movimento dos braços retirando e colocando a camisa apertada; - trocar a função nas duplas e tentar realizar a irradiação individualmente; <p>4) Instigar a sequência: de “X” fechar a “bolinha” na posição fetal para os dois lados e depois tentar subir nos calcânhares e assim realizar a movimentação;</p> <ul style="list-style-type: none"> - girar pelo ar com o som de “ah”; <p>5) O momento criativo se dá no continuar dessa sequência de movimentos para a criação individual de cada um.</p>
Material Utilizado:
<p>Comentário dos Exercícios:</p> <p>Na realização do exercício do Círculo do Braço, as pessoas com deficiência física tiveram maior dificuldade para realizar essa atividade comparada aos outros bailarinos, sem deficiência.</p> <p>Durante os exercícios no PNB espinhal, muitas vezes apareceu a organização homóloga devido a necessidade de mobilizar a parte de cima do corpo, enquanto a parte inferior serviu como estabilizadora;</p> <p>No exercício do Balanço dos Calcânhares em “X”, a bailarina Dani relatou que</p>

<p>conseguiu encontrar uma maneira de realizar essa estimulação sem a mobilização do parceiro.</p> <p>No processo de improvisação desse encontro, foi sugerida a realização do contato. Dois bailarinos saindo de vértices opostos da sala se inter-relacionam no caminho para chegar ao outro lado.</p>	
<p>Avaliação do Objetivo: O objetivo foi alcançado com sucesso.</p>	
<p>Observações Finais:</p>	
<p>Formas de Registro:</p>	<p>Ajudante responsável:</p>
<p>Vídeo ()</p>	
<p>Fotografia ()</p>	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 08 – 16/06/08
Alunos presentes: Rocha, Naldo, Dani e Paulo.
Alunos ausentes:
Objetivos do Encontro: apresentar e experimentar a Organização Homolateral. Auxiliar a inserção consciente dessa organização em suas improvisações.
<p>Desenvolvimento Metodológico:</p> <p>1) Respiração abdominal:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alongamento nas 3 dimensões com som; . Rotação dos punhos; . Vibração homóloga com som (só os braços). <p>2) Barquinho lateral: deitado em decúbito dorsal abraçando as pernas contra o peito de forma que as costas fiquem côncavas, para permitir o balanço lateral do corpo como se a pessoa estivesse massageando toda a musculatura das costas no chão.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Barquinho vertical: realizar a mesma posição em decúbito dorsal, sendo que o balanço será sobre a coluna vértebra em direção da cabeça e em direção à cauda; - Girar pelo ar com som “ah”: saindo da posição fetal do lado direito indo para o lado esquerdo enfatizando as lateralidades. Iniciar o movimento com a metade do corpo esquerda e finalizar com a metade direita deitado na posição fetal à esquerda; - Aproveitando o impulso da atividade anterior, fechar na posição fetal e subir sobre os calcanhares em forma sequencial. <p>3) Deslize lateral da pelve sobre os calcanhares (conexão trocânter-trocânter) e preparar em quatro apoios para a posição do gato.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição do Gato: realizar a aproximação da cabeça e do cóccix através do plano sagital (plano roda), por cima e por baixo. Usar o auxílio da respiração para realização do movimento. - Aproximação do cóccix com a cabeça pelo plano horizontal (plano mesa). - Sentados sobre os calcanhares com a coluna ereta realizar alongamento alternado da musculatura lateral do corpo, como se houvesse a intenção de encostar uma mão de cada vez no teto da sala. - Ainda nessa mesma posição realizar flexão e extensão da coluna, enfatizando a abertura da região lombar. <p>4) Deitados em posição de “X”, através da respiração, iniciar pequenas contrações laterais e aos poucos inserir toda a musculatura lateral do corpo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em “X” realizar o exercício de contração da metade do corpo nas 3 variações: nariz apontando para o teto, nariz apontando para o lado que contrai e nariz apontando para o lado contrario, buscando a mão do lado inativo; - Realizar o movimento de “bolinha” a partir dessa organização: metade do corpo para um lado e o outro vem alongando desenhando um círculo pelo chão até encontrar o outro lado na posição fetal. Esse exercício de realizar a “bolinha” se distingue dos anteriores pela independência entre os lados esquerdo e direito. <p>5) Momento de criação: questionar os alunos perguntando como essa organização entra na sua composição, em quais movimentos eles encontram esse movimento de</p>

“lagartixa” e tentar se movimentar organizando seu corpo através dessa sensação.	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: Dificuldade dos bailarinos com deficiência em permanecer por muito tempo na posição do Gato, por não conseguirem sustentar o peso de todo o corpo somente nos braços.	
