

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

**DAIANE CARLA CAVALLI**

**QUANDO O ATOR SOMA: UMA POSSÍVEL CONSCIÊNCIA CORPORAL DO ATOR  
PELA DANÇATERAPIA**

**FLORIANÓPOLIS**

**2014**

**DAIANE CARLA CAVALLI**

**QUANDO O ATOR SOMA: UMA POSSÍVEL CONSCIÊNCIA CORPORAL DO ATOR  
PELA DANÇATERAPIA**

Trabalho de conclusão de Curso para  
obtenção do título de graduação em Artes  
Cênicas apresentado à Universidade Federal  
de Santa Catarina – UFSC

Orientador: Prof. Dr. Daniel Alberti

**FLORIANÓPOLIS**

**2014**

**DAIANE CARLA CAVALLI**

**QUANDO O ATOR SOMA: UMA POSSÍVEL CONSCIÊNCIA CORPORAL DO ATOR  
PELA DANÇATERAPIA**

Trabalho de conclusão de Curso para  
obtenção do título de graduação em Artes  
Cênicas apresentado à Universidade Federal  
de Santa Catarina – UFSC

Aprovado em:

**BANCA EXAMINADORA**

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Prof. Me Daniel Alberti  
Universidade Federal de Santa Catarina

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Profa. Priscila Genera Padinha  
Universidade Federal de Santa Catarina

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Prof.  
Universidade Federal de Santa Catarina

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por guiar, abençoar e proteger meu caminhar;

A minha mãe Bernardete Mezacasa pelo apoio incondicional não apenas durante a graduação, mas, em todos os momentos da minha vida, por me apoiar a seguir meu coração e me graduar na faculdade que sempre foi meu sonho, pelas palavras de carinho e conforto, por estar sempre tão presente mesmo com a distância física;

Ao meu pai Valdecir José Cavalli pelo apoio incondicional e dedicação ao longo da minha vida;

Ao meu irmão Patrik José Cavalli pelo apoio silencioso e sincero;

As amigas que a graduação me presenteou, Jacqueline Kremer e Priscila Serafim por tornarem meus dias mais alegres, leves e me apoiarem com sinceridade e carinho nesses anos de graduação;

A todos meus amigos e amigas pelos momentos de descontração, e pelas palavras de motivação;

Ao meu orientador professor mestre Daniel Alberti por embarcar nesse trabalho comigo e direcionar meu trabalho de forma tão atenciosa, detalhista e criativa;

À professora e mestra Débora Bolsanello por enriquecer meu trabalho com seus artigos e me conceder uma entrevista e também por eu ter a honra de vivenciar suas aulas e entender o seu trabalho mais profundamente;

A todos os professores ministraram aulas na graduação, pois com cada um adquiri um aprendizado diferente e importante;

“Nunca permita que alguém corte suas asas, estreite teus horizontes e tire as estrelas do teu céu. Nunca deixe seus medos serem maiores que a tua vontade de voar. O valor da vida está nos sonhos que lutamos, nos desafios que superamos, nas coisas novas que descobrimos, nos amores que vivemos intensamente. Os melhores voôs são eternizados” (autor desconhecido).

## RESUMO

Este estudo aborda as possíveis contribuições para a preparação do ator por meio da Técnica de Educação Somática denominada Dançaterapia. A pesquisa baseou-se nos pressupostos de Educação Somática desenvolvidos por alguns autores como Moshe Feldenkrais, Klaus Vianna, Constantin Stanislavski, Jerzi Grotowski, Rudolf Laban, entre outros, para entender mais profundamente a Dançaterapia, sistema criado por Maria Fux que é o foco principal deste trabalho. Motivado por compreender este campo de estudo e desdobrar possibilidades desse conhecimento para a formação do ator, este trabalho tem como objetivo o estudo das abordagens somáticas, aproximando-as da prática teatral e propondo atividades práticas para a formação desse ator. Visa pesquisar a prática como um processo de experiência, contrapondo-se a uma visão mecânica do corpo evitando automatismos a partir de caminhos proprioceptivos. A dançaterapia é uma forma de terapia do corpo através da dança na qual aquele que participa passa a ter comunhão com a música e com o silêncio, através de vários ritmos, exercícios de expressão corporal e vivências onde o aluno pode experimentar as sensações de bem-estar que as atividades proporcionam. O método de Maria Fux promove a inclusão e a socialização de pessoas através da sucessão dos movimentos, procurando dar-lhes confiança para criar abandonar o “eu não posso” por uma nova atitude de corpo que diz: “sim eu sou capaz”, formando a consciência corporal. A partir desse conceito, após pesquisa bibliográfica pode-se propor pauta para oficina, a ser usada, na preparação do ator para a sensibilização da pele, o aprendizado pela vivência bem como a flexibilização da percepção tão necessária para a expressividade do ator em cena.

**Palavras Chave:** Educação Somática, Dançaterapia, Preparação do Ator

## ABSTRACT

This study addresses the possible contributions to the preparation of the actor through the technique called Somatic Education Dance Therapy. The research was based on assumptions of Somatic Education developed by some authors as Moshe Feldenkrais, Klaus Vianna, Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Rudolf Laban, among others, to understand more deeply the dance therapy system created by Maria Fux which is the main focus of this work. Motivated by understanding this field of study and unfolding possibilities of this knowledge for the training of the actor, this work aims at the study of somatic approaches, approaching those of theater practice and proposing practical to the formation of actor activities. This research practice as a process of experience, in contrast to a mechanical view of the body, avoiding automation from proprioceptive pathways. The dance therapy is a form of body therapy through dance in which one who participates shall be in communion with the music and silence, through various rhythms, exercises, body language and experiences where students can experience the feelings of well-being that the activities provide. The method of Maria Fux promotes inclusion and socialization of people through the succession of movements, trying to give them confidence to create and abandon the "I can not" attitude with a new body that says, "yes I am able," forming body awareness. From this concept, after literature research can propose an agenda for the workshop, to be worked on preparing the actor for skin sensitization, learning by experience as well as the easing of perception as necessary for the expressiveness of the actor on the scene.

**Key-words** : Somatic Education, Dance Therapy, Preparation Actor

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>2 A EDUCAÇÃO SOMÁTICA, SEUS MÉTODOS TERAPEUTICOS E A SUA ABORDAGEM ENQUANTO PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS ARTES CENICAS.....</b>	<b>11</b>
<b>3 DANÇATERAPIA.....</b>	<b>32</b>
<b>3.1 Técnicas de Educação Somática.....</b>	<b>37</b>
<b>3.2 Consciência Corporal através do Movimento da Dançaterapia.....</b>	<b>46</b>
<b>4 PERCEPÇÃO CORPORAL NO TRABALHO DO ATOR.....</b>	<b>47</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>53</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>57</b>

## 1 INTRODUÇÃO



O presente trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aponta um possível caminho para o treinamento do ator por meio de uma técnica de Educação Somática denominada dançaterapia. Inicialmente, escolheu-se o tema em questão pensando em mostrar o quanto o corpo pode ser um facilitador, impulsionador, trampolim ou dificultador na vida de qualquer pessoa, dependendo do grau de consciência e autoconhecimento, de cada um. No decorrer do trabalho, percebeu-se que o processo poderia ter relevância para o trabalho com o ator.

Para entender os pressupostos da Educação Somática, elegeu-se alguns atores como Moshe Feldenkrais, Klauss Vianna, Constantin Stanislavski, Jerzi Grotowski, Rudolf Laban, e também outros pesquisadores para finalmente poder compreender mais a fundo a Dançaterapia, sistema criado por Maria Fux e que é, por fim o escopo deste trabalho.

O caminho que será trilhado ao longo deste trabalho será o seguinte: no primeiro capítulo será tratado sobre A Educação Somática, Seus Métodos Terapêuticos e sua Abordagem Enquanto Prática Pedagógica nas Artes Cênicas.

No segundo capítulo será abordada a Dançaterapia, e suas Técnicas. Esta começou a ter repercussão no Brasil com Gerda Alexander, a técnica de Alexander e o método de Feldenkrais, a dança tem estudado e se apropriado dos princípios e estratégias dessas técnicas. Embora se encontre alguns materiais sobre dançaterapia as aproximações com a Educação Somática são quase inexistentes. Daí surgiu o interesse em pesquisar esses encontros, por acreditar que as estratégias pedagógicas usadas na Educação Somática podem contribuir muito para o pensamento sobre o corpo no teatro e as novas necessidades desse corpo como expressão do ator. É possível notar que a consciência corporal se desenvolve de diferentes maneiras inclusive na dança e no teatro. A partir da trajetória de sua criadora Maria Fux, serão expostos os fundamentos e técnicas de seu método, assim como a junção entre este método e o trabalho com o ator. Ainda neste capítulo, será tratado sobre a consciência corporal através de exercícios de reconhecimento de si e do outro utilizando diferentes ritmos despertando no aluno ator suas potencialidades, atenção, reflexão, habilidades, restabelecendo sua capacidade expressiva, experimentando o equilíbrio entre corpo e mente.

Na composição do terceiro capítulo conta-se com exemplos práticos de aulas de Educação Somática e Dançaterapia, como forma de sensibilizar os alunos /atores durante o processo criativo e de descoberta do corpo. Também após pesquisa, leitura e compreensão sobre esse tema pode-se sugerir uma pauta para oficina, a ser trabalhada, na preparação do ator para a sensibilização da pele, o aprendizado pela vivência bem como a flexibilização da percepção tão necessária para a expressividade do ator em cena.

Finalizando serão apresentadas as Considerações Finais onde serão colocadas as impressões da pesquisadora acerca do tema estudado, analisando os aspectos fundamentais da Dançaterapia na preparação do ator. Conta-se também em anexo entrevista com Débora Bonsanello, educadora somática a respeito de sua visão sobre a Educação Somática e suas contribuições na formação do ator.

## **2 A EDUCAÇÃO SOMÁTICA, SEUS MÉTODOS TERAPEUTICOS E A SUA ABORDAGEM ENQUANTO PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS ARTES CENICAS**

A educação somática iniciou seus métodos na Europa e na América do Norte entre os séculos XIX e XX. A partir de 1960, artistas, cientistas e terapeutas assumem o corpo como um laboratório. É a época das peregrinações espirituais, dinâmicas terapêuticas libertárias e experiências artísticas que exploram as fronteiras entre consciência e corpo. Alguns dos métodos de Educação Somática são criados muito antes da efervescência rebelde dos anos 1960, porém é a partir dessa época que essas abordagens começam a se distinguir das abordagens de origem oriental, como a yoga, a meditação, o tai chi e as várias escolas de artes marciais.

Bartenieff, Antiginástica, Técnica Alexander, Ideokineses, Feldenkrais, Eutonia, Ginástica Holística, Cadeias musculares e articulares G.D.S., Body-Mind Centering, Ginástica Sensorial, Continuum, Somaritmos, Pilates, Gyrotonic: cada um desses métodos de Educação Somática tem sua própria história, princípios, técnicas preconizadas por um idealizador e desenvolvidas por seus colaboradores, discípulos e assistentes, revolucionando a maneira de se viver o corpo no ocidente. Se em seus primórdios os métodos de Educação Somática conquistaram sobretudo bailarinos, hoje vêm ganhando espaço nos meios acadêmicos (Université du Québec à Montréal; Faculdade Angel Vianna; Universidade de Porto); clínicas de fisioterapia e estúdios destinados a um público geral preocupado com sua qualidade de vida. Dispondo de uma grande variedade de movimentos e estratégias pedagógicas, os diferentes métodos de Educação Somática orientam a pessoa, seja profissional da dança ou não, em um processo de reapropriação do sentir o corpo em suas múltiplas relações com o espaço.

