

TESCAROLLO, Isabela; CAVRELL, Holly; SCIALOM, Melina. **Entrelaços entre o yoga e a dança contemporânea**: estudo sobre a prática do yoga na preparação corporal do bailarino contemporâneo. Campinas: UNICAMP. Departamento de Artes Corporais; Iniciação Científica, CNPq e FAPESP processo n. 2018/13636-4. Departamento de Artes Corporais; Professora Plena – MA III, UNICAMP. Departamento de Artes Cênicas, UNICAMP; Professora Colaboradora e Pesquisadora de Pós-Doutorado.

**RESUMO:** O seguinte artigo tem o intuito de apresentar o percurso de pesquisa de Iniciação Científica que venho realizando sobre a prática do yoga na preparação corporal do bailarino contemporâneo (realizado entre agosto de 2017 a julho de 2018) até chegar em minha pesquisa atual sobre a relação entre a preparação corporal do bailarino e a criação coreográfica. Em primeiro lugar apontarei os questionamentos que fundamentaram a escolha do tema do projeto bem como suas diretrizes. Em seguida discorrerei sobre o desenvolvimento da pesquisa, pontuando as questões chaves e a metodologia utilizada. Por fim, discorro sobre os resultados e novos questionamentos abertos por esta pesquisa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança contemporânea. Preparação corporal. Yoga.

**ABSTRACT:** The following article aims to present the research path of the Scientific Initiation project I developed about the practice of yoga in the training of the contemporary dancer (accomplished between August 2017 and July 2018) and my current research, regarding the relationship between performer training and coreographic practice. Firstly I will point out the questions that led to the choice of the project theme as well as its guidelines. Then I will discuss the research development, highlighting the key issues and the methodology used. Finally, I discuss the results and the questions that emerged from this research.

**KEYWORDS:** Contemporary dance. Performer training. Yoga.

Esta pesquisa partiu do questionamento sobre o treinamento e preparo corporal do bailarino contemporâneo tanto para o processo criativo quanto para o momento da apresentação. A busca foi de entender a eficiência dos diferentes métodos ou técnicas corporais usados por bailarinos de dança contemporânea e conhecer a importância desses questionamentos nas pesquisas acadêmicas do século XXI.

Segundo o pesquisador Cassiano Quilici (2012, p. 2) a cena contemporânea do século XXI tem apresentado necessidades de uso de técnicas corporais que não limitam o desenvolvimento de habilidades dos

atores-bailarinos. Em suas palavras: “as técnicas que visam à aquisição de habilidades ligadas a uma estética específica tornam-se muito limitadas diante das questões colocadas pela cena atual”. Ao trazer esta colocação para a dança, associo a “cena atual” como sendo as diferentes práticas e estilos de dança que tem sido amplamente praticados nas primeiras duas décadas do século, dentre elas a dança contemporânea.

Para entender o que seria a dança contemporânea, a pesquisadora Thereza Rocha (2011) não se limita em procurar uma definição enquanto conceito, mas sim em trazer um entendimento que envolva a pluralidade intrínseca do seu fazer. Ela explica que uma de suas características fundamentais está na busca do bailarino em ampliar suas possibilidades corporais, não se limitando a treinar seu corpo para um único tipo de código ou técnica corporal. Este busca em seu próprio corpo (em si mesmo), referenciais para seu fazer artístico. Esta característica atribui uma importância particular sobre as práticas corporais necessárias para o treinamento do artista da cena, incluindo o como estas se tornam parte de seu cotidiano e conseqüentemente influenciam seu processo de criação e a estética de seus trabalhos.

