



FERREIRA, Júlia. **Inquieto compartilhamento de perspectivas**. Campinas: UNICAMP. Instituto de Artes - Unicamp, Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, Orientadora Prof.^a Dr.^a Julia Ziviani Vitiello.

INQUIETO COMPARTILHAMENTO DE PERSPECTIVAS

| Júlia Ferreira

RESUMO

Este artigo tem como objetivo compartilhar reflexões obtidas no VIII Seminário Interno de Pesquisa do PPG Artes da Cena Mario Santana, por meio de conexões estabelecidas com as temáticas abordadas e, sobretudo, com conteúdos que repercutem nas questões da educação somática e seu acesso ao autoconhecimento. A sensibilidade do seminário com a estrutura e os assuntos apresentados mostra a importância da arte no estabelecimento das relações entre o sujeito, o outro e o ambiente. Assim, realizo aproximações entre dança, educação somática e respiração como forma de percepção e as múltiplas possibilidades que o corpo nos traz.

Palavras-chave:

Educação Somática.

Respiração. Percepção.

ABSTRACT

This article aims to share reflections obtained from the VIII Internal Research Seminar of PPG Artes da Cena Mario Santana, through connections established with the themes covered and, above all, with contents that reverberate in somatic education issues and their access to self knowledge. The sensitivity of the seminar with the structure and themes presented show the importance of art in the establishment of relations between the subject, the other, and the environment. Thus, I perform approximations between dance, somatic education and breathing as a form of perception and the multiple possibilities that the body brings us.

Keywords:

Somatic Education.

Breath. Perception.

A busca por um conhecimento sensível se deu de maneiras diversas e em diferentes épocas. Na dança, por exemplo, podemos citar a passagem do século XIX para o XX, período que coloca em destaque o indivíduo em primeira pessoa por meio de estudos que visam o conhecimento e a organização sensível do corpo para práticas cotidianas e, também, para habilidades complexas de

movimento. Esses aprendizados se desdobraram em abordagens, métodos e técnicas que passaram a fazer parte de uma área conhecida como educação somática.

A dança vem, desde então, utilizando a educação somática como um caminho de aprofundamento acerca do entendimento do corpo. Professores, bailarinos e estudiosos do movimento observaram, muitas vezes por necessidade própria ou por conta de lesões e doenças, que precisavam, não só perceber, mas entender pela experiência em primeira pessoa, as possibilidades fantásticas de movimento e expressão oferecidas pelo corpo. A pesquisadora Isabelle Ginot apresenta em seu texto “Suavidades Somáticas” (2017) um caminho que não vai de encontro ao excesso e extremo, focando o trabalho realizado na qualidade de movimentação. O modo de procedimento ralentado, com movimentos pequenos, que utilizam de imagem e visualização, fazem confundir essa escuta e pensar junto com o fazer com uma característica passiva.

Poderíamos finalmente descrever as práticas somáticas como uma disciplina de erudição do sentir. Nos vários métodos somáticos, esta erudição invisível carrega consigo várias denominações (consciência, tomada de consciência, atenção, etc.) que ecoam a abordagem das pedagogias ativas, na participação ativa do aluno na sua própria aprendizagem, especialmente com todos os dispositivos de autoavaliação e conhecimento de sua posição em um programa de aprendizagem. (GINOT, 2017, p. 188, tradução nossa¹)

Assim, a pesquisadora Erica Bearlz (2018), referenciando Débora Bolsanello (2016), traz a Educação Somática sendo um campo de estudos teórico e prático que se interessa pelo diálogo que se dá entre a consciência e o aprendizado, a partir da experiência, do corpo e do movimento de cada um. Bearlz (2018) ainda nos traz alguns objetivos do trabalho da educação somática: proporcionar o contato de cada aluno com a sua própria subjetividade, podendo explorar esses aspectos criativamente a partir da percepção de suas ações, emoções e atitudes corporais como principal referência para seu aprendizado.