Avaliação do Objetivo: o objetivo foi alcançado.	
Observações Finais: É necessário um pouco mais de tempo para experimentar o exercício do gato e decidir se é viável inseri-lo na proposta. Aconteceu uma reação não esperada no exercício da metade do corpo. Já era esperada certa impossibilidade de mobilização da parte debaixo do corpo, mas aconteceu um gentil movimento da pelve que, por consequência, aproximou uma das pernas ao joelho. A priori tenho a impressão que é uma utilização potencializada do Suporte Muscular Interno. É necessário investigar com maiores detalhes.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (x)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 09 – 20/06/08	
Alunos presentes: Rocha, Naldo, Dani e Paulo.	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Fortalecer a Organização Homolateral e iniciar a experimentação da Organização Contralateral.	
Desenvolvimento Metodológico:	
<p>1) Aquecimento corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energizar as mãos e levá-las ao rosto como se estivessem o lavando, com progressão para a cabeça e pescoço; - Massagear a musculatura da testa, da mandíbula, gengivas, orelhas, olhos e nariz. - Descolar a pele em relação aos ossos do ombro, do esterno e das costelas através de movimentos de massagem; - Realizar movimento de alongamento com as mãos, abrindo bem os dedos e alongando a musculatura interna e externa do antebraço. - Massagear os pés, puxar os dedos e abri-los para os lados; - Apoiar uma das pernas sobre o braço do mesmo lado e soltar o calcanhar através de movimentos vibratórios; - Girar o tronco realizando batidas nas costas com as mãos. <p>2) Realizar deslocamentos para frente e para trás com elevação lateral da pelve na organização homolateral, como se estivessem caminhado com o bumbum.</p> <p>3) Realizar o exercício de contração homolateral com as 3 variações e tentar realizar o movimento de “bolinha” a partir da sequência dessa atividade.</p> <p>4) Variação contralateral do balanço dos calcanhares em trio: dividir em grupos e enquanto um bailarino descansa em “X”, um colega segura na região de um de seus calcanhares, movimentando o pé enquanto outro colega movimenta sincronizadamente seu braço oposto.</p>	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios:	
<p>No exercício de homolateralidade, os dançarinos com deficiência têm dificuldade de aproximar as partes de baixo e de cima do corpo, embora a intenção de realizar o movimento pelo princípio da Organização Homolateral aconteça.</p> <p>Quando é proposto realizar aproximação dos marcos ósseos da Cabeça e da Cauda na posição de quatro apoios, o movimento homolateral é mais nítido e assim mais estimulado em relação às variações realizadas no solo em decúbito dorsal.</p>	
Avaliação do Objetivo: Atividades planejadas realizadas de maneira satisfatória. Não houve necessidade de mudança nos exercícios, embora tenha sido necessário implementar um exercício para certificar a organização homolateral.	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 10 - 27/06/08
Alunos presentes: Rocha, Paulo e Naldo.
Alunos ausentes: Eliana, Meire, Dani e Cabral.
Objetivos do Encontro: Apresentar e experimentar, através de exercícios, a Organização Corporal Contra-Lateral e possibilitar a formulação do repertório de composição.