A Educação Somática reúne um conjunto de métodos que tem como foco direto o aprendizado da consciência do corpo em movimento, englobando domínios sensoriais, cognitivo, motores e espirituais envolvendo-os entre si com diferentes possibilidades.

Segundo Bonsanello (2005, p.102), esses métodos compartilham do princípio de que o corpo é um organismo vivo indivisível e indissociável da consciência. O corpo carrega em si o meio onde ele vive, bem como suas emoções, pensamentos, valores socioculturais, políticos e espirituais. Dentro dessa visão, o corpo não é uma matéria inerte, habitada por uma consciência, o corpo é ele mesmo um dos estados da consciência humana.

Para tornarmos o conceito de corpo enquanto experiência mais convincente, o dividiremos em três estratégias pedagógicas: o aprendizado pela vivência; a sensibilização da pele e a flexibilidade da percepção, sendo que há uma estreita relação entre essas três noções.

Envolvendo a estratégia onde o aprendizado é realizado através da vivência, o professor de educação somática não prepara suas aulas em função somente dos sintomas apresentados pelos praticantes e sim propõe ao participante a vivência de uma organização corpórea mais global e equilibrada, sendo por isso, mais funcional.

Ainda para Bonsanello, a educação somática utiliza diferentes estratégias pedagógicas que visam levar o praticante a tomar consciência da relação entre os sintomas que ele apresenta e a totalidade de seu corpo. O praticante entra na primeira etapa do caminho, equilibrando-se, sendo assim, capaz de reconhecer que os sintomas físicos ou psíquicos que ele apresenta, são basicamente relacionados com a maneira de organizar seus movimentos e com a percepção que ele tem do corpo.

O professor não corrige o aluno dentro dessa perspectiva, mas o próprio aluno torna-se veículo de mudança, fazendo desta fase parte do processo de (re) aprendizagem.

O objetivo do professor de educação somática é de levar o aluno a tomar contato com as sensações que ele tem de seu próprio corpo, visando sobre tudo despertar a atenção do aluno ao processo de aprendizado dos exercícios. A ênfase do ensino é posta não sobre o quê se aprende, mas sobre o como se aprende.

Neste sentido, o professor de educação somática mobiliza a atenção e concentração dos participantes levando-os a sentir e perceber como o corpo reage na realização dos exercícios.

O aluno é orientado a concentrar-se no movimento proposto, evitando um comportamento automático e ausente. Ele aprende o conteúdo do exercício através de sua própria experiência e não a partir de teorias ou manuais, nem copiando o modelo cenestésico do professor. A experiência do aluno é valorizada pelo professor como sendo única na medida em que seu objetivo é levá-lo a tomar contato com o aspecto subjetivo de seu corpo. (BOLSANELLO, 2005, p.102).

Em se tratando de vivência, nessa perspectiva, destacam-se as palavras atenção direcionada, hábitos posturais, reações, compensações musculares, automatismos, consciência dos limites, e do potencial do corpo, já que o processo de aprendizado na educação somática visa tornar válida a experiência de cada praticante como fonte de conhecimento.

No que diz respeito à sensibilização da pele, ou seja, a sensação pode-se dizer que:

Fronteira entre Eu e o Outro, a pele é o maior órgão do corpo humano, lugar por excelência da afetividade, do desejo, da intimidade e da identidade. De um ponto de vista fisiológico, os órgãos sensoriais estão vinculados ao tecido epitelial: o som atinge a pele da orelha e dos aparatos mais sensíveis da orelha interna; o paladar é o contato de um alimento com a pele da língua. O mesmo se dá com o olfato, cujos estímulos passam pela pele das narinas para serem codificados pelo sistema nervoso. Segundo Roquet (1991, p.18), o órgão pele sintetiza todas as funções dos outros sentidos. A pele pode captar, pela vibração, ondas sonoras e ondas luminosas. Ela tem um papel como regulador térmico e se aparenta ao sistema respiratório, pois respiramos também pela pele. A estimulação cutânea ativa o sistema neurovegetativo e esse age sobre o sistema respiratório e visceral. Tal como o sistema nervoso, a pele origina-se da ectoderme, a camada de células mais externa do embrião. Através dos proprioceptores, a pele é sensível ao toque, que informa ao sistema nervoso sobre espessura, forma, profundidade, densidade, etc. (BONSANELLO, 2005, p.102).

Muito embora a pele seja “um órgão determinante no desenvolvimento do comportamento humano”, como afirma Montagu (1979, p. 210), para a maioria das pessoas, a sensação do toque é restrita ao período da infância ou às relações íntimas. A visão, sendo o sentido privilegiado no

cotidiano dos habitantes dos grandes centros urbanos e o toque sendo a faculdade sensorial menos requisitada nesse contexto, o corpo humano passa a ser apreendido, sobretudo por sua aparência.

Ainda para Montagu, a educação somática, em seus diversos métodos, propõe exercícios que visam o reequilíbrio sensorial do corpo, propondo a reativação do sistema proprioceptivo. O sistema proprioceptivo tem receptores pele, nos músculos, ligamentos, tendões e articulações que são responsáveis em informar o cerebelo às diferenças de pressão sobre o corpo e de sua orientação no espaço, informações absolutamente necessárias a sobrevivência do organismo e a manutenção da saúde.

Neste sentido, materiais e acessórios são muito importantes, pois os estímulos oferecidos através deles, podem propiciar ao indivíduo um novo modo de apropriar-se de si e de sua relação com o mundo. O desenvolvimento da sensibilidade da pele também irá influenciar processos involuntários de tensões musculares e funções vegetativas.

Para Montagu (1979, p.200), a imagem corporal pode ser ampla e positivamente modificada, pois se trata do modo pelo qual o corpo se apresenta para nós não apenas no campo visual, mas também como impressão tátil, térmica, de dor ou na sensibilidade.

A sensibilidade é a faculdade de sentir ou experimentar impressões físicas inerentes ao sistema nervoso pela qual o homem e também os animais percebem as sensações causadas pelo exterior ou objetos externos a eles. Desenvolve-la significa ampliar o campo de experimentações, bem como tomar mais atenção a nossas percepções.

Na matéria mais palpável que é o corpo, sua camada primeira é a pele. Ela é tão superficial quanto profunda ao mesmo tempo. Na pele está o que não se toca, não se vê a virtualidade das emoções do ser.

Desta forma, no contexto pedagógico da educação somática sendo a pele, o sentir, o tocar uma via real para o trabalho de reequilíbrio sensorial, os acessórios (bolas, bastões e tijolos de madeira, saquinhos de areia, etc.) tornam-se referências de contato com a pele e estratégias de auto-massagem, levando o aluno a reestruturar as fronteiras de seu corpo e a renovar sua relação com o mundo exterior.

Ainda para Montagu é através de vivências somáticas que começam pela estimulação tátil, os praticantes aprendem a conhecer-se, a respeitar as tendências de sua personalidade, a visitar seu interior em busca de sensações e atitudes menos conhecidas de si mesmos e a desenvolverem habilidades pessoais que os levarão a estabelecer relações mais equilibradas com o meio.

Vimos anteriormente que são três estratégias pedagógicas para serem experimentadas para que o corpo possa ser trabalhado de forma plena, o aprendizado pela vivência; a sensibilização da pele e a flexibilidade da percepção. Dentro do contexto das duas primeiras o praticante

experimenta vivências através da concentração, da percepção do seu corpo e seus sentimentos, do toque da pele da sensação do tato entre outras. No que se refere à flexibilidade da percepção, o aluno aprende na prática que suas sensações, percepções, emoções e faculdades intelectuais são estreitamente interligadas em relações dinâmicas. O objetivo é tornar mais flexível a percepção que a pessoa tem dela mesma e de suas interações no espaço físico e social onde vive, tal como afirma Greene (1997, p.52): “[...] O interior e o exterior constituem um todo dinâmico e o corpo humano é o lócus onde acontece a sinergia entre o exterior e o interior [...]”

A percepção é a exploração de sensações novas e maneiras diferentes de movimentar-se, é a descoberta de novas possibilidades, assim o educador somático não aplica protocolos pré-estabelecidos de tratamento. É preciso escutar o que a pessoa fala sobre seu próprio desconforto e que discurso ela tem sobre seu corpo.

O educador aborda o praticante, não o desconforto do qual ele reclama, mas o guia na observação de como a parte do seu corpo se comporta de acordo com sua queixa, fazendo com que o aluno tome consciência de sua postura, renovando, através dos movimentos, tensões inúteis que atravancam a vivência.

Os exercícios propostos nas aulas de educação somática se baseiam no pressuposto de que o corpo é indivisível e indissociável da consciência e que “somos simultaneamente seres individuais e interconectados.” (GREENE, 1997, p. 52). O aluno aprende na prática que suas sensações, percepções, emoções e faculdades intelectuais são estreitamente interligadas em relações dinâmicas.

Segundo Feldenkrais (1977, p.82): “[...] para aprender, necessitamos de tempo, atenção e discriminação; para discriminar, precisamos sentir [...]”

Após conduzir o aluno ao longo das aulas para tomar consciência em primeiro lugar de como ele se sente e se percebe, o professor poderá ajudar o aluno abrir-se a experimentar sensações menos habituais como relaxar, reorganizar-se e dinamizar seu corpo, muitas vezes as nossas sensações nos aparecerão estranhas ou inadequadas:

Por exemplo, se tenho o hábito de parar em pé mantendo uma forte contração dos músculos rotadores externos do quadril, a sensação que terei quando relaxar essa musculatura é que a articulação está em rotação interna e não em rotação neutra, pois em minha postura habitual, a percepção que tenho de rotação neutra é, na verdade, uma rotação externa. Assim, para mudar um hábito, é provável que tenhamos que vivenciar sensações que, muitas vezes, nos parecem estranhas (VEIRA apud BOLSANELLO, 2005, p.104).

Para Bonsanello (2005, p. 104), destaca-se as seguintes palavras em se tratando da flexibilização da percepção: exploração de sensações novas, maneiras diferentes de movimentar-se e descoberta. Assim podemos destacar o papel do educador somático, a percepção do aluno frente a prática de educação somática como terapia.

O papel do educador somático é o de levar o aluno a melhorar o estado de sua saúde através de uma auto-investigação do movimento de seu corpo. Para os professores de educação somática a saúde é um estado de bem estar geral da pessoa em seu meio ambiente. Porém, os métodos de Educação Somática não pressupõem um alívio de traumas, nem a interpretação do conteúdo psíquico. Mesmo que alguns métodos adotem uma linguagem psicológica ou apresentem aspectos terapêuticos eles não são uma terapia. Terapeuta e educador são papéis muito diferentes que devem estar claros para aquele que os assume.

Ainda para Bonsanello, a partir da visão de saúde, os diferentes desequilíbrios das pessoas em relação a suas funções fisiológicas, psíquicas, cognitivas e afetivas são abordados pelo professor de educação somática como fazendo parte de um todo somático.

A Educação Somática é apenas uma palavra que serve para unificar um pensamento, unificar as práticas, mas diferentes formas de práticas somáticas sempre existiram e continuarão a existir. É possível, inclusive, que a denominação Educação Somática desapareça em alguns anos, mas eu acho que terá sido útil no final dos anos 90 e início de 2000, para reunir uma comunidade de praticantes que possuem interesses em comum [...]. É como qualquer outro sistema de denominação ou classificação, serve apenas para nos ajudar conceitualmente. (FORTIN, 1999, p. 124).