Com a prática regular dos exercícios propostos, a pessoa torna-se mais atenta a seus próprios movimentos, gestos e posturas cotidianas, tornando-

¹ Podríamos finalmente describir las prácticas somáticas como una disciplina de erudición del sentir. En los diversos métodos somáticos, esta erudición invisible conlleva apelativos variados consciencia, toma de consciencia, atención, etc.) que hacen eco en el enfoque de las pedagogías activas, en la participación activa del estudiante con su propio aprendizaje, sobre todo con todos los dispositivos de autoevaluación y conocimiento de su posición en un programa de aprendizaje.

se capaz de reconhecer quais geram desconforto, podendo então evitá-los ou contorná-los. (BEARLZ, 2018, p.89²)

Dentre os diversos métodos, técnicas e abordagens que fazem parte do campo da educação somática, uma me chama mais atenção por ser considerada uma das primeiras abordagens que utiliza a relação entre a imagem e movimento. A *Ideokinesis* parte dos estudos de Mabel Elsworth Todd (1880-1956), que se debilitando seriamente após um grave acidente, se propõe a estudar a utilização de imagens como um meio de melhorar os padrões musculares (BERNARD, 2006).

Todd valida e desenvolve uma abordagem onde mente e corpo funcionam em inseparável diálogo. Se para praticantes da meditação e yoga isso era um fato consumado, para as artes da cena ocidental ainda mostrava-se uma distante realidade. Ainda não fazia parte dos procedimentos, métodos e técnicas corporais a inerente relação entre pensamento e ação.

A palavra *Ideokinesis* tem sido relacionada a termos como educação neuromuscular, educação psicofísica, educação psicofisiológica, educação psicomotora, educação ideomotora, higiene estrutural, mecânica corporal, treinamento psicofilosófico. É uma das técnicas mais antigas de treinamento a partir da relação entre a mente e o corpo, e depende inteiramente da intenção e do desejo do aprendiz. (BEARLZ, 2018, p.99)

Continuando as investigações, Lulu Sweigard, ex-aluna e assistente da pesquisadora Mabel Todd na Columbia University em Nova Iorque/Estados Unidos, propõe uma organização do corpo por meio de nove linhas de movimento. Essas linhas associam regiões do corpo que, conectadas entre si, favorecem o entendimento da estrutura física do corpo. Dentre estas nove linhas, cinco me levam a pesquisar a relação da organização do corpo com a respiração, por se relacionarem e colaborarem com o sistema respiratório.

segundo a direção descendente que lhes é característica, criando um compartimento móvel e flexível que abriga os pulmões e o coração, contribuindo para a percepção da inspiração e expiração de maneira tridimensional. (CONZ, 2013, p.111)

Conz (2013) ainda nos traz um percurso que a pesquisadora Lulu Sweigard percorreu para o desenvolvimento dos estudos das nove linhas-de-movimento:

² Citação retirada da nota de rodapé da referência.

primeiro um estudo com 200 pessoas entre 1929 e 1931, em que diariamente os voluntários passaram por um ensino postural, *posture teaching* (SWEIGARD, 1974, p.187 apud CONZ, 2013, p.108). Em 1939, Sweigard ingressou em um programa de doutorado na Columbia University e continuou seus estudos, documentando naquele momento as modificações que foram observadas a partir da prática de Ideokineses em 497 indivíduos. Conz (2013) nos traz também uma observação mais geral desse estudo.

Baseando-se nas observações feitas durante tais pesquisas, principalmente na primeira delas, ela concluiu que as mudanças mais significativas ocorreram em alguns padrões de movimentos específicos. Cada uma dessas mudanças possuía localização e direção no esqueleto referindo-se à ossos que, imagneticamente, relacionavam-se. (CONZ, 2013, p.108)

A ideia destas linhas é a de melhorar a estrutura corporal dinâmica, a realização de movimentos com mais eficiência, respeitando o mecanismo de cada corpo e trazendo o mínimo de lesão corporal. Sendo considerada uma das primeiras abordagens a utilizar a relação imagem e movimento, como já colocado anteriormente, Franklin (1996) nos coloca a viabilização das mudanças corporais, principalmente as relacionadas ao alinhamento esquelético. Com isso, a ideia da postura ideal não passa por uma posição fixa, mas sim uma constante reorganização das relações da estrutura corporal ao eixo central. Sweigard acreditava que cada pessoa possui o seu próprio padrão postural e entender esse esqueleto era a melhor maneira de propor uma reorganização daquele corpo, respeitando suas características individuais. (SWEIGARD apud CONZ, 2013).

Respiração como modo de percepção

A relevância dos estudos sobre respiração para áreas do conhecimento, na qual o movimento é seu meio de expressão, tem se mostrado cada vez mais significativa para o artista da cena. Na dança, as relações entre respiração e movimento abrangem, além dos estudos da fisiologia e anatomia, técnicas, métodos, abordagens e procedimentos que, além de serem facilitadores capazes de completar a compreensão e realização dos movimentos, qualificam e conferem sentido às ações.