<p>Desenvolvimento Metodológico:</p> <p>1) Para o despertar corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Realizar na posição sentado caretas e massagem na parte interna da boca através da língua emitindo o som de “hum”; . Girar a cabeça emitindo o som “ih”, pensando na estimulação sonora como aquecimento interno do corpo; . Tentar distanciar os marcos ósseos cabeça e cóccix flexionando a musculatura do esfíncter anal e, por consequência, aumentando a coluna vertebral acionando as musculaturas internas no quadril; . Girar o tronco em torno do eixo cabeça-cóccix; . Rotação do tronco a partir do centro do corpo, buscando o foco atrás do corpo, através do ritmo respiratório. <p>2) Fundamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Deitados, realizar o círculo do braço. Com os joelhos em queda lateral para o lado esquerdo e os braços abertos ao chão, iniciar o movimento pela flexão dos dedos da mão direita, incluindo gradativamente a mão, braço e ombro até a mão chegar à altura do peito. A partir deste ponto deslizar a mão direita pelo peito, braço e mão do lado esquerdo até que aconteça o deslocamento da escápula direita. A partir do movimento escapular direito prepara-se, inspirando, para iniciar o meio círculo por cima da cabeça até retornar a posição inicial (realizar para os dois lados). <ul style="list-style-type: none"> a) realizar primeiro somente o giro do braço; b) acrescentar ao giro do braço uma pequena elevação do tronco; c) por fim, passar da posição deitado para a posição sentado a partir da ativação que a respiração faz na musculatura interna do quadril. . Balanço dos calcanhares em trio: enquanto um ator-dançarino descansa alongado em “X”, um colega segura na região de um de seus calcanhares, empurrando e puxando o pé enquanto outro colega puxa e empurra sincronizadamente seu braço oposto. Assim, ator percebe o vetor contralateral como uma força de puxa-empurra entre, por exemplo, o lado superior (braço) direito e o inferior (perna) esquerdo; . Realizar a dinâmica da espiral humana: fazer uma fila de alunos deitados ao chão, cada ator segura o calcanhar do parceiro acima e ao mesmo tempo é segurado pelo calcanhar por outro parceiro que está abaixo, exceto os atores que estão nas extremidades. A dinâmica começa quando um dos dançarinos inicia o giro contralateral e leva consecutivamente os outros parceiros na mesma onda de movimento. <p>3) Momento de Criação: cada ator-bailarino deve pensar uma frase que venha àquele momento e tentar dançá-la, de acordo com o tempo da frase;</p> <p>d) cada aluno deverá apresentar sua montagem;</p>

e) cada aluno realizará a sua sequência de movimento só que com a frase recitada por outro companheiro (Descontextualização).	
Material Utilizado:	
<p>Comentário dos Exercícios:</p> <p>Todos os exercícios foram realizados sem dificuldade física ou de entendimento. A realização da dinâmica da espiral humana foi muito interessante, pois ficou muito claro o entendimento tanto teórico quanto corpóreo dessa organização corporal. Pôde-se perceber a corporificação desse estudo nas improvisações realizadas, que na maioria aconteceu uma forte predominância de movimentos contralaterais.</p> <p>O momento de criação foi divertido e rico em descobertas de tempos e ritmos. As células de movimento criadas por cada um teve certa modificação quando foram realizadas junto à frases alheias, porque a sugestão do tempo frasal é colocado diferente por cada ator. A dinâmica aconteceu da seguinte forma: Rocha dizendo a sua frase e Paulo improvisava seus movimentos na frase e no tempo de Rocha; Naldo recita e Rocha improvisa. Para finalizar, Naldo improvisou seus movimentos às frases de Rocha e Paulo de maneira intercalada.</p>	
<p>Avaliação do Objetivo:</p> <p>O objetivo proposto foi alcançado e o parâmetro avaliativo foi a visualização das características do estudo daquele dia nas composições realizadas e ao final do encontro junto aos comentários realizados.</p>	
Observações Finais: Os exercícios propostos de Organização Contralateral funcionaram.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (x)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 11 - 15/08/08
Alunos presentes: Rocha, Paulo, Naldo e Dani
Alunos ausentes: Meire, Cabral, Eliana
Objetivos do Encontro: Relembrar os Princípios de Movimento estudados até o momento: Correntes de Movimento, Suporte Muscular Interno, Organizações Corporais (PNB). Atividade prática a partir de exercícios e criações.