Desta forma pode-se colocar que dentro das aulas são propostos aos alunos exercícios cuja interação é desenvolver a propriocepção, a partir do sentir, emerge o perceber.

Uma vez que o aluno se permitiu entrever a possibilidade de sentir-se diferente do que ele sente habitualmente, ele entra em um processo de busca de sua autenticidade somática, ou seja, o valor de sentir-se único, porém pertencente à família dos seres vivos.

Não é raro que, durante as aulas de Educação Somática, um aluno chore, ria, tenha um acesso de raiva ou até se lembre de situações traumáticas. Quando um movimento aciona o sistema nervoso autônomo e os ramos simpáticos e parassimpáticos (que se ramificam pelas vísceras, vasos, glândulas, situando-se ao lado da coluna vertebral), aciona também o sistema que coordena as funções não voluntárias: a digestão, a circulação, a respiração, a transpiração, a secreção de hormônios e as emoções.

O corpo para realizar as tarefas do dia-a-dia, mobiliza uma quantidade de energia enorme para manter as máscaras sociais. Então, é possível que quando desarticulado do modo habitual de funcionamento de vigília, acionando o sistema nervoso autônomo, uma “descarga” aconteça: riso, choro, raiva, náusea, entre outros.

A particularidade da Educação Somática fomenta a sensibilização despertando no aluno o gosto pela auto-investigação através do movimento de seu corpo. A percepção e a consciência do corpo podem afetar a construção da presença do mesmo. Essa percepção e consciência podem dar-se pelo direcionamento da ossatura que aciona diversas musculaturas:

Toda vez que o corpo direciona um osso, acionam-se músculos, que movem outros ossos, numa reação em cadeia, que não se provoca voluntariamente, mas que é resultado de como ossos e músculos estão organizados naquele determinado corpo. Esse processo deixa muito espaço para conexões do momento presente e pretende provocá-las. Ele envolve, sem dúvida, não só os aspectos motores, mas todas as conexões que acontecem no sistema nervoso, incluindo o aspecto sensorial e cognitivo, a produção de memória e imagens mentais (NEVES, 2008, p. 59).

Ainda para Neves (2008, p.59), na medida em que a consciência de uma pessoa se expande usando o corpo como veículo dessa expansão, mais ela estará apta a fazer sentido de suas próprias emoções. Uma que pessoa desenvolve sua capacidade de sentir estará mais apta a fazer escolhas que contribuam à realização de suas potencialidades.

Ampliar a própria noção de corpo significa desafiar velhos padrões motores para que o cérebro faça novas conexões neuronais. Investir na própria tecnologia interna. Descobrir que é possível se resgatar a autenticidade somática, tantas vezes deformada por valores socioculturais e descondicionar o corpo. Mas, como é possível abandonar as couraças de defesa se pessoas vivem pressionados pela competição profissional, impotentes diante da injustiça social e violados pela poluição entre outros problemas do dia a dia?

Mudanças físicas correspondem a mudanças de percepção e vice-versa. É como fazer uma obra na casa. Há de se distinguir o que deve ser jogado fora e o que deve ser guardado. Às vezes, é preciso desarrumar a casa toda. Durante a reforma, a casa vira um caos. Pouco a pouco, uma nova ordem aparece.

Quando o indivíduo não tem acesso ao que realmente “sente”, está à mercê do mundo “exterior”. A prática dos movimentos propostos pela Educação Somática leva-o a refinar a capacidade de observação de seu próprio funcionamento. Quanto mais íntimos do próprio universo corpóreo, mais aptos a negociar com as exigências do “mundo externo” e a encontrar soluções criativas para lidar com as pressões. O processo de transformação somática é longo, mas o aprendizado feito é sólido, profundo e indelével.

Para Bonsanello (2005, p.106), as contribuições da educação somática são as mais variadas, visto que a mobilidade do corpo toca todas as áreas da vida humana. Dependendo da necessidade, da história de cada aluno e de seu engajamento a educação somática pode lhe dar resultados muito eficazes na diminuição de sintomas antálgicos, na prevenção de problemas músculo-esquelético resultantes de movimentos repetitivos, na melhora da coordenação motora, no desenvolvimento da capacidade de concentração, na melhora da respiração, na transformação de hábitos posturais inadequados, na recuperação do esforço físico e mental, na melhora da flexibilidade muscular e amplitude articular, no desenvolvimento da capacidade de expressão e na ativação de músculos pouco utilizáveis.



Neste sentido a educação somática trabalha com pessoas variadas, que apresentam em geral muitas queixas, sejam elas resultantes de esforço repetitivo, dores na coluna, estresse do dia a dia, problema nas articulações entre outras, como prevenção de futuros problemas que poderão atingir cantores, fisioterapeutas, secretárias, atletas, donas de casa e também profissionais que procurem trabalhar a consciência corporal como o ator que, através dessa prática, passam a ter um entendimento diferenciado sobre o corpo e relacionar-se consigo.

Ainda para Bonsanello, estando longe de ser um remédio que promete a cura, a educação somática não dispensa de forma alguma o acompanhamento médico, fisioterápico ou psicológico, quando necessário. Para a educação somática, um processo terapêutico eficaz comporta um aspecto educacional em que a pessoa toma consciência do papel que seus hábitos de vida têm, tanto no quadro patológico quanto na prevenção e na solução de seus problemas. Consciente de que seu bem estar é sua responsabilidade, o praticante se compromete no processo de recuperação da saúde, tornando-se essa responsabilidade o fator determinante para o processo tornar-se eficaz.

A Educação Somática não se pauta em modelos de movimentos, como é muito comumente observado em algumas técnicas codificadas de Dança. Todas as disciplinas corporais ou ginásticas, que se valorizam pelos resultados físicos medidos e instantâneos vão além do momento, não se aprofundam na transformação e aceitação real de seu efeito, freqüentemente relacionado com a moda ou aparência física externa, desaparece de imediato, não podendo se sustentar ao longo da vida. O verdadeiro bem estar é uma vitória que se conserva ao longo da vida e, em geral, contagia o corpo e o ânimo conseguindo assim as mudanças necessárias.

Pelo contrário, nas técnicas somáticas, o que prevalece são orientações que propiciam o refinamento da percepção. Diferentemente de uma seqüência rígida de movimentos de braços, por exemplo, é proposta uma minuciosa percepção da ossatura e das articulações que compõe a estrutura dos braços (ombros, cotovelos, punhos, dedos), e a partir desse reconhecimento, experimentam-se as diversas possibilidades de movimentação dessa estrutura corporal. A partir de então, pode ser aplicada alguma seqüência simples de movimentação e/ou um encorajamento à prática do improviso – da experimentação autônoma dos seus próprios movimentos. Desse modo, Percepção, Criação e Expressividade acabam caminhando juntas dentro desse processo de autoconhecimento do corpo.

Segundo Fortin (1999, p.33), as vivências proporcionadas pela educação somática sugerem acreditar também nas possíveis contribuições para o teatro. Acredita-se que a melhora da técnica, prevenção e cura de traumatismos e o desenvolvimento das capacidades expressivas também seria um ponto importante para esse encontro entre educação somática e teatro. Desde os anos 70 até hoje, existem diferentes campos de atuação da educação somática, integrando-se às práticas e

estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos. Fortin aponta três objetivos na dança para a educação somática: melhora da técnica, a prevenção e a cura de traumatismos e o desenvolvimento das capacidades expressivas. Porém não está nos exercícios dos pioneiros como Moshe Feldenkrais, Mathias Alexander, Gerda Alexander o interesse dessa pesquisa. Percebe-se que as abordagens pedagógicas somáticas são eficazes, por isso sentiu-se a necessidade de aproximá-las da prática teatral. Abordagens essas que diretamente ligadas aos responsáveis pela orientação/formação do aluno artista, que tem a responsabilidade de não se preocupar apenas com a escolha estética, mas também com as escutas do corpo e adaptação das técnicas às necessidades pessoais dos alunos.

Assim, apesar do teatro não ser uma prática artística dita somática, pode se apropriar desses, “princípios originais da somática e encontrar um modo de percebê-la e praticá-la somaticamente”. Assim como foi dito anteriormente estratégias pedagógicas utilizadas pelos professores de educação com propósito relacionado ao teatro pode dividir-se em sensibilização da pele, o aprendizado pela vivência e a flexibilidade da percepção.

Para Bonsanello (2005, p.100), a sensibilização da pele ou Eutonia é um caminho indicado para a preparação do ator. Os principais aspectos trabalhados como sensibilização da pele são: o tato consciente que consiste no trabalho estimulando os receptores de tato. Torna mais clara a sensação de contorno e a imagem corporal. A consciência óssea como fundamento da Eutonia que, assim como o tato consciente, está intimamente ligado ao desenvolvimento de uma imagem corporal mais rica tendo grande importância na estruturação das formas do corpo. Os ossos são referências para movimentos, apoios, tamanho, volume e imagem do corpo. O transporte consciente, fundamento de muita originalidade, é a conscientização e o uso intencional do endireitamento postural que permite ao homem estar naturalmente em estado antigravitacional. Estimulação e percepção do caminho das forças através dos tecidos do corpo objetivando uma melhor adaptabilidade postural em todas as situações da vida, seja em posturas estáticas ou em movimento, tendo como elemento primordial a relação entre o corpo e o chão. O transporte é desenvolvido através do encontro com a estrutura óssea, a percepção da forma, função e alinhamento dos ossos e sua relação com as forças que atuam sobre o corpo. Através do transporte corporal, a musculatura ganha espaço e liberdade para o movimento e o corpo adquirem um tônus muscular global mais equilibrado e adaptável à execução das diversas atividades corporais, sejam do cotidiano, sejam nas que requerem um maior grau de habilidade como o trabalho do ator. O espaço interno é volume corporal, onde acontece o contato com os diversos tecidos do corpo e com o seu funcionamento, a construção da consciência do espaço interno acontece através da sensibilização dos contornos e o preenchimento consciente de seu conteúdo, para isto conta-se

com os mecanorreceptores presentes na pele e nas articulações que informam a presença e o estado das estruturas corporais. É um trabalho minucioso que auxilia na percepção da tridimensionalidade do corpo. O aluno ator mantém sua atenção voltada para sentir os tamanhos, a largura, o comprimento, a distância entre partes, as formas, a superfície de apoio no solo e a relação com o espaço.

O contato consciente é o fundamento mais original da Eutonia e pano de fundo para toda a sua prática terapêutica e pedagógica. O contato consciente é o contato consigo próprio, com outra pessoa, objeto ou espaço circundante que acontece além dos limites da própria pele, é alcançado pelo fortalecimento do estado de presença da pessoa. Promove harmonização e equilíbrio das tensões superficiais e profundas. O movimento eutônico que através dessa prática pode-se encontrar a habilidade de realizar os movimentos de forma a que chamamos “eutônica”. Este é um de seus objetivos fundamentais. Alguns dos aspectos que podem ser observados durante a realização do movimento eutônico são: leveza, precisão, equilíbrio de tónus, expressão pessoal e a preparação para as ações do cotidiano.