O artista da cena em seu processo de criar, aprender e realizar novos gestos e movimentos, passa por procedimentos que requerem atenção e percepção gradual para que sejam realizados com tranquilidade e eficiência. A manutenção deste estado de atenção pode ser favorecida por uma respiração adequada. Nesta situação o artista estabelece uma conexão consigo propiciando um autoconhecimento, ou seja, um empoderamento do próprio corpo. Esta tarefa é significativa e laboriosa.

A sensibilidade interna, como a sensibilidade externa fora por longo tempo, torna-se princípio de conhecimento e de saber. Inúmeras são as novas interrogações sobre o indivíduo, sobre as influências orgânicas que ele sofre, sobre a autonomia pessoal que o estimula. (VIGARELLO, 2016, p.127/128)

De fato, podemos considerar a passagem do século XIX para o XX, como "um laboratório de percepções", SUQUET (2008). O entendimento da sinestesia, na conexão entre planos sensoriais diferentes e da cinestesia, relacionada à percepção do equilíbrio e da posição das várias partes do corpo, gradativamente passaram a ter significância na dança. A dança em cena responde às mudanças sociais do momento, criado também por artistas em busca da liberdade para perceber, sentir e agir de acordo com o que o movimento solicitava ou provocava.

As transformações decorrentes deste fluxo de ideias e ações ocorreram não só na maneira de pensar, dançar ou criar coreografias, mas acompanhando as alterações nos costumes e trajes da época, os figurinos de cena passaram por uma transição para favorecer o movimento. Novos argumentos para as criações levaram a uma liberdade nos figurinos, e os tutus, vestimentas que prendiam e apertavam o corpo aos moldes dos espartilhos dos vestidos femininos, deixaram de ser relevantes.

Difícilmente a respiração poderia ser ampla sob estas vestimentas, que pertenciam principalmente às criações relacionadas ao balé clássico. O início de uma diferente utilização do corpo, principalmente a partir da aceitação de que gravidade afeta os corpos, levou à investigação sobre possíveis mudanças de nível em espaços diferenciados para a dança. O rompimento com as tradições do balé clássico, com uma dança que não mais privilegia só a verticalidade, trouxe uma ênfase nos movimentos do torso. A respiração, por estar atrelada a caixa torácica, foi tema de estudo e experiência pelos artistas no período.

Minhas percepções

Passado quase um século, ainda é difícil trabalhar a respiração e o movimento em harmonia. Apesar de anos de estudos e prática na dança, faz pouco tempo que conheço o volume do corpo, principalmente do meu torso. Pergunto-me se o motivo foram anos de inadequada respiração, ou o desconhecimento consciente de que os pulmões possuem três dimensões e portanto, durante inspiração e expiração, a amplitude e recolhimento da caixa torácica faz parte dos movimentos.

Ao captar o volume do meu corpo, posso localizar e imaginar as camadas que o preenchem, a partir da pele que o envolve, sendo esta percepção sensível que me possibilita ver como realmente sou e que lugar ocupo no espaço. A sensação de segurança, ocasionada pela respiração, tranquiliza e favorece apreender pensamentos e sutis mudanças no corpo, o que, para a pessoa que trabalha com o movimento e o gesto, é fundamental.

Todavia, ao acessar memórias de um passado recente, constato que nas imagens lembradas eu distinguia principalmente a frente do meu corpo. A identificação das minhas costas, ou seja, saber não só sua localização oposta à frente do corpo, mas ainda ser capaz de sentir sua extensão tanto vertical como horizontal, é recente. Para isto, reconheço agora, fui preenchendo seus espaços entre os planos que formam o desenho corporal. Parece simples esta percepção do todo, mas ainda hoje faz-se necessário uma atenção direcionada aos pequenos movimentos que realizo.

O interesse e os estudos sobre o sistema respiratório possibilitou o entendimento de seu funcionamento e as suas contribuições nas ações que realizava. Passei a ter uma percepção maior do corpo como um todo, estimulando a concentração durante a execução dos movimentos, o que favoreceu o aprendizado e a performance das sequências de movimento com exigência de refinada coordenação e resistência. Esses estudos se concretizaram a partir de alguns artistas-pesquisadores que já trouxeram, em sua bibliografia, proposições práticas em seus estudos, assim, consegui experimentar em meu próprio corpo o que referenciava em suas escritas.