<p>Desenvolvimento Metodológico:</p> <p>1) Sequência de Exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar com Respiração Celular em “X” para oxigenar e ativar o corpo; - Realizar bolinha para os lados alternados usando posição fetal em Irradiação central; - Aproveitar o impulso da respiração da Irradiação central e subir nos calcanhares para realizar o deslize lateral da pelve; - Levar as mãos à frente apoiando ao chão para se colocar em decúbito ventral e realizar extensão do tronco em organização espinhal; - Posição de quatro apoios (gato): realizar o giro da cabeça desenhando círculos no espaço. Realizar círculos com o cóccix e cabeça e cóccix juntos; - Em decúbito dorsal alongar a cadeia muscular posterior abraçando uma perna de cada vez com a intenção de aproximar a órbita ocular à parte interna do joelho em organização homóloga; - Alongamento com Sonorização nas três dimensões; - Em decúbito dorsal realizar o movimento látero-lateral abraçando as duas pernas, como se estivessem massageando as costas. Tentar realizar o balanço vertical e levar o quadril acima da cabeça; - Realizar as três variações homolaterais; - Realizar o Círculo do Braço passando primeiro por uma leve elevação do tronco antes de se elevar na espiral. <p>2) Momento de Criação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir da elevação em espiral tentar encaixar na improvisação outras organizações corporais.
Material Utilizado:
<p>Comentário dos Exercícios: Os exercícios foram planejados de acordo com as possibilidades físicas dos bailarinos, uma vez que o objetivo da aula é relembrar corporalmente os princípios estudados até o presente momento.</p> <p>Uma observação interessante é que eu consegui perceber que os alunos, principalmente Rocha e Dani, conseguiram a partir da pesquisa individual achar um movimento que se identificaram. Não foi o aproveitamento de algum exercício, mas uma descoberta íntima de cada um. Foi quando comecei ajudar a identificar outros movimentos que surgiam, para dessa forma iniciar uma célula de movimento que seja bem individual para cada aluno.</p>

Avaliação do Objetivo: O objetivo foi alcançado e se transcendeu quando os alunos descobriram movimentos que deram início à sua célula de movimento e que esse início foi individual.	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff
Data: Aula 12 - 18/08/08
Alunos presentes: Naldo, Rocha, Dani e Paulo
Alunos ausentes:
Objetivos do Encontro: Apresentar, experimentar o princípio de movimento Conexões Ósseas e aplicá-lo em suas composições de movimento.
<p>Desenvolvimento Metodológico:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Recordar através de desenhos e anotações as Organizações Corporais e o Suporte Muscular Interno; 2) Separar o grupo em duplas: <ul style="list-style-type: none"> - Realizar toques para sensibilizar os marcos ósseos específicos: cabeça, cauda, escápulas, mãos, ísquios, púbis e calcânhares. As conexões sínfise púbica-cóccix e ísquios-calcânhares serão sensibilizadas através de movimentos. - A cada conexão estabelecida será proposto um momento de movimentação individual direcionado pela sensibilização da referente conexão. Troca-se de parceiro a cada experimentação. 3) O Momento de Criação será realizado a partir das descobertas do encontro passado unido ao conhecimento das conexões ósseas
Material Utilizado: papéis e canetas
<p>Comentário dos Exercícios:</p> <p>Os exercícios de sensibilização e conexão óssea foram realizados sem dificuldades, porém foi levantada uma questão que é importante para a pesquisa. Quando foi proposto estimular o cóccix eu perguntei sobre a questão da sensibilidade e coloquei a possibilidade de estimular em um local onde não fosse comprometido pela lesão. Foi quando o dançarino Rocha apontou que sentir e estimular são coisas diferentes, afirmando que a percepção de estimulação acontece mesmo que não exista a sensibilidade na parte do corpo, o que foi confirmado pelos outros dançarinos. A conclusão nesse momento é que devem ser estimulados os marcos ósseos mesmo em locais do corpo que não há sensibilidade, pois a estimulação pode possibilitar a sensibilidade, uma vez que foi relatado que é perceptível o toque de estimulação. Assim acontece, por exemplo, com as correntes de movimento. Não são todas as pessoas que conseguem sentir a reverberação da base da pelve nas primeiras vezes que experimentam, sendo necessário estimulá-las mais vezes e de outras formas para atingir um nível de sensibilidade.</p> <p>O momento de criação desse encontro foi curto, pois a experimentação teórico-prático se estendeu e ultrapassou o horário da outra professora.</p>
<p>Avaliação do Objetivo:</p> <p>Foi alcançado o objetivo; porém serão necessários outros encontros para continuar o entendimento das Conexões Ósseas.</p>

Observações Finais: - A estimulação de marcos ósseos em áreas do corpo que não são sensitivas deve ser realizada, assim como não devemos excluir os membros inferiores em relação ao corpo integral.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 13 – 01/09/08	
Alunos presentes: Rocha, Naldo, Dani e Paulo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Dar continuidade ao estudo das Conexões Ósseas a partir das propostas do encontro anterior.	