É importante ressaltar que a partir do trabalho de consciência corporal o ator passa a diferenciar o conhecimento inato e o adquirido com a experiência, ou seja, o aprendizado pela vivência. Desta forma pode-se entender que a habilidade corporal, não é um dom, como algo nato, mas sim determinado pelas experiências individuais de cada um. Na educação somática este trabalho propõe a vivência de uma organização corporal mais equilibrada e integral, por isso mais funcional, pode-se restabelecer o equilíbrio a partir do reconhecimento de sintomas físicos ou psíquicos que representa a maneira habitual de organizar os movimentos e a percepção de corpo que se tem. É a partir de novas experiências que toma-se consciência e se reaprende a perceber o corpo no espaço e em contato com o outro.

Ainda para Bonsanello, o mesmo acontece em relação à flexibilização da percepção, que vem também como parte das estratégias pedagógicas da educação somática, onde se pode tomar consciência de como se sente e como se percebe as sensações. O objetivo é torna-se mais flexível em relação à percepção de si mesmo e a interação no espaço físico e social. Quando a atenção é dirigida de modo consciente a percepção se transforma.

Neste esquema e definições de estratégias podem-se identificar muitas possibilidades de aproximações entre as práticas e qualidades de educação somática como sensibilidade, espontaneidade, autoconhecimento, auto-observação, consciência, movimento, presença em relação ao teatro. Percebe-se também que algumas qualidades solicitadas em muitas aulas de teatro como disponibilidade, concentração, presença, aqui e agora, e ainda outras necessárias para a improvisação, criação e principalmente para ficarem para traz os clichês e zonas de conforto em

cena podem ser trabalhadas de acordo com os métodos de educação somática já que dentro do processo de aprendizagem deste método, a pessoa é levada a reconsiderar a posição que adota em seu trabalho, seus hábitos de vida, suas relações com o meio em geral, a percepção que tem de si mesma.

Neste sentido a educação somática, conjugada a prática teatral trabalha a singularidade do indivíduo, na forma diferenciada de percepção de cada um, levando em conta os dois níveis de percepção: sensorial e analítico. Além disso, o entendimento pautado nas práticas de Educação Somática vem a ser outra maneira de relacionar-se com si mesmo. Parte-se então de outro viés, que não busca o desenvolvimento da expressividade do movimento por meio de princípios universais, por semelhança, mas sim, a partir da diferença, respeitando a singularidade de cada um. Neste entendimento, até esses métodos são postos em cheque, tendo em vista que Fortin (1996), a partir da sua observação da aplicação dessas práticas com bailarinos, conclui que há casos nos quais as pessoas que se utilizam desse método modificam visivelmente seu alinhamento após uma prática somática, porém, continuam a repetir os mesmos padrões de movimento empregados quando exercem seu trabalho habitual. Essa constatação só faz reforçar a singularidade do trabalho, pois não há um único método para todos os tipos de pessoas, mas sim formas de trabalho corporal que podem ser eficientes para um maior ou menor número de pessoas.

As variedades de práticas somáticas que podem ser tanto de caráter ativo como passivo, é um vasto campo para ser estudado e vivenciado pelos atores. Outro ponto importante a ser destacado é que são práticas que, além de trabalhar o indivíduo em sua totalidade, propiciam uma mudança de postura por parte de quem as utiliza, neste caso, o ator. Nessas práticas estão embutidas questões que vão além do resultado estético. Neste sentido, é importante ressaltar a importância do trabalho sobre si mesmo como parte constituinte desses métodos e que está relacionado com a forma ética de como trabalhar com si mesmo. É um trabalho profundo sobre o ser humano que conseqüentemente pode resultar na qualidade estética do trabalho artístico.

Pensando sobre essa perspectiva o caminho mais convidativo seria a propriocepção e o autoconhecimento. Segundo Domenci (2010, p.75) “[...] propriocepção é um termo utilizado para nomear a capacidade de reestruturar o corpo em observar a localização, sensações, atitudes, orientação do corpo, e a posição de cada parte em relação às demais [...]” Buscar um refinamento sensorial para aumentar as possibilidades de escolha, ou seja, aumentar a liberdade do criador. O refinamento sensorial inclui exercícios para aprender a reconhecer as informações que vem do próprio corpo, portanto, é um aprendizado que privilegia o sentido da propriocepção. ‘Ao invés de pensar numa inteligência que estaria só no corpo ou só na mente, importantes autores das ciências cognitivas “[...] defendem que a experiência sensório-motora ocupa papel central nos processos

cognitivos [...]”. (DOMENCI, 2010, p.76). Nesta perceptiva, o movimento não é só ação, são ação e percepção atuando em contínuo.

Desta forma, este estudo sobre educação somática está focado na consciência corporal, ter uma prática reflexiva sobre o movimento e o conhecimento corporal, pois uma prática corporal sem a ênfase em uma consciência do movimento e de suas sensações vira automatismo, e isto equivaleria a tratar o corpo como um objeto.

A educação somática nesse contexto pode sim se aproximar da prática teatral e está principalmente focada em três questões: [1] por estar ligada diretamente ao modo de pensar o aprendizado do aluno. [2] Por ter uma bagagem de conhecimento corporal e uma abordagem sobre o corpo que pode ser muito importante para o corpo do ator. [3] Os pressupostos em comum que podem ajudar na prática corporal e de criação.

Os materiais estudados e as leituras realizadas nos fazem perceber quais as abordagens somáticas possuem diversos encontros com o teatro, mostrando-se não ser algo tão distante quanto se imagina. Relacionando com teorias dos grandes mestres teatrais, encontram-se diversas possíveis aproximações. Stanislavski observou que a liberdade do ator durante o estado criador estava ligada a ausência de tensão muscular, a partir do relaxamento da musculatura e das articulações. Ensinou seus atores que eles deviam combater incessantemente os estereótipos, pois o corpo não pode apenas servir de formas vazias. Stanislavski propôs para seus atores exercícios como pedir para que deitassem numa superfície e tomassem nota dos grupos musculares do corpo que estivessem tensos. Esse trabalho exigia que o ator fosse “seu próprio controlador, aquele que se autofiscaliza, atua sobre seu próprio corpo”. (AZEVEDO, 2002, p.10). O trabalho corporal que Stanislavski desenvolvia com seus atores tratava de consciência, de auto-observação e partia do conhecimento que “[...] o elo entre o corpo e a alma é indivisível. Todo ato físico, exceto ou puramente mecânicos, tem uma fonte interior de sentimento [...]”. (STANISLAVSKI apud AZEVEDO, 2002, p. 11) Para ele, os exercícios físicos servem para “tornar nossa aparelhagem física mais móvel, flexível, expressiva e até mais sensível”.

Vsévolod Meierhold desenvolveu o método da Biomecânica que partiu do princípio de que o treinamento não deve conduzir o ator a qualquer estilo específico e nem moldar seu corpo, mas prepará-lo a fim de agir e reagir. Para tanto é necessário que ele apoie sua técnica num exercício plenamente consciente, dominando seu corpo é consciente do que faz a cada instante. Tchékhev enfatizou a pesquisa corporal do ator vinculado à interpretação, se afastando de exercícios físicos voltados para balé ou ginástica, normalmente desenvolvidos com os atores anteriormente, e desenvolveu exercícios específicos para atores. Para Tchékhev, os exercícios físicos são necessários para eliminar resistências físicas, não reter a respiração enquanto se trabalha perceber

as sensações envolvidas, e deixar que tomem conta do corpo, evitar tensões desnecessárias e para ampliação do mundo imaginário.

Antonin Artaud tinha como forte princípio corporal o trabalho com respiração, relacionando a “[...] respiração a todos os saltos da emoção humana, pois para cada momento, há uma respiração adequada, que, ao sustentar o corpo do ator, sustenta também a emoção desejada [...]”. (AZEVEDO, 2002, p. 21). Para Artaud, só por meio da intensidade corporal do ator (gestos, formas, imagens criadas em cena) que seria possível romper o cotidiano pequeno de nossas vidas, pois o corpo é a “base orgânica de todas as emoções”. Bertold Brecht destacou que a forma é um princípio importante de trabalho, já que é nela, e por meio dela, que tudo se manifesta. O ator que ele desejava, atua demonstrando consciência de que está sendo observado e ao mesmo tempo observa a si mesmo enquanto trabalha; “[...] sendo assim, tudo que é representado por ele se amplia e se teatraliza aos olhos do espectador [...]”. (AZEVEDO, 2002, p. 23).

Jerzi Grotowski baseou sua pesquisa sobre o princípio fundamental da unidade psicofisiológica. O ator deve estar consciente de seus recursos corporais e aprender a pensar e a falar com o corpo inteiro, pois é por meio dele que sua imaginação se desenvolve, “[...] a partir do momento em que passa a ser exercida corporalmente [...]”. (AZEVEDO, 2002, p. 26). Os exercícios propostos por Grotowski para seus atores permitiam espaço para que eles estabelecessem uma conexão consciente com seu corpo, com o espaço, com objetos e com colegas de trabalho, servindo também para eliminar resistências e bloqueios. Grotowski destacava exercícios para relaxamento muscular e para coluna vertebral, possibilitando a investigação do corpo na relação com o centro de gravidade, o funcionamento dos músculos e os impulsos vindos da coluna. Também destacou a importância do contato: “[...] estar em contato não é olhar fixamente, mas ver de verdade, perceber as sutis modificações do outro a quem nos dirigimos e estabelecer uma relação verdadeira [...]”. (AZEVEDO, 2002, p.29).

Os mestres teatrais trouxeram em seus relatos conhecimentos compatíveis com a ideia de educação somática: relaxamento muscular, combate a formas vazias, clichês e estereótipos, auto-observação, autofiscalização, elo entre corpo e alma, uso da respiração, consciência, consciência de que está sendo observado a si mesmo, trabalho de coluna vertebral, contato e relação verdadeira. Vale ressaltar que cada um desses pensadores de teatro, se preocupava, cada um à sua maneira, a busca de um corpo cênico potente a partir da propriocepção.

Bartenieff desenvolveu seu trabalho como parte integral do Sistema Laban. Ela desenvolve os princípios de harmonia e correspondências das partes com o todo (“harmonia”) de Laban, dentro do corpo, em sua fisiologia de movimento, integrando o corpo ao ambiente. Seu objetivo é o relacionamento harmonioso do corpo com e no mundo, melhorando as possibilidades

anatômicas e funcionais do corpo para uma expressão pessoal e comunicativa, quer seja na produção de obras de arte ou nas atividades do dia-a-dia. O método libera o bailarino da imitação de exercícios, de tentar sempre se mover de uma forma esteticamente desejada, baseada em modelos externos de beleza. Através dos métodos de educação somática como de Bartenieff conecta-se com sua própria forma de mover, em uma organização corporal regida por princípios abertos, ao invés de estereótipos de movimento. Descobre-se então que técnica não é imitação, mas sim direcionamento criativo, conectando os impulsos pessoais às demandas do ambiente

Klauss Vianna abordava a forma como resultado de uma intenção e dos espaços internos do corpo, trabalhados conscientemente. No teatro, a primazia do texto começava a ceder espaço ao corpo. Naquele momento, começava-se a falar em expressão corporal e, posteriormente, em preparação corporal, termo este que, na sua concepção de trabalho corporal para atores, foi inaugurado pelos Vianna.

A abordagem somática de Klauss Vianna visa à realização pessoal a partir da integração de porções cada vez maiores do próprio potencial nas ações do dia-a-dia. Afirma que se age de acordo com a própria auto-imagem e é trabalhando sobre ela que se pode permitir ao ator a expressão plena de seu potencial. A busca do corpo cênico a partir do sujeito sensitivo e de um espaço de experimentação é um bom exemplo de prática educativa somática.