Esses estudos acompanharam um período de formação. Assim, as primeiras organizações se tornaram procedimentos corporais para início de aulas. Levando em consideração o acordar do corpo, sua relação com a gravidade e seus ganhos espaciais verticais e horizontais, encontrei uma progressão que colabora com uma organização efetiva do corpo para o início do trabalho.

Percebo uma relevância para a pesquisa artística. A singularidade de cada criação artística e também acadêmica contribui para o campo de conhecimento a partir de estudos corporais individuais de cada pesquisador. A inserção do artista-pesquisador como objeto de pesquisa amplia as possibilidades de conhecimentos e referência de entendimento sobre o tema estudado.

Após o levantamento de percepções e organizações em meu próprio corpo, estas me apontaram ainda com mais evidência suas relações com as nove linhas de movimento, já citadas anteriormente. A respiração me leva a perceber mais claramente pontos de conexões principalmente com as linhas relacionadas ao torso. Estas linhas, por indicarem referências anatômicas, facilitam identificar as dificuldades no estabelecimento de uma adequada respiração e, a partir desta constatação, pude estabelecer uma reflexão teórica/prática que possibilitou um entendimento mais claro dessas questões. Percebo também ser essa escolha um ponto de grande importância por indicar a necessidade de uma experiência pessoal para o pleno entendimento das linhas de movimento e da organização corporal. Uma vivência pela qual já havia passado em aulas de dança contemporânea, que abordavam conceitos e imagens anatômicas em procedimentos ralentados que antecedem a prática ativa, e que me auxiliavam em descobertas significativas para o processo de desenvolvimento.

A partir dessa construção experimentada individualmente, passei por uma prática docente, aplicando essa construção de procedimentos em voluntárias, que viabilizaram *feedbacks* narrando percepções, sensações e objetividades das experiências corporais pelas quais estavam passando. A condução da aula foi feita de maneira verbal, indicando detalhadamente as passagens das sequências que seriam realizadas pelas alunas. Uma outra maneira de realizar as indicações foi a partir do toque sutil e preciso, durante as realizações com as voluntárias, promovendo mais informações para o entendimento da movimentação. Ao final de cada encontro realizava rodas de conversa para entender se os objetivos que visava no trabalho do

dia havia sido absorvidos pelas alunas, e se ocorreram outras descobertas durante as experimentações.

Como resultado destes anseios em entender o desenvolvimento de habilidades a partir da respiração, atento para uma fundamental relação da respiração com a organização corporal para a dança, repercutindo na prontidão e na disponibilidade para o movimento e maior controle das ações em estados emocionais diferenciados.

Em contato com essas experiências em primeira pessoa, Fortin (2009) nos apresenta a etnografia e a auto-etnografia como caminhos de pesquisa em artes que abarcam a questão do pensar no desenvolvimento dos estudos teóricos. Ademais, no campo dos estudos corporais, a forma dos registros realizados e as escolhas são feitas no decorrer do processo de pesquisa.

A auto-etnografia destaca principalmente o pesquisador como integrante do estudo que está em desenvolvimento, caracterizada pela escrita em primeira pessoa, possibilitando um trânsito entre a experiência pessoal e o contexto de dimensões culturais maiores.

Com a evidência dada à experiência singular e em primeira pessoa, a autora nos apresenta, no início do texto, a relação significativa do pensar e do agir dentro dos estudos práticos (FORTIN, 2009). Essa relação explicitada do pensar e agir retoma a Educação Somática. Entender corporalmente o que se está falando e conseguir traçar encontros com a literatura na área é um dos eixos que entendo como de importância incomparável. Destacar pontos que já foram mencionados por outros artistas-pesquisadores e mostrar um percurso novo para se chegar a esse objetivo, dando mais possibilidades de estudos e podendo atrelar tempos e singularidades corporais.

Neste sentido, estabelecer uma analogia entre a manipulação criativa dos materiais da produção artística e a manipulação não menos criativa dos materiais da produção textual me parece uma pista fecunda para conduzir a obra e a tese que, longe de se opor, convergem e se completam. (FORTIN, 2009, p. 86)

Como eixo propositivo, o Seminário Mário Santana demonstrou uma posição muito significativa, possibilitando a acessibilidade e a participação de interessados em todas as mesas. Discutiu-se a relação da (não) produção acadêmica

diante do social pandêmico que estamos vivendo e reiterou-se a importância da arte no estabelecimento das relações entre o sujeito, o outro e o ambiente. Esse olhar me desperta e capta minha atenção para atividades tão essenciais para a realização do sujeito e do artista, que parece enfrentar um início de pulverização devido a este período difícil e recluso que protagonizou o ano de 2020. O período pandêmico nos abriu para questões sociais que precisam ser interrompidas, de modo a haver uma reconstrução dessas relações.