A pesquisadora Graziela Rodrigues (2007, p. 4), explica que não somente a estética da dança na atualidade modificou os modos de treinamento dos artistas, mas também que a linguagem da dança, por si só, apresenta uma “demanda” sobre os artistas da cena. Segundo a autora, esta requer “que se recobre dentro da dança os atributos de sensibilidade e de processo criativo”, atributos estes que vão além “do condicionamento físico, do aprendizado de passos, de músculos trabalhados, de normas de espaço, de ritmo e fluência do movimento”. Na visão da autora, observa-se que é necessário sobretudo contato: “contato consigo, com as próprias sensações, com a ampliação da percepção e com os sentimentos” (RODRIGUES, 2007, p. 4).

Relacionando o pensamento de Quilici e Rodrigues concluo que existe uma demanda em relação ao artista contemporâneo das artes do corpo ligada à um trabalho de consciência de si mesmo, do seu corpo, das suas sensações, emoções e percepções. Mas a pergunta que permanece nesta pesquisa é como trabalhar esta consciência de si e o corpo enquanto matéria processual e criativa? Que tipo de trabalho corporal é necessário o artista realizar para que ele construa um corpo sensível e disponível para as demandas da cena contemporânea?

Para pensar em “corpo” trago o pensamento filosófico do francês Michel Bernard, que aponta para o risco de se associar o termo a uma “entidade definida” e “exclusivamente determinada pelo desenho anatômico” (BERNARD, 1990, p. 4). Em lugar de corpo Bernard sugere pensar “corporeidades” em movimento, uma vez que, de acordo com o autor, corporeidade é resultado da interferência da história coletiva pertencente à cultura em que o indivíduo está inserido, e que pela qual será educado, assim como da história individual, pertencente única e exclusivamente a cada um. Ele também considera que o corpo em seu aspecto orgânico está sujeito a constantes transformações a todo momento (celulares, hormonais, fisiológicas, motoras) e por isso nunca se encontra estático. Assim, para além de se pensar no corpo em movimento, passamos a percebê-lo a partir da concepção de Bernard de “corporeidades” em movimento. Esta perspectiva nos permite associar o indivíduo e sua corporeidade à diversos contextos socioculturais, políticos, econômicos de diferentes períodos históricos, pressupondo também a existência de múltiplos corpos. Estes, mesmo tempo que são singulares, também compõem determinados grupos sociais, culturais e raciais, e que em um processo criativo artístico interagem entre si de infinitas maneiras.

Seguindo esse raciocínio, a pesquisadora Laurence Louppe aponta que cada corporeidade contém uma “qualidade lírica”, possível de ser explorada. A autora afirma esta ser “complexa e difícil de conhecer e de integrar numa consciência global do eu” (LOUPPE, 2012, p. 69). Por isso, Louppe sugere que é necessário que o dançarino desenvolva um trabalho introspectivo, para aprofundar a consciência de si e utilizá-la de forma criativa em seu trabalho expressivo. É nesse sentido que a dança contemporânea sugere modos de pensar e fazer e, seguindo o pensamento de Louppe, permite o bailarino explorar e investigar seu próprio corpo a fim de revelar sua corporeidade em sua prática artística.

Foi a partir de tais considerações que comecei a questionar se o bailarino na contemporaneidade é munido de ferramentas que possibilitam esse contato consigo mesmo, de forma a fomentar sua integridade como sujeito atuante dentro e fora da cena. Além disso, percebi que a minha prática pessoal de yoga me colocava em ressonância com esses modos operantes da dança contemporânea, sendo compreendido, nesta pesquisa, como uma prática que amplia a autopercepção do sujeito que dança. Isso significa que ela

é capaz de despertar informações e ideias no corpo do artista, como por exemplo, como o sujeito se encontra naquele dia em relação a mobilidades articulares, se possui ou não alguma limitação; partes do corpo que podem estar mais sensíveis; como também o estado tanto físico quanto emocional. Essas informações, para além de serem somente dados, também podem ser estímulo para algum exercício criativo em dança contemporânea.