Baseando-se no referencial de Klauss Vianna algumas técnicas serão abordadas como exemplo para o trabalho com educação somática e a formação do ator. Klaus foi um grande pesquisador, e estando permanentemente em processo de investigação, não teve a preocupação de sistematizar seu trabalho. Contudo, um trabalho tão rico em possibilidades, tanto por questões didáticas como para que não se perdesse no turbilhão do tempo, precisava ser cuidadosamente sistematizado, o que foi feito por seu filho Rainer Vianna e por sua esposa Neide Neves, pela bailarina Jussara Miller, e por outros talentosos pesquisadores do corpo.

Nesse trabalho de sistematização, os elementos da Técnica Klauss Vianna foram divididos em dois conjuntos de temáticas corporais – O Processo Lúdico e o Processo de Vetores. O primeiro é composto por temas corporais que estão intimamente ligados às qualidades do movimento, e permitem uma vivência ampla de inúmeras possibilidades de movimentação, é composto de atividades relativas à presença, articulações, peso, apoio, resistência, oposições, e eixo global. O Processo de Vetores do Movimento consiste numa sistemática de direcionamentos ósseos que facilita a reeducação postural, propicia os devidos alinhamentos corporais, mas em especial, potencializa a expressividade dos movimentos, a partir da utilização mais adequada (seja ao cotidiano e/ou à situação cênica) de cada parte do corpo. Trata-se de um refinado trabalho de consciência de cada uma das partes. Para tanto, o processo de vetores é dividido em oito regiões

corpóreas, correspondentes a determinadas ossaturas e seus direcionamentos: Metatarsos, Calcânhares, Púbis e Sacro, Escápulas, Cotovelos e Mãos e Sétima Vértebra Cervical.

Dentro desta perspectiva para será usado como base e exemplo somente atividades de Processo Lúdico que poderão ser realizadas como preparação do ator para conquista de um estado cênico, que lhe possibilite maior expressividade, capacidade de improviso guiado pelo uso consciente de seu corpo.

O tema Presença está relacionado à construção de um corpo sensível e aberto aos estímulos fornecidos pelo ambiente, aos seus movimentos internos, às sensações táteis. Enfim, é a construção de um corpo ativo que se faz presente na cena, isto é, um corpo atento às suas sensações no tempo presente. A simples ação de deitar no chão por alguns instantes, em pausa, procurando estar atento ao próprio corpo, observando a maneira como ele tica o chão, as partes que estabelecem contato direto com o solo, e aquelas que não o tocam diretamente, além de prestar atenção para o movimento respiratório (inspiração e expiração) e para os seus demais movimentos internos (batimentos cardíacos, movimentos peristálticos) já constitui um exercício do tema consciência corporal tão importante para a expressão do ator através de movimentos.

Dando continuidade a essa mesma proposta, é interessante fechar os olhos, privando, por alguns momentos, o corpo do sentido da visão, de modo a perceber não somente a ele, mas também o ambiente, questionando quais sons são percebidos, qual a temperatura do ambiente, qual a textura do solo, quais os cheiros captados pelo olfato, entre outros, todo esse refinamento dos sentidos faz parte do processo de consciência corporal e presença de palco essenciais para o processo de formação do ator. A seguir, preferencialmente, ainda de olhos fechados, é interessante friccionar as mãos uma contra a outra, até que a temperatura mude. Com as mãos levemente aquecidas, levá-las sobre os olhos, retirando a luminosidade que, embora de olhos fechados, ainda pode ser percebida. Sentir o suave calor transmitido das mãos ao rosto, e ainda de olhos fechados, as mãos podem ir deslizando por ele, tocando-o, e até massageando outras regiões. O toque é uma estratégia amplamente utilizada na Técnica Klauss Vianna, em especial, quando se trata de presença, uma vez que o tato é um dos sentidos de percepção do nosso corpo, e está presente não apenas nas mãos, mas em todo ele. Toda pele capta sensações táteis, portanto, o ato de tocar e o toque no e/ou pelo outro, são estratégias muito bem-vindas para estimular o processo da própria percepção.

Na continuidade após um pouco de automassagem no rosto, pescoço, ombros, e qualquer outra região que suscite a necessidade do toque, é interessante aguçar o sentido da visão, abrindo delicadamente os olhos e, sem mover o crânio, buscar diversos focos de visão, movimentando apenas o globo ocular. Após essa exploração dos movimentos dos olhos, agregar também o



movimento do crânio em todos os sentidos possíveis, buscando mapear todo o ambiente, de modo a olhar cada detalhe em toda a extensão do lugar em que nos encontramos e, talvez nos surpreendamos com a descoberta de algum detalhe antes ignorado. Essa a sensação que o ator tem ao mergulhar mais intensamente na consciência corporal, pois não raro, a surpresa com a percepção de algum detalhe do próprio corpo, com algum vício postural ou com alguma ação costumeira que simplesmente não percebida anteriormente.

Ainda dentro desta proposta, inspirar e expirar profundamente, desfazendo a pausa gradualmente, movimentando aos poucos, e com delicadeza cada região do corpo, conduzindo-o lentamente para um amplo “espreguiçar”, como se estivesse de fato despertando, sem pressa, realizando os movimentos que o corpo naturalmente solicita. Esse exercício de “escuta do corpo” é algo muito interessante, mas freqüentemente desprezado, afinal, o corpo muitas vezes “solicita” algum tipo de movimentação simples, como, por exemplo, espreguiçar pela manhã ou a qualquer momento do dia. É uma necessidade natural do corpo, ignorada pela correria diária. Todavia, este exercício vai, aos poucos, tornando o ator mais atento a essas “solicitações”, fazendo com que ele trabalhe seu corpo de forma a obter consciência corporal, utilizando essa técnica em cena no decorrer das apresentações podendo assim entregar-se com mais expressividade ao que lhe é proposto.

O tema Articulações propicia a exploração das possibilidades de movimento existentes em cada articulação do corpo isoladamente. Cada articulação eleita para o movimento, ora os dedos, ora os punhos, ora a cabeça, enfim cada parte do corpo tornando-se se um mote de movimento no exercício do Movimento Parcial, preparando o corpo para a mobilização de várias articulações no Movimento Global, que exige maior consciência e controle do corpo para coordenar vários focos motores ao mesmo tempo. Conforme Miller (2007, p. 64), “[...] além da consciência do modo de conexão entre dois ou mais ossos e sua mobilidade, o esqueleto vai ganhando uma dimensão de suporte do corpo como um todo, como um sistema integral, uma parte interfere na totalidade [...]”. Uma proposta interessante de vivência desse tema corporal é o exercício da “Marionete”. É importante notar, que muitas das propostas desse conjunto de temáticas corporais denominadas “Processo Lúdico”, de fato, possuem um ar de brincadeira, o que não significa que devam ser aplicados unicamente com crianças, embora, na verdade, elas sejam as maiores beneficiadas, pois passam a descobrir possibilidades divertidas de brincar com o próprio corpo. O exercício da “Marionete” é uma dinâmica que pode ser aplicada inicialmente em duplas, sendo que uma pessoa assume, inicialmente, o papel de “marionete”, e a outra, a função de movimentação, de “guia da marionete” que, num movimento simbólico, “faz de conta” que puxa lentamente os fios do boneco, ou seja, o guia vai puxando um fio imaginário de cada uma das articulações do corpo da

“marionete humana”. Por exemplo, ao indicar que puxa o fio do punho direito, a “marionete” o movimentada no sentido indicado pelo guia, e depois, por exemplo, o cotovelo, depois o pescoço, e assim por diante. Num segundo estágio, no trabalho com atores pode-se ser aplicar a mesma dinâmica com um grau maior de dificuldade – sendo realizada em trios – havendo ainda uma única marionete e dois guias. Nesse caso, a pessoa que é a marionete, terá de atender simultaneamente a diversos comandos, movimentando por vezes, mais de uma articulação ao mesmo tempo. Essa é uma proposta bastante simples, mas que possibilita a ambos – tanto ao guia quanto à marionete (é interessante que o exercício seja realizado, no mínimo duas vezes, para que os papéis sejam trocados, e ambos experienciem a proposta das duas maneiras) – a percepção das diversas dobradiças (articulações) do corpo, de como elas se movimentam de diferentes maneiras, e de como um movimento simples e lúdico já contém, em si, material expressivo.

O trabalho com o tema corporal Peso refere-se à tomada de consciência da variação de tonicidade da musculatura. Por meio do trabalho com as diversas possibilidades do uso do peso, descobrimos inúmeras possibilidades expressivas. Para Miller (2007, p.67), “[...] possibilita-se assim, a variação da tonicidade da musculatura, dando o ‘colorido’ do movimento, fugindo da ‘mono-tonia’ do movimento [...]”. Uma proposta de trabalho com esse tema corporal é um exercício, também bastante lúdico, conhecido como “Boneco de Pano”, que apresenta algumas similaridades com o anterior, no sentido de que também é realizado inicialmente em duplas, e cada pessoa assume um papel, sendo uma o “boneco de pano”, e a outra, o guia. A imagem do boneco de pano é aqui utilizada para indicar a tentativa de soltura do peso do corpo a favor da gravidade, numa analogia às bonecas de pano presentes em algumas danças e manifestações da cultura popular brasileira. Nesse caso, é mais indicado que o “boneco de pano” inicie a dinâmica na posição deitada, pois o contato com o chão facilita a entrega do peso do corpo. O guia manipula uma região do corpo do “boneco” de cada vez: ora, um braço, ora uma perna, e assim por diante. Ainda segundo Miller, esse também é um exercício bastante simples, mas que possibilita a percepção das variações de tônus do corpo, alternando a total entrega do peso a favor da gravidade e momentos de gradual aumento da tonicidade muscular, a fim de que novas posturas sejam assumidas e temporariamente mantidas, atividades posturais muito comuns no trabalho do ator, e nas artes cênicas em geral.

Em se tratando do tema corporal Apoio, podemos dizer que este configura a exploração das possibilidades de apoio do corpo no solo, ou ainda, em alguma outra superfície como uma parede, por exemplo. Por meio dos apoios, é descoberto o potencial do corpo, tanto na sua maleabilidade quanto na sustentação de determinadas posturas. Esse tema corporal é fundamental, por exemplo, para a manutenção da pausa cênica, pois por meio do apoio ativo de determinada

parte, o corpo adquire estabilidade para se manter na mesma posição por longos períodos de tempo. Esse tema corporal é fundamental, por exemplo, para a manutenção da pausa cênica, pois por meio do apoio ativo de determinada parte, o corpo adquire estabilidade para se manter na mesma posição por longos períodos de tempo. A utilização dos apoios pode se dar, a priori, de duas maneiras: o Apoio Passivo, quando não utilizada à pressão na superfície de contato; e o Apoio Ativo, quando ao contrário, é pressionada a superfície de contato, ativando a musculatura. Um exemplo prático de apoio passivo seria, por exemplo, o primeiro momento do exercício do boneco de pano, em que o corpo está passivamente entregue ao solo. Para uma vivência prática do apoio ativo, seria interessante, por exemplo, usara popular “brincadeira de estátua”, na qual há a alternância entre momentos de livre movimentação e alguma indicação para manutenção da pausa. Enfim, essas propostas são todas muito singelas, e quase todas constituem variações de “brincadeiras infantis”, que possibilitam uma conscientização desse corpo que brinca, descobrindo novas possibilidades de movimentação, de apropriação do próprio movimento e, portanto, de desenvolvimento da própria expressividade corporal.