Desenvolvimento Metodológico: <ol style="list-style-type: none"> 1) Relembrar as conexões vistas no último encontro. 2) Construção de mapas de conexões em jornais, colocando-os em local visível. 3) Exercício de Feldenkrais em busca a harmonia entre as cinturas escapular e pélvica. 	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: <p>As atividades de Conexão Óssea e de sensibilização foram realizadas sem dificuldade.</p> <p>Durante a experimentação cabeça-cauda, o dançarino Rocha apontou que sentir e estimular são coisas diferentes, colocação apoiada pelos demais dançarinos.</p>	
Avaliação do Objetivo: objetivo alcançado com sucesso.	
Observações Finais: nessa sessão tivemos que explorar exercícios específicos de outras técnicas corporais para complementar o entendimento e a harmonia das cinturas pélvica e escapular.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 14 – 08/09/08	
Alunos presentes: Rocha, Naldo, Daniele, Paulo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Finalizar o conteúdo das Conexões Ósseas e iniciar o conceito de Transferência de Peso para Locomoção. Estimular os princípios nas construções dos dançarinos.	
Desenvolvimento Metodológico: 1) Aquecimento corporal: - Balanço Homólogo dos Calcânhares em dupla (calcânhar-ísqquio, cabeça-cauda, o grande losango vertical e escápula-mão); - Alongamento nas Três Dimensões com som (cabeça-cauda, calcânhar-mão, escápula-mão e ísqquio-calcânhar) - Balanço Contralateral dos Calcânhares (calcânhar-ísqquio, pequeno losango horizontal do assoalho pélvico, cóccix-escápula e escápula-mão). 2) Realizar uma dinâmica corporal que contemple as Conexões Ósseas, a Transferência de Peso para Locomoção e a inserção destes princípios em fragmentos criativos. 3) Improvisação 4) Exploração conceitual do novo princípio com o uso de exemplos que envolvam os próprios participantes.	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: A segunda atividade foi positiva, com o conceito de Transferência de Peso sendo inserido apesar dos bailarinos não conhecê-lo.	
Avaliação do Objetivo: o objetivo foi positivo.	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 15 – 12/09/08	
Alunos presentes: Dani, Rocha, Paulo, Cabral, Naldo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Continuar a experimentação do princípio da Transferência de Peso para Locomoção.	
Desenvolvimento Metodológico: 1) Aquecimento Corporal: - Irradiação Central; - Balanço Homólogo dos Calcânhares em “X”; - Queda do Joelho; - Círculo do Braço. 2) Dinâmica: - Iniciar em duplas e espalhar a atividade para todos os dançarinos. - Dançarinos de frente uns para os outros. - Ao sentir o toque do parceiro o dançarino deve reagir com o seu corpo contra o estímulo. - O dançarino tocado continua com a sequência do toque até o momento em que tenta tocar o seu parceiro, que inicia uma movimentação consequente do toque recebido até o momento em que toca de forma intencional o seu parceiro.	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios:	
Avaliação do Objetivo: Os dançarinos entenderam o princípio da Transferência de Peso para Locomoção através da dinâmica.	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 16 – 15/09/08	
Alunos presentes: Rocha e Naldo	
Alunos ausentes: Dani e Paulo	
Objetivos do Encontro: Apresentar e propor a experimentação do exercício preparatório Caminhada Lateral e a Propulsão Frontal da Pelve. Retornar os princípios de Respiração com Sonorização, Alongamento nas Três Dimensões, Balanço Homólogo dos Calcânhares e a “lagartixa” homolateral. Realizar experimentação criativa das atividades propostas.	