O pensamento para a construção desse artigo trouxe uma reflexão sobre as sensibilidades do corpo, de como resolvê-las e despertá-las a fim de possibilitar, ou se não refinar, sutis nuances que podem ser emergidas pelo corpo. Assim, procurar estabelecer uma ligação entre a prática investigativa da respiração que estuda e considera importante estímulo das percepções, não apenas um campo a ser estudado, mas como o meio de desenvolvimento de habilidades qualitativas que requerem um olhar atento a detalhes tênues para a cena, mas também para questões que nos rodeiam cotidianamente.

A abordagem da *Ideokinesis* traz essa possibilidade do movimento e da ação humana ser desenvolvida em sua plenitude, e também sua manutenção e reflexão do desenvolvimento já percorrido (BEARLZ, 2018). Assim, permite encontrar um local de extensa troca de conhecimento, reconhecimento e do saber. As trocas individuais com o lado externo recebem influências que podem proporcionar uma diferente organização e que contribuem para a formação do artista, tanto em seu desenvolvimento artístico quanto também como indivíduo inserido na sociedade.

Para finalizar, trago uma reflexão de Rosely Conz (2013) em sua dissertação retirada do livro de André Bernard (2006). A pequena história contada consiste em uma aula para atores e bailarinos em Nova Iorque quando um rapaz manifesta, no meio da aula, que estava frustrado com o trabalho, questionando para que servia aquele estudo. Em resposta, uma jovem se levantou e falou que era bom para a vida. Emocionado, Bernard complementou a fala da jovem:

Nós usamos esse trabalho para os nossos propósitos; alguns querem melhorar a performance em dança, outros parecerem melhor... Mas isso não é, basicamente, o que esse trabalho é. O propósito aqui é o que a garota disse; ele é bom para a vida, para melhorar nossas vidas de maneira ampla. (BERNARD apud CONZ, 2013, p.120, tradução da autora)

Bibliografia

BERNARD, Andre. *Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement & Body Alignment*. Berkeley: North Atlantic Books, 2006.

BEARLZ, Erica. *Poética Ponderal da Montanha: uma proposta de sistematização composicional em dança*. Brasília, 2018. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas), orientação: Alice Stefânia Curi - Instituto de Artes - Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

BOLSANELLO, Débora Pereira. *Educação Somática: Ecologia do movimento humano, pensamentos e práticas*. Curitiba: Juruá, 2016.

CONZ, Rosely. *Resquícios e rosas: as memórias na criação em dança contemporânea*. Campinas, 2013. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena), orientação: Julia Ziviani Vitiello – Instituto de Artes – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2013.

FORTIN, Sylvie. *Contribuições Possíveis da Etnografia e da Auto-Etnografia para a Pesquisa na Prática Artística*. In: FORTIN, Sylvie. *Cena - Periódico do Programa da Pós-Graduação em Artes Cênicas*. Instituto de Artes – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

FRANKLIN, Eric. *Dynamic Alignment Through Imagery*. Champaign: Human Kinetics, 1996.

GINOT, Isabelle. *Douceurs somatiques*. In: *A.Dnz*, n 2, 2017. p. 186 - 193.

Disponível em: <https://adnz.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45069/47148>

SUQUET, Annie. *Cenas. O corpo dançante: um laboratório da percepção*. In: COURTINE, Jean-Jacques (dir.). *História do Corpo* vol. 3: As mutações do olhar. O século XX. Petrópolis, RJ: editora Vozes, 2008. p. 509-539.

SWEIGARD, Lulu. *Human Movement Potential – Its Ideokinetic Facilitation*. Boston: Harper&Row Publishers, 1974.

TODD, Mabel Elsworth. *The thinking body: a study of the balancing forces of dynamic man*. New York, NY; Princeton: Dance Horizons: Princeton Book, 1968.

VIGARELLO, Georges. *O sentimento de si: história da percepção do corpo*. Trad. Francisco Morás. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.