O tema Resistência permite a descoberta do potencial cênico do corpo. O tônus muscular se torna diferenciado do tônus cotidiano, o movimento se amplifica, tornando-se mais denso, mais expressivo.

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

Uma proposta de vivência desse tema corporal é também em duplas (num primeiro momento), a partir de uma relação entre guia e executor do movimento. O guia toca em uma parte específica do corpo do executor, que realiza a movimentação dessa parte do corpo. No entanto, o guia, mantendo o contato, realiza uma força contrária ao movimento do executor, que tem de aumentar o tônus da sua movimentação, tentando vencer a resistência exercida pelo guia, que vai, aos poucos, sinalizando outras partes até percorrer todo o corpo do executor. Após esse momento de exploração de força oposta de movimento, é interessante que o executor, de maneira autônoma, experimente se movimentar pelo espaço, mantendo essa imagem, como se estivesse permanentemente empurrando o espaço para conseguir atravessá-lo. Como esse exercício exige bastante do tônus muscular, é aconselhável que após o mesmo, seja encorajada a soltura do corpo, em movimentos articulares bem amplos e soltos (movimento total), para evitar tensões musculares.

É por meio da vivência das oposições que sensibilizamos nosso corpo para a conquista da consciência dos direcionamentos ósseos. Embora de maneiras sutis, nossos ossos podem ser direcionados para frente, para trás e para os lados, acionando musculaturas específicas, que organizam e tornam autônomo esse corpo que pesquisa e descobre em si, a sua própria dança.

Conforme Vianna (2005, p.78), “[...] duas forças Opostas geram um Conflito que gera o movimento. Este, ao surgir, se sustenta, reflete e projeta sua intenção para o exterior, no Espaço [...]”. No caso desse tema corporal oposição, iniciamos por uma proposta de percepção das oposições num corpo em pausa. Para tanto, podem ser utilizadas fotos, imagens pictóricas ou escultóricas do corpo humano. Quanto à vivência mais prática, uma dinâmica bem interessante é a experimentação de movimentos em oposição, a priori, com regiões mais específicas do corpo, estabelecendo essa imagem, como se uma força “puxasse” numa direção e outra “puxasse” na direção oposta. Por exemplo, em trios, uma pessoa ao centro (executor), e uma de cada lado (guias), sendo que cada um dos guias puxa o executor pela mesma região – reutilizamos aqui o exemplo dos cotovelos. Essas duas forças são aplicadas ao mesmo tempo, até que um dos dois guias ceda, e o movimento se direcione para um dos lados. Esse exercício pode ser realizado com outras partes do corpo, tais como com as duas mãos, mas é interessante também estabelecer oposições de maneiras a causar assimetria, como, por exemplo, a oposição entre uma das mãos e um dos pés, ou uma das pernas e o quadril do lado oposto. Enfim, vão se explorando possibilidades de oposições de maneira lúdica, de modo a perceber como o conflito entre uma força e outra provoca o surgimento de novas movimentações.

Finalizando as técnicas de Klaus Vianna sobre Processos Lúdicos temos o tema corporal, que é dada especial atenção à coluna vertebral, tratando o eixo central do corpo e o alinhamento das três esferas corporais: crânio, caixa torácica e bacia. Na construção de um Eixo Global equilibrado, procuramos alinhar essas três esferas e manter esse eixo estável. Assim sendo, é proposto, como uma vivência prática do tema corporal Eixo Global, que sejam oferecidas várias imagens (fotos, pinturas, esculturas) de figuras humanas em eixos globais diferentes, solicitando que os alunos (principalmente se forem crianças) tentem imitá-las, e que, posteriormente, em um momento de improvisação, criem suas próprias posturas de eixo global.

Finalizando os exemplos de possíveis atividades e propostas de dinâmicas corporais, as quais visam a um contato lúdico do corpo com suas possibilidades de movimento, observando que em todas elas, o exercício da percepção, da exploração e também da criação está presente, visto que esta se tratando do corpo num âmbito expressivo espera-se com isso que as propostas que têm, de fato, um caráter de brincadeira, sejam proveitosas e também prazerosas, tanto para os alunos

atores que as experienciem, como também para os educadores que as aplicam como estratégias didáticas na vivência desse corpo que se movimenta.

Tendo Klauss Vianna e Rudolf Laban como grandes mentores do pensamento do movimento, vale ressaltar que um corpo cênico para Laban é, sobretudo, um corpo que possui qualidade de movimento e que se relaciona conscientemente com os fatores espaço, tempo, intensidade e forma, o movimento perspectiva-se holisticamente como um processo onde os segmentos do corpo, das formas, do espaço e das relações se combinam, mas não formam o todo, sendo o todo mais do que as partes.

Desta forma para Laban o ator precisa conhecer o próprio corpo, saber como ele funciona e nele identificar as dificuldades e facilidades, podendo, então a partir daí, começar a investir em seu potencial, assim a educação somática pode ser um elemento importante para esse conhecimento. É essencial para o ator apropriar o seu corpo, da forma como ele se movimenta, se articula e se expressa. É necessário começar a direcionar sua atenção a si mesmo e alterar o nível de consciência das suas ações para que assim consiga ampliar seu repertório e descondicional-se de seus gestos e estereótipos. Pois o corpo do artista, tanto no momento da criação como na preparação ou apresentação da obra, precisa passar pela vivência e pela experiência do conhecimento corporal oferecida pela educação somática.

O papel do corpo começa a ganhar espaço, seja por meio de práticas que se propõem a olhar para esse corpo como produtor e potencializador da expressividade intrínseca do objeto, seja, por meio de um entendimento que compreende o corpo também como via dos processos cognitivos, pois está em constante troca de informação com o ambiente. O corpo, e com ele toda a subjetividade que está intrínseca ao aprendizado, ganha destaque na formação do ator, pois se evidencia a importância do seu papel no teatro como fonte ativa de expressividade. O corpo entendido como “[...] vivo, ativo e em processo, que se dá em relação, encontros e desdobramentos com o seu meio [...]” (NUNES; CORDEIRO, 2008, p.2). Devido à compreensão do aprendizado como uma forma de se relacionar com o ambiente, esta abordagem potencializa o valor do aprendizado por meio da experimentação.

O enfoque em um corpo cuja percepção e cujo uso integram os aspectos subjetivos não podem ser confundidos com uma abordagem centrada nas emoções. O ator contemporâneo é influenciado pelas teorias psicanalíticas acerca da imagem do corpo. O ator, antes de aprender a atuar, necessita aprender a se conhecer, a se perceber, a se mover e a sentir de outra forma, porque durante seu desenvolvimento como ser humano, as vivências pelas quais passam cada indivíduo pode produzir uma desorganização de sua musculatura, afetando a sua expressividade e

conseqüentemente o seu desempenho em cena. Desta forma, o objetivo de muitas práticas corporais na atualidade é o desenvolvimento da expressividade singular de cada indivíduo.

Diferente de algumas propostas nas quais o foco do trabalho está vinculado às partes diretamente envolvidas na manipulação/animação, o enfoque que tem a Educação Somática como fundamento para a preparação corporal do ator parte da idéia que essa prática vem a ser um meio de organização do movimento corporal. Assim, ela auxilia no desenvolvimento qualitativo do movimento expressivo. Essas práticas somáticas, quando desenvolvidas através do trabalho corporal do ator, contribuem para o desbloqueio das tensões corporais, possibilitando uma maior fluidez do movimento. Ao se utilizarem do suporte neuro-musculo-esquelético como meio de evitar lesões corporais provindas da postura extra cotidiana de animação e do movimento repetitivo, propiciam também ao corpo agir livre de restrições advindas de sua vivência pessoal. Nesse contexto, o que interessa é a importância do uso dos apoios, a organização do movimento, o uso das tensões e o estabelecimento de um fluxo entre o “interior” e o “exterior”. Aliado à noção do trabalho corporal como um trabalho sobre si mesmo ou um bom “uso de si”, esses enfoques justificam a proposta de conceber a Educação Somática como uma possibilidade de alicerçar o trabalho corporal do ator.

Para Bonsanello (2005), a expressão “consciência corporal” enfatiza a compreensão de que, na arte, vivencia-se e reconhece-se que o corpo está incluído nos processos da memória, de que os movimentos acionam e são acionados pelos sentidos, de que a consciência não está separada, mas presente no movimento corporal. Ao mesmo tempo, sublinha a intenção de ampliar a percepção dos mecanismos corporais envolvidos no movimento, através da atenção e da observação presentes no mo(vi)mento. Os estudos do cérebro e da mente mostram como o movimento está presente nos processos que, na evolução da espécie, dão nascimento à mente assim como no desenvolvimento das capacidades mentais, ao longo da vida de uma pessoa. Percepção, cognição, memória, imaginação, consciência acionam e são acionadas pelo movimento.

Desta forma, numa perspectiva somática, o saber se constrói na experiência própria de cada indivíduo com e o corpo é pensado em uma perspectiva proprioceptiva. Para isso é necessário o autoconhecimento, e a auto observação. O corpo de que se fala é o soma, com toda a sua amplitude de abrangências e contaminações. Falamos do eu corporal, o sujeito em estado de atenção a si, ao meio e ao outro num jogo de relações que abrem constantemente para novas percepções. Não estamos falando do corpo instrumento a ser afinado em constante treinamento para se lapidar, para se expressar melhor, para se comunicar melhor, para emitir informações destinadas a um fim numa busca constante de algo que vem depois. A abordagem aqui abandona não só o pressionamento para um resultado almejado, mas principalmente a idéia de finalidade e

causalidade, relativizando, assim, as noções de conclusão. Algumas vezes ancora-se no conhecimento da arte que não quer comprovar nada, não quer “cientificar” nada, rompendo com a noção de verdades absolutas e finais para permitir e perceber a experiência com respeito à processualidade com toda a gama de complexidades e intensidades.

Conseqüentemente a nesta abordagem, trabalha-se o corpo presente, habitado em presenças que emergem de redes de relações. Acolhendo tudo o que acontece, o que afeta e transforma o corpo. O corpo não é, mas está em constante transformação no momento presente, em uma relação de contaminação com o ambiente. É um processo que se baseia na percepção como mola propulsora do estudo do movimento em estado de atenção e prontidão para estabelecer relações sensíveis, com enfoque somático, de diálogo consigo, com o espaço e com o outro e toda a inevitável contaminação em rede.

O trabalho do corpo em sua singularidade e consciente de sua ação no mundo, o abandono da hierarquia “professor que sabe, aluno que não sabe” são fundamentos de uma prática de ensino e pesquisa que gera subjetividade e autonomia. Ao mesmo tempo, a compreensão de que o corpo está em constante processo de contaminação e transformação permite uma atitude de pesquisa em movimento, que esta ligada a função da educação somática.

O nosso corpo fala através do movimento. Quando o ator se meche, se expressa, dança, percebe a música, ele dialoga com as frases implícitas nos movimentos. Através dessa experimentação o ator o expressa a sua emoção e a intensidade das vibrações que aquela vivência não verbal enseja. Surge uma transformação e dela deriva uma postura mais consciente, cujo benefício é o gozo de uma fidelidade e integridade construída pela percepção, contemplação e aquisição destas novas técnicas para o sucesso do trabalho em cena. Nosso corpo é como um grande livro de registros, ele fala, sente, ouve, memoriza, é sábio e sagrado. Sábio é aquele que se permite ouvi-lo e conhecê-lo. Dentro dessa perspectiva de conhecimento através de exercícios proporcionados pela educação somática podemos também enfatizar o trabalho de dançaterapia como forma de sensibilizar o corpo e flexibilizar a percepção através do aprendizado pela vivência.