Assim, o objetivo inicial da pesquisa foi aprofundar tanto nas discussões em relação ao treinamento e ao preparo corporal do bailarino contemporâneo, como também investigar correlações com a prática do yoga, a partir da leitura de bibliografias específicas de ambas as áreas e da minha própria experimentação corporal com o yoga. Pelo fato do yoga ser um sistema prático-filosófico complexo foram selecionados dois aspectos da prática a serem aprofundados na pesquisa: o dharana (concentração) e os ásanas (posturas). Quando relacionados à prática da dança, o primeiro se associa à escuta do corpo, uma vez que por meio da concentração o bailarino dirige sua atenção ao momento presente percebendo-se no espaço e no tempo presente. Já o segundo atua como mediador da relação corpo-mente, trabalhando de forma conjunta o plano físico e o mental, assim como acontece na dança. Isto porque, de acordo com o yogue B.K.S Iyengar (2007, p. 95) a prática do ásana trabalha “com a realidade externa para nos aproximar da realidade interna da existência”.

A pesquisa se consolidou, portanto, como uma proposta de colocar em diálogo autores da dança contemporânea e do yoga, a partir da leitura da bibliografia fundamental, realização de fichamentos e análises de como uma leitura poderia transpassar a outra. Em relação à bibliografia sobre yoga, a mais utilizada foi o livro *Luz na Vida* do yogui B.K.S Iyengar. Foi possível notar, por meio desta leitura, como os princípios que fundamentos a prática-filosófica do yoga são congruentes com os valores que embasam as pesquisas em artes do corpo na atualidade. Algumas passagens do livro de Iyengar apontam isso com clareza e serão brevemente explanadas a seguir.

De acordo com o autor, “A arte da ioga reside na acuidade da observação” (IYENGAR, 2007, p. 62). Acuidade é um substantivo relacionado à grande capacidade de percepção dos sentidos; finura, sutileza. Desta frase

percebe-se a importância da atenção e do foco durante a prática. A observação a que o autor se refere no caso é a observação de si: do alinhamento do corpo, da temperatura do corpo, de como está a respiração, lenta ou rápida, se está profunda ou não e de como estão os pensamentos (se há concentração naquilo em que se está fazendo ou se a mente está divagando em outra coisa, como alguma tarefa que precisa cumprir por exemplo). Com essa leitura minuciosa e constante do corpo, Iyengar aponta que “desenvolvemos uma sensibilidade tão intensa que cada poro da pele funciona como um olho interno” (IYENGAR, 2007, p. 59), ou seja, chegamos a um nível de consciência corporal em que somos capazes de identificar cada região do corpo de forma separada, mas tendo a consciência de que todas as partes são a soma de um corpo total, que incluem não só a parte física do corpo, como mental também. Ele também aponta a atitude que o praticante deve ter diante à prática e a forma como ele se posiciona perante ao ásana ou postura: “cada ásana deve ser realizado não como um simples exercício físico, mas como meio de entender o corpo e então integrá-lo com a respiração, a mente, a inteligência, a consciência e o centro” (IYENGAR, 2007, p. 52-53). Ainda de acordo com o autor (2007, p. 52). “Para o iogue, o corpo é laboratório de vida, um campo de experimentação e pesquisa permanente”.

A perspectiva que Iyengar traz sobre o corpo pode ser associada ao pensamento apresentado por pesquisadores da dança. Ao pensar o corpo físico, Louppe (2012, p.84) coloca: “é uma matéria complexa, mas rica, uma extraordinária ferramenta de consciência e sensibilidade, indissociável do pensamento, ao qual não saberia opor-se, porque constitui um terreno fértil de demonstração e investigação”. Ao olhar para a matéria corporal Louppe acredita que é “difícil de conhecer e de integrar numa consciência global do eu” (p.69). E, para a autora, a dança reforça essa dificuldade, justamente por tê-la como necessidade primordial daquele que dança. É nesse sentido que a dança contemporânea direciona seu modo de fazer e pensar, encontrando maneiras que permitam o bailarino explorar e investigar seu próprio corpo a fim de descobrir sua própria corporeidade.