Desenvolvimento Metodológico:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Aquecimento interno do corpo através da Respiração com Sonorização. Trocar as funções após a experimentação de todas as vogais por um dos dançarinos. 2) Balanço Homólogo dos Calcânhares em duplas. 3) Alongamento nas Três Dimensões com Som em duplas. 4) Caminhada Lateral: realizar uma pequena caminhada com os pés, estando em posição de decúbito dorsal, em direção a uma das laterais. 5) Vibração Homóloga com Som em duplas: primeiro o braço, depois perna e em seguida os dois juntos. 6) Metade do Corpo: realizar o exercício em decúbito ventral. 7) Propulsão Frontal da Pelve: dançarino deitado com os joelhos flexionados, braços na horizontal na linha dos ombros se preparando para o movimento. 	
Improvisação.	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios:	
<p>Foi inviável realizar a forma tradicional do exercício de Caminhada Lateral, necessitando uma variação.</p> <p>A realização do exercício Metade do Corpo em decúbito ventral apresentou uma maior dificuldade quando comparada à realização em decúbito dorsal, mas os dois dançarinos conseguiram realizá-lo de maneira satisfatória.</p>	
Avaliação do Objetivo: Apesar da ausência de dois dançarinos o objetivo foi alcançado.	
Observações Finais: ótimos resultados de composição. A propulsão realizada com Rocha foi positiva, a imagem da espiral pela coluna vertebral ampliou a possibilidade de movimento dele. A caminhada lateral foi realizada em organização homóloga, estabilizando parte de baixo do corpo e mobilizando a parte de cima. Não foi possível realizar deslizando, não sei se foi devido a dificuldade de recrutamento das musculaturas específicas, ou, a presença do atrito que o tatame exerce sobre o corpo.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 17 – 22/09/08	
Alunos presentes: Dani, Naldo e Rocha	
Alunos ausentes: Paulo	
Objetivos do Encontro: Apresentar e experimentar o princípio da Iniciação e do Sequenciamento de Movimento.	
Desenvolvimento Metodológico: 1) Apresentação teórica do Princípio de Movimento. 2) Dinâmica do “ponto de início”: um dançarino voluntário fica no centro da sala realizando movimentos a partir do toque previamente elaborado dos outros colegas, dando oportunidade ao dançarino de desenvolver em seu corpo o início do movimento.	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: A dinâmica se estendeu durante toda a sessão. Todos os dançarinos tiveram oportunidade de vivenciar corporalmente o conceito.	
Avaliação do Objetivo: O exercício do referente princípio por meio de dinâmica corporal foi interessante.	
Observações Finais:	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo ()	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 18 – 29/09/08	
Alunos presentes: Dani, Rocha, Paulo, Cabral, Naldo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Investigar corporalmente os centros e as possibilidades de rotação. Articular esse conceito com o princípio vivenciado no último encontro, Iniciação e Sequenciamento de Movimento.	
Desenvolvimento Metodológico: 1) Aquecimento corporal: - Vibração Homóloga com Som, - Balanço Contralateral dos Calcânhares, - Deslizamento da escápula, - Giro do Braço subindo na espiral. 2) Investigação das possibilidades corporais de rotação: - dançarinos em duplas, enquanto um é mobilizado, o outro investiga as possibilidades de rotação através do manuseio do corpo; 3) Discussão das possibilidades de rotação encontradas e quais eram as partes do corpo que as permitiam.	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: Durante a discussão das possibilidades de rotação, os dançarinos não conseguiram detectar todas as possibilidades de movimento.	
Avaliação do Objetivo: objetivo positivo.	
Observações Finais: A investigação em duplas tem sido mais interessante do que as realizadas individualmente. As improvisações estão muito embebidas nos conceitos de rotação, nem tanto de iniciação e sequenciamento. Naldo hoje teve que sair mais cedo por causa da aula particular.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 19 – 03/10/08	
Alunos presentes: Naldo e Paulo	
Alunos ausentes: Daniele e Rocha	
Objetivos do Encontro: Vivenciar a conexão entre os espaços interno e externo e a projeção do corpo no espaço, utilizando o princípio de movimento Intenção Espacial.	
Desenvolvimento Metodológico: <ol style="list-style-type: none"> 1) Exploração de imagens e conceitos de espaço utilizando o livro A Vision of Dynamic Space 2) Visualização das figuras do livro correlacionando-as com a proposta da sessão. 3) Sensibilização corporal dos eixos sagital, horizontal e vertical por direcionamento respiratório. 4) Improvisação. 	