O corpo é um canal, um instrumento entre o mundo interior, com suas emoções e sentimentos, e o mundo exterior. Se este corpo está bem, consciente de suas limitações e possibilidades, o indivíduo se sente mais feliz, seguro e pronto para percorrer novos caminhos. A principal ferramenta é o estímulo. Desde que haja estímulo, o indivíduo se libera. E é exatamente através da dançaterapia que o ator abre caminhos através da experimentação de vivências, e estratégicas que serão abordadas no próximo capítulo.

### 3 DANÇATERAPIA

Definida como uma abordagem terapêutica corporal integrativa a dançaterapia estimula o movimento criativo e espontâneo do corpo. Ela tem como meta a conexão entre o movimento e a emoção, com ênfase no trabalho com o corpo e sua própria linguagem.

Os primeiros trabalhos com dançaterapia começaram em estúdios privados e foram aos poucos abrindo caminhos em hospitais psiquiátricos e outros estabelecimentos clínicos. Bailarinas, psicoterapeutas e outros profissionais procuraram aprender e estudar com as primeiras praticantes, começando assim a elaborar uma teoria que pudesse sustentar as suas observações.

Neste contexto, Maria Fux destacou-se como peça chave na criação do método. Nascida em 1922 e natural da Argentina, bailarina, criadora de dança e teatro. Começou seus estudos em dança clássica, mas aos 15 anos sofreu influência de um livro que chegou a suas mãos, “A vida de Isadora Duncan”, este fato foi decisivo para ela, pois, desde cedo, Maria improvisava movimentos livres de dança e sentiu palpitar dentro dela que, além da dança clássica que já estudava, existiam outros caminhos desconhecidos que foram povoando sua mente.

Sua trajetória profissional teve início em 1942 no Teatro del Pueblo começando ali sua apresentação pública, entre 1954 a 1960 foi dançarina solista no Teatro Colón, mais tarde entre 1960 a 1965 tornou-se diretora do Seminário de terapia de dança na Universidade Nacional de Buenos Aires e membro do júri National Endowment for The Arts. Entre 1965 a 1990, em uma base contínua, realizou shows no Teatro San Martin e oficinas pedagógicas de Dança Terapia em todas as províncias da Argentina. Com 31 anos, ganhou uma bolsa para fazer aulas na escola da bailarina Martha Graham, em Nova York.

Maria Fux, por volta de 1967 viajou para Lisboa, Portugal, onde realizou atividades relacionadas à dança e terapia através da dança, em 1968, continuou a realizar concertos no país e formação de pessoas com o seu método de Terapia de Dança. No mesmo ano, apresentou um trabalho no Congresso de Musicoterapia realizado na cidade de Buenos Aires, intitulado “Terapia através da Dança, um meio de comunicação para os surdos”, incluindo em 1971 incluiu um dançarino não ouvinte na mostra.

Desde 1971 até os dias atuais faz seminários informativos em casa e no exterior, e a partir de 1974, todo o ano viaja para a Itália e Espanha, onde, nas cidades de Milão, Florença, Trieste, Madrid e Zaragoza, têm centros de sua metodologia, de forma que monitora constantemente os grupos que espalham suas idéias e estas instalações levam seu nome. Durante ao ano de 1980, foi convidada pelo British Council a Universidade de Cambridge e uma instituição para surdos, e teve



experiências diretas no Hospital Tavistoke com um grupo de médicos da Associação Arooth para intervir com doentes mentais e dependentes, apresentando na oportunidade o método de dançaterapia.

No ano de 1985, Maria Fux viajou a Cuba convidada pelo Ministério da Cultura. Psicoballet vindo a trabalhar com esse país ministrando cursos para formadores em diferentes tipos de deficiências e desde entretenimento durante um mês, e logo em 1998 ela foi convidada pela Cultura do México, organizado pela Universidade das Artes, onde lecionou cursos de dançaterapia especialmente, e convidada por uma clínica psiquiátrica para trabalhar com deficientes mentais. No ano de 2000, o Hospital Psiquiátrico Borda da Cidade de Buenos Aires, a convoca para trabalhar diretamente com médicos e pacientes, e por seu trabalho em novembro de 2001 foi convidada também para a abertura do IX Congresso de Gerontologia e Geriatria na cidade de Buenos Aires.

No ano seguinte em junho de 2002, foi nomeada Cidadã Honorária da Cidade de Buenos Aires pelo Legislativo, mesmo assim, continua a fazer coreografia criativa para integração de pessoas especiais e passa a ser permanentemente convidada por instituições para ministrar conferências e seminários, testemunhando sua experiência de integração em questões relacionadas com surdez, autismo, outras deficiências e idosos.

Maria Fux publicou vários livros que foram traduzidos em italiano e Português, entre eles *Dance of Life Experience*, *Primeiro Encontro com Terapia através da Dança*, *A formação de Dança Terapeuta*, *Fragmentos da Vida* entre outros, ganhou diversos prêmios e reconhecimentos.

Martha Graham foi uma das principais representantes da dança contemporânea nos EUA, sendo conhecida mais tarde como a mãe da dança moderna, tinha como objetivo desvendar a alma humana. Ela dizia de seu próprio corpo que os séculos e seus eventos passaram por ele. Sua teoria de movimentos começou quando na adolescência ouviu seu pai, que era médico de distúrbios mentais, dizer que tratava seus pacientes de acordo com a forma a qual esses se moviam, Martha dizia que "O corpo diz o que as palavras não podem dizer".

A técnica de trabalho de Martha Graham era voltada para a respiração, inspiração-contracção, expiração-relaxamento, e também para o idealismo social e por uma forma melhor de vida. Muitas coisas passaram no trajeto de sua carreira: mudança social, moda, gerações, e Martha sempre criando novos trabalhos, acompanhando todas essas mudanças. Dirigiu sua companhia até a morte (1991) e, aos 80 anos de idade, criou *Acts of Light*. Morreu em Nova York transformando-se em uma lenda no meio da dança.

Dora Angela Duncan (nome verdadeiro de Isadora Duncan) foi o divisor de águas na vida de Maria Fux, já que ao conhecer a filosofia da dança de Isadora fez com que Maria começasse a procurar uma forma de comunicação não-verbal através do corpo.

Para Isadora a dança é uma celebração da vida desde sua origem, manifestação dos sentimentos através do corpo, e fora do mundo da dança, no nosso dia a dia, até esquecemos que temos um corpo vivo, capaz de se expressar, perdemos essa consciência, e por vezes parece que carregamos uma carga pesada e inexpressiva de músculos e ossos. Para quem olha, só resta se colocar no lugar do bailarino e imaginar como aqueles movimentos devem ser libertadores. A partir dessas influências Maria Fux entrou em contato com novas músicas que não eram as clássicas, e intuitivamente chegou ao impressionismo e a natureza de Ravel, Debussy, Stravinsky e Erik Satie, os quais conseguiram fazer-la sentir seu corpo em um mundo de imagens novas. Sem mestres Maria foi seguindo essa força misteriosa e pujante que brotava sobre sua pele e que também era caminho de muitos jovens que buscavam uma verdade nova da dança.

Fundamentada na metodologia criada por Maria Fux a dança-terapia busca utilizar os recursos artísticos, educacionais e terapêuticos da dança para encontrar as pessoas e auxiliá-las a descobrir caminhos, superar os desafios e viver mais felizes. Ela é dedicada ao desenvolvimento da qualidade de vida e espiritualidade das pessoas. Sua aplicabilidade está relacionada à alegria e ao bem estar. No caso especificamente do Brasil, sua metodologia está adaptada às necessidades do cotidiano dos brasileiros: seus valores, suas crenças, sua cultura, seu imaginário e seu corpo. A Dança-terapia, é uma abordagem corporal, voltada ao conhecimento transpessoal do indivíduo, que estimula o movimento criativo e a espontaneidade do corpo motivando a comunicação e a integração entre as pessoas, procurando oferecer-lhes confiança para transformar o “eu não posso”, por uma nova atitude do corpo que diz: “Sim, eu Sou Capaz”. Pode-se definir transpessoal como uma ponte única que permite a fluidez entre o ego e tudo o que o transcende, essa ponte conduz o ser ao conhecimento profundo de si próprio e da humanidade. Leva à conscientização através de estados modificados de consciência através de técnicas terapêuticas como a dança-terapia, onde os alunos são submetidos à experiência de vivências da realidade desconhecida, ou seja, a realidades que transcendem tudo o que é captado pelos cinco sentidos reconhecidos, aguça a percepção extra-sensorial

Através do trabalho criativo e a conexão com a natureza e o cosmos, a dança-terapia busca preservar a energia e o equilíbrio do ritmo interno do corpo, vindo beneficiar e integrar pessoas de todas as idades, portadoras ou não de necessidades especiais. Sua prática regular estimula as potencialidades que todos têm, porém muitas vezes estão escondidas, despertando assim áreas adormecidas em todo o corpo e oferecendo infinitas possibilidades de criação, expressão, e

emancipação do ser humano. Como recurso, a dançaterapia visa desenvolver a consciência do corpo, suas possibilidades (habilidades e talentos) e compreender seus limites.

Em se tratando de dança, as pessoas estão acostumadas com métodos e técnicas fixas e pré-estabelecidas para moverem-se com o corpo. Maria não se posicionava contra isso, porém deixa claro que este não é seu modo de trabalho. Para expressar melhor sua metodologia, ela organizava suas reuniões duas vezes por semana, com adultos, e uma vez na semana com crianças.

Nesses grupos de adultos e crianças havia pessoas muito diferentes, com problemas e possibilidades distintas. Maria deixava que cada pessoa escolhesse seu lugar no espaço cheio de gente, e uma vez situada, sem pressão de nenhum tipo ela iria reconhecendo as possibilidades latentes de seu corpo. A mestra animava o grupo com palavras e movimentos que esclarecem o tema da aula sempre com envolvente música que servia de apoio a idéia criadora.

Raízes era um dos temas prediletos. Todos os participantes iam ao chão e começavam a sentir que o corpo se transforma e o movimento desenvolvia formas que lembrassem raízes. As palavras de Maria Fux eram as seguintes: “[...] A raiz nunca esta quieta, a raiz busca sempre nova terra para deixar crescer um dia uma linda planta [...]”. (FUX, 1996, p.32).

As pessoas vão se movendo em busca de espaços vazios, das possibilidades de alongar e relaxar o corpo com a música apropriada, e então, a voz de Maria os ajudava a deslocar o corpo no espaço, convertido em raiz. Todos trabalham o corpo, na mesma sintonia, alguns mais lentos outros mais rápidos, mas ninguém fica inerte, mesmo tendo pessoas com limitações importantes.

Maria ao final comentava que a raiz existe para crescermos, isto demonstra que a busca de afirmação do corpo, a música, a palavra, a realidade com sua força, impulsionava a afirmação dos pés na terra. Crescer, crescer, crescer era as palavras que brotavam das suas raízes transformando o corpo. A partir daí outros estímulos eram identificados e Maria estimulava seus alunos com os seres da natureza que se apoiavam nas raízes, nas plantas, nos pássaros, entre outros.

Segundo Maria Fux (1996, p.33): “[...] corramos pelo espaço. Eu abro a janela e lhes peço que, com nossas mãos extraíamos do corpo o pássaro escondido, e na janela aberta nossas mãos entregam o movimento de liberdade [...]”.