A maneira como ambos os autores apresentam suas perspectivas reforçam a ideia de pensar numa corporeidade que está movimento. No caso

da dança isto implica o bailarino conhecer suas próprias estruturas e possibilidades de movimentação assim como o faz completamente envolvido no ato de dançar enquanto indivíduo transpassado pelo contexto sócio-político de seu tempo bem como sua história individual.

Vale ressaltar que a filosofia e a prática do yoga não são estranhos às atividades artísticas na contemporaneidade. A prática do yoga e diversas artes marciais orientais são consideradas por Quilici como técnicas de “cuidado de si”. Este conceito foi inicialmente proposto pelo filósofo Michel Foucault em *Hermenêutica do sujeito e História da Sexualidade: o cuidado de si*. Segundo Quilici, (2012, p. 2) os cuidados de si são “procedimentos que visam promover mudanças substanciais nos modos de percepção e de consciência”. Da mesma maneira na prática do yoga, o praticante faz de seu corpo e sua mente “instrumentos artísticos que podem ser manipulados de maneira relativamente precisa” (FEUERSTEIN, 2004, p.36).

A leitura dessas bibliografias e as reflexões geradas a partir delas, entretanto, modificaram os rumos da pesquisa. Isso, pois, no período de vigência do projeto eu mantinha minhas práticas pessoais de yoga, assim como as aulas de técnica de dança contemporânea (componentes didáticos do Bacharelado em Dança) e percebia que minha relação tanto com a prática do yoga como a forma como eu me colocava nas aulas de dança eram transpassadas pela pesquisa, modificando a forma como eu enxergava minha própria corporeidade em movimento (tanto nas aulas de dança quanto de yoga). Dessa forma ao longo do desenvolvimento da pesquisa surgiu a necessidade de colocar me colocar em movimento e em exercício criativo para testar na prática aquilo que estava a descobrir discursivamente. Assim, a pesquisa passou a incluir laboratórios práticos de criação. Este foi um ponto chave e significativo, uma vez que questionou os limites de um treinamento corporal para um exercício criativo, indagando sobretudo, se de fato existia a separação entre preparação corporal e criação artística em dança.

Os laboratórios aconteceram semanalmente e resultaram em duas composições cênicas. A primeira delas foi apresentada na Mostra dos Alunos do Instituto de Artes, no dia 30 de outubro de 2017. Já a segunda foi apresentada na minha cidade Natal, Itatiba – São Paulo, em um espetáculo de

dança local no dia 29 de abril de 2018. Os laboratórios dessas criações não seguiam um rigor metodológico específico e serviram de espaço de diversas experimentações pessoais. Nestes reconheci que apesar de achar rica a exploração do movimento, tinha dificuldade em codificar uma sequência de passos e elaborar uma coreografia fechada. Foi a partir dessa dificuldade que passei a me interessar por um novo campo que envolvesse a investigação sobre o ato criativo, consciente ao mesmo tempo sensível.

No primeiro semestre de 2018, assim, passei a frequentar o grupo de pesquisa prático da professora colaboradora do Departamento de Artes Cênicas, Melina Scialom, cujo enfoque era o estudo do conceito de “dramaturgia do performer” a partir da investigação prática da Coreologia de Rudolf Laban e dos Estudos Coreológicos de Valerie Preston-Dunlop. O contato com esses estudos me fez perceber as possibilidades de aplicações metodológicas aos processos criativos em dança contemporânea e como isso poderia me garantir maior autonomia criativa e expressiva, colocando, em discussão, ainda, como esse tipo de estudo também dialoga com o projeto do programa do curso de Bacharelado em Dança pela UNICAMP no que se refere à formação do intérprete-criador proposta nesta Universidade. Assim tais questões me despertaram o interesse de aprofundar a pesquisa nesses aspectos e resultou num segundo projeto de pesquisa, que atualmente está em desenvolvimento, intitulado “Da percepção à criação: investigação teórico-prática sobre a corporeidade em movimento e as gerações de sentido no processo criativo em dança contemporânea”, orientado pela professora Dra. Melina Scialom.