Material Utilizado: imagens e conceitos de espaço do livro A Vision of Dynamic Space, de Rudolf Laban (1984)	
Comentário dos Exercícios: A improvisação não foi realizada, a sessão terminou após a experimentação de todos os dançarinos.	
Avaliação do Objetivo: objetivo alcançado, porém precisaremos de mais uma sessão de experimentação para reforçar o conceito proposto.	
Observações Finais: retomar o assunto na próxima aula, pois só Paulo e Naldo estavam presentes. Por essa razão, só me contive em propor a experimentação de dois eixos: vertical e sagital.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 20 – 06/10/08	
Alunos presentes: Dani, Rocha, Paulo, Cabral, Naldo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Continuar a exploração do princípio Intenção Espacial com a utilização de materiais e objetos.	
Desenvolvimento Metodológico: <ul style="list-style-type: none"> 1) Dançarinos devem retomas as duplas da sessão anterior para realizar a estimulação dos pontos e dos estímulos do encontro passado. - Usar a Respiração com Sonorização para o aquecimento interno. 2) Construção de contexto com barbante e cadeiras disponibilizados, referenciando os eixos vivenciados nesse princípio. 3) Exploração do espaço de eixos através de improvisações de movimento. 4) Apresentar as situações de cena e improvisações aos demais dançarinos como fragmento criativo. 	
Material Utilizado: cadeiras e rolo de barbante.	
Comentário dos Exercícios: A dinâmica se mostrou instigante para se construir uma cena a partir dela.	
Avaliação do Objetivo: objetivo concluído, princípio finalizado.	
Observações Finais: geralmente quem toca busca a concentração da respiração. Às vezes quem tocou conseguiu perceber de forma mais clara a própria respiração comparado com quem foi tocado.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo (X)	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 21– 13/10/08	
Alunos presentes: Dani, Rocha, Paulo, Cabral, Naldo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Apresentar e vivenciar a Expressividade para a Conexão Corporal.	
Desenvolvimento Metodológico: <ol style="list-style-type: none"> 1) Apresentar as qualidades expressivas dos eixos: vertical, leve e pesado; sagital, acelerado e desacelerado, horizontal, aberto e fechado. 2) Resgate do fragmento criativo da última sessão e análise de em que momento essas qualidades se destacaram. 3) Na mesma construção coreográfica os dançarinos devem transitar entre os opostos, enfatizando as qualidades. 4) Apresentação para os colegas dos “novos” fragmentos. 5) Discussão sobre o processo realizado. 	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: a experiência de apresentar um material organizado motivou os dançarinos no momento do processo, me parece que houve uma motivação especial.	
Avaliação do Objetivo: objetivo desenvolvido em partes. Será necessário continuar o princípio em outros contextos e dinâmicas.	
Observações Finais: Infelizmente não são todos os encontros que podemos construir fragmentos criativos e mostrar para os colegas. Essas atividades motivam os dançarinos.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável:
Vídeo ()	
Fotografia ()	

LABORATÓRIO EXPERIMENTAL	
Uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos Princípios e Fundamentos Corporais Bartenieff	
Data: Aula 22– 24/10/08	
Alunos presentes: Dani, Rocha, Paulo e Naldo	
Alunos ausentes:	
Objetivos do Encontro: Relembrar a vivência dos Fundamentos através de exercícios e experimentação livre com utilização de todos os conteúdos tratados até o momento e finalizar os laboratórios Experimentais	
Desenvolvimento Metodológico:	
Material Utilizado:	
Comentário dos Exercícios: as atividades propostas foram experimentações de revisão do que foi ministrado durante todo o tempo de experimentação.	
Avaliação do Objetivo: Finalizamos bem todo o processo.	
Observações Finais: Foi bem motivante esse encontro porque ficou um clima de despedida e todos os dançarinos se empenharam em fazer uma boa aula e uma improvisação engajada. E ao final conversamos sobre os pontos que foram mais interessantes e os pontos que não foram muito motivadoras durante todo o período de experimentação.	
Formas de Registro:	Ajudante responsável
Vídeo (X)	
Fotografia ()	