Este percurso de pesquisa tem gerado considerações, cuja mais significativa reside, essencialmente, na percepção de que o exercício criativo nas artes do corpo - dança, teatro e performance (e coloco em tensão as fronteiras dessas áreas) - não está dissociado aos trabalhos de treinamento aos quais o sujeito se propõe a realizar. Pelo contrário, as investigações (teóricas e práticas) que venho realizando, apontam que são justamente nesses espaços considerados “preparatórios” onde as os anseios criativos da corporeidade emergem e direcionam a própria prática de treinamento, as resignificando. Nesse sentido estou de acordo com Eleonora Fabião (2010) no

que diz respeito ao exercício do criar estar relacionado a uma postura sensível do sujeito diante do mundo, ou seja, uma forma de se colocar conscientemente receptível às suas percepções, no que ela denomina como “estado de fluxo”. Isso, de acordo com Quilici, coloca a arte enquanto um ato filosófico no sentido de o exercício criativo cultivar um estado corpo-mente que transpassa áreas de conhecimento e propõe um pensamento e produção artística retroalimentada pela própria vida.



Foto da coreografia desenvolvida no primeiro semestre de 2018, apresentada na Gala da Dança de Itatiba, em Itatiba – SP, em abril de 2018.

## Referências

BERNARD, Michel. Les nouveaux codes corporels de la danse contemporaine. In: PIDOUX, Jean-Yves (Org.). **La danse, art du XX siècle**. Lausanne: Payot Lausanne, 1990. p. 68-76. Tradução: Henrique Rochelle.

CAVRELL, Holly Elizabeth (Ed.). **Dando corpo à história**. Campinas: Editora Prismas, 2015. 259 p.

FABIÃO, Eleonora. Corpo cênico, estado cênico. **Revista Contrapontos**, Rio de Janeiro, v. 3, p.321-326, set. 2010.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**: curso dado no College de France (1981-1982). Direção de François Ewald, Alessandro Fontana; Edição de Frederic Gros. 2. ed. São Paulo, SP: Martins Fontes, 2006. 680 p. (Tópicos). Inclui bibliografia e índices. ISBN 8533623445 (broch.)



IYENGAR, B.K.S. **Luz na vida**. São Paulo, SP: Summus, 2007. 344 p. ISBN 9788532303561.

LOUPPE, Laurence. **Poética da dança contemporânea**. Tradução de Rute Alves Pereira e Costa. Lisboa: Orfeu Negro, 2012. 400 p. ISBN 9789898327017.

QUILICI, Cassiano Sydow. **O treinamento do ator/performer**: repensando o “trabalho sobre si” a partir de diálogos interculturais. *Urdimento (UDESC)*, v. 19, 2012.

QUILICI, C. (2014). O campo expandido: arte como ato filosófico. **Sala Preta**, 14(2), 12-21.

ROCHA, Thereza. O que é dança contemporânea? A narrativa de uma impossibilidade. **Ensaio Geral**, Belém, v. 5, n. 3, p.121-131, jun. 2011.

RODRIGUES, Graziela. **Dança em foco I**: por que dançar?. Material didático (Grupo Gestor de Projetos Educacionais do Gabinete do Reitor). Campinas, SP: UNICAMP, 2007.

SCIALOM, Melina. Dramaturgia na dança: práxis de Rudolf Laban como base para o trabalho dramático em dança. *In*: PAIS, Ana; PRAXEDES, Gerson (Org.). **Caderno do GIPE-CIT Ano 20 N. 37 - 2016.2**: processos criativos: dramaturgias, materiais e improvisação. 37. ed. Bahia: Ppgac, 2016. p. 145-166.