Cada encontro de dançaterapia é como cada momento da vida em que o novo sempre está presente num continuo processo de transformação e desenvolvimento do movimento criativo, as emoções e sentimentos humanos, como medo, raiva, tristezas, culpas, angústias vão aos poucos sendo transformadas em prazer, alegria, esperança, ternura, aceitação e compreensão, sempre estimulando mudanças positivas naqueles que a praticam.

Ainda para Maria Fux:

A dançaterapia tem sido um trabalho de profundo encontro psicológico, pois esta não corrige e nem assinala defeitos nas pessoas. Nas improvisações, um novo repertório de movimentações próprias tem permissão de surgir através das explorações do movimento, do corpo no espaço. As “improvisações fazem as crianças e adultos desejarem ser eles mesmos, pela expressão de seus corpos e sentindo a música à sua maneira”. (FUX 1983, p. 62)

Na dançaterapia, o trabalho é o movimento para transformar a rigidez do corpo em elasticidade. Procura motivar a alegria e a vontade de viver, visando atender às necessidades das pessoas na busca por uma qualidade de vida melhor. Trabalha o prazer, a concentração, a paciência, o acolhimento, o respeito às diferenças e a ternura com profundidade, sendo a dançaterapia um caminho que leva ao autoconhecimento, a meditação e ao relaxamento. Utiliza a dança para sair do isolamento e para aceitar as diferenças resgatando a diversidade e a autenticidade num mundo marcado por estereótipos e padronização de estilos, formas e gestos. Na contramão da massificação da cultura, o movimento desenvolvido na dançaterapia se renova constantemente, transformando a dança em exercício de humanização, espiritualidade e compreensão entre os indivíduos.

Neste enfoque também o silêncio é um caminho verdadeiro que possibilita a compreensão do ritmo do ser humano, fazendo-o perceber, sentir e se integrar ao ritmo da natureza (das marés, das chuvas, do pôr do sol, dos ventos, das estações, dos planetas...) uma vez que permite a criação das mais variadas formas dentro de cada pessoa, onde o processo criativo não tem limites. As experiências em dançaterapia revelam que o ritmo não é audível e sim um caminho natural que existe e percorre o interior de cada indivíduo. É o que se pode conhecer como ritmo interno, marcado pelo pulsar do coração, pela respiração, circulação do sangue, do metabolismo. Miriam Loverro, dançaterapeuta diretora do Centro Brasileiro da dançaterapia, afirma que reconhecendo nosso próprio ritmo, aprendemos a usar as partes sãs do nosso corpo para despertar os movimentos.

Para Maria Fux, a dança e o movimento sempre representam um meio das pessoas aprenderem a se comunicar com o mundo. Quando uma pessoa toma consciência dos seus limites todo seu potencial criativo amplia e o corpo se transforma num poderoso veículo de comunicação tão ou mais forte que sons ou palavras, um passo importante que auxilia na transformação do processo dos conflitos e das dificuldades humanas. Segundo Fux (1998, p.40): “[...] Se existem idéias, palavras, pontes de ligação entre as formas sensíveis, estas estão dentro de cada pessoa. O importante é encontrar tal ponte [...]”.

A base da dançaterapia vem da harmonia entre o eu, o espaço e suas formas, o outro como manifestação da vida, da natureza e do universo. Por isso, utiliza diversos elementos para estimular o movimento como sons e ritmos internos do corpo (respiração, pulsação, ritmo do

coração...), palavras, imagens, cores, luzes, elástico, balões coloridos, tecidos, música, silêncio entre outros. Um recurso utilizado são as palavras- mães, ou seja, palavras universais nascidas do próprio corpo, que não se modificam ao longo do tempo e que mobilizam o trabalho com a ternura, limites, raízes, espaço, posso, não posso, pontos, linhas, energia, sombra, luz, amanhecer. Impulsionando a criatividade através da motivação adequada, a dançaterapia permite que cada pessoa crie seus próprios movimentos com espontaneidade e liberdade, uma vez que oferece incentivo e confiança em quem pratica já que sempre respeita o tempo, o ritmo e o limite de cada um para que seja possível dizer ao próprio corpo: sim, eu sou capaz.

Através da integração a dançaterapia busca o prazer de viver e por meio de um diálogo corpóreo abre possibilidades de novos caminhos que auxiliam as pessoas e conviver a lidar melhor com diferentes situações como ansiedade, desequilíbrios, falta de autoestima, timidez, obesidade, estresse negativo, medos, depressões, isolamento, problemas motores, de visão, Síndrome de Down, paralisia cerebral entre outros. A conscientização e a auto descoberta desenvolvidas na dançaterapia fazem com que o indivíduo desperte para possibilidades ainda não percebidas, criando um novo olhar sobre si mesmo. Um olhar de criança frente ao novo, melhorando a qualidade de vida interna do ser humano e integrando-o na sociedade aonde vive, e onde a experiência e a contribuição de cada um revelam o respeito, a auto aceitação e a beleza natural do movimento.

Entre os benefícios físicos e psicológicos da dançaterapia pode ser citada a diminuição da tensão e da rigidez muscular, a melhora na coordenação motora, a permissão da liberdade do movimento, a melhora da noção espacial, o estímulo e uma boa circulação sanguínea, o aumento da autoconsciência e da autonomia pessoal, a possibilidade de conectar-se com a memória corporal, desbloqueando sentimentos ou pensamentos oprimidos, proporcionando uma nova oportunidade criativa de ser, a promoção ao autoconhecimento físico e emocional, o estímulo à descoberta e redescoberta das potencialidades adormecidas, a facilitação da expressão de sentimentos muitas vezes difíceis de serem colocados verbalmente e o desenvolvimento das capacidades cognitivas e a memória entre outros.

### **3.1 Técnicas da Dançaterapia**

A dançaterapia é uma abordagem corporal, voltada ao conhecimento pessoal que estimula o movimento criativo e a espontaneidade do corpo, motivando a comunicação e a integração entre as pessoas, procurando oferecer-lhes confiança.

Através do trabalho criativo e a conexão com a natureza e o cosmos, a dançaterapia busca

preservar a energia e o equilíbrio do ritmo interno do corpo, vindo beneficiar e integrar pessoas de todas as idades, portadoras ou não de necessidades especiais. Sua prática regular estimula as potencialidades que todos têm, mas que estão escondidas - despertando áreas adormecidas em todo o corpo e oferecendo infinitas possibilidades de criação, expressão, e emancipação do ser humano. Como recurso complementar vem desenvolver a consciência do corpo, suas possibilidades (habilidades e talentos) e seus limites.

Com essa técnica trabalha-se o movimento para transformar a rigidez do corpo em elasticidade. Procura motivar a alegria e a vontade de viver, visando atender às necessidades das pessoas na busca por uma qualidade de vida melhor. Trabalha o prazer, a concentração, a paciência, o acolhimento, o respeito às diferenças e a ternura com profundidade, sendo esse método um caminho que leva ao autoconhecimento, à meditação e ao relaxamento. Utiliza a dança para sair do isolamento e para aceitar as diferenças, resgatando a diversidade e a autenticidade num mundo marcado por estereótipos e padronização de estilos, formas e gestos. Calazans (2003, p. 15) nos alerta sobre isto:

Não importa a idade, o sexo, a cor, a situação socioeconômica, educacional e política. Importa, sim, que os sujeitos que venham a integrar este trabalho de consciência do movimento estejam dispostos a investir em si mesmos, a aguçar a percepção, os sentidos, para melhor assumirem os desejos interiores e também as motivações e todas as potencialidades do corpo. (Calazans, 2003, p. 15).

Na contramão da massificação da cultura, o movimento desenvolvido na Dançaterapia se renova constantemente, transformando a dança em exercício de humanização, espiritualidade e compreensão entre os indivíduos.

Para Maria Fux, inspiradora da dançaterapia, a dança e o movimento sempre representaram um meio das pessoas aprenderem a se comunicar com o mundo. Quando uma pessoa toma consciência dos seus limites, todo seu potencial criativo se amplia e o corpo se transforma num poderoso veículo de comunicação tão ou mais forte que sons ou palavras - um passo importante que auxilia na transformação do processo dos conflitos e das dificuldades humanas. A base desta técnica vem da harmonia entre o eu, o espaço e suas formas, e o outro como manifestação da vida, da natureza e do universo.

Através da integração a da técnica busca-se o prazer de viver, e por meio de um diálogo corpóreo, abre possibilidades de novos caminhos que auxiliam as pessoas a conviver e a lidar melhor com diferentes situações como ansiedade, desequilíbrios, falta de autoestima, timidez, obesidade, stress, medos, depressão, isolamento, problemas de relacionamento entre outros.

A conscientização e a auto-descoberta desenvolvidas na dançaterapia fazem com que o indivíduo desperte para possibilidades ainda não percebidas, criando num novo olhar sobre si mesmo. Um olhar de criança frente ao novo, melhorando a qualidade de vida interna do ser humano e integrando-o na sociedade aonde vive. É onde a experiência e a contribuição de cada um revelam o respeito, a auto-aceitação e a beleza do movimento. Maria Fux criadora do método de dançaterapia, através de sua própria imaginação, desenvolveu estímulos criativos, a princípio com crianças, estímulos estes que foram descobertos como forma, de expressão, utilizando-se o mínimo de palavras para dizer o que o corpo sentia.

Dentro dos estímulos criativos encontra-se o estímulo através da palavra. Para encontrar a chave dos movimentos eram perguntas e respostas que se formavam dentro da mente de Maria Fux, aí se desenvolviam palavras que implicavam em “concentração” e “alongamento”. Como essas palavras não significavam nada para as crianças surgiram às palavras-chave: dentro de mim e fora de mim, que constituíram a resposta.

Fux foi descobrindo as “palavras-mãe” que nada mais eram do que palavras que tivessem o máximo de expressão e que não mudassem o significado ao longo da vida. A professora deve incorporar lentamente um mundo de palavras que ajudassem a se aproximar de seus alunos através de uma verdade sem transformação, mas como movimento. O movimento sugeria a palavra e de imediato, a palavra ia se enriquecendo em novos movimentos. Desta forma, descobertas palavras que provocam tensão, extensões e contrações. Foram utilizadas palavras como, por exemplo, “ar”, “globo”, “pássaro”, “nuvem”. A palavra “espaço” poderia ser transferível a qualquer pessoa como algo vivo, fazendo-a crescer, viver dando existência ao espaço como algo muito simples e que todos possuem. Essa forma de estímulo faria com que a pessoa se descobrisse nesse espaço. Ela poderia desenhar não com lápis e um papel, mas com o seu próprio corpo, inventando e utilizando a música como possibilidade criativa.

Dança e música são intimamente ligadas. Essa convivência se amplia e se enriquece quando se estende o corpo. Assim a música surge como estímulo audível, ela não será apenas ouvida, mas penetrará na totalidade do homem. Ela estruturará de forma global suas funções motoras induzindo o movimento. Assim, o momento refletirá a complexidade musical e para alcançá-lo em toda a sua extensão, o dançaterapeuta deverá desenvolver suas aulas da seguinte forma:

- 1) A aula deverá oferecer a possibilidade de realizar uma experiência total da sensação musical (a música em primeiro plano);
- 2) Seus elementos: ritmo, melodia, frases, são as características pessoais de cada partitura;
- 3) Buscar sempre um enfoque global da música de forma integrada;

- 4) Realizar esses encontros com a música mediante contrastes: passando a idéia global geral e particular a mais particular, para voltar ao geral finalmente.

Deve-se observar numa primeira etapa da dançaterapia o trabalho corporal baseado em elementos de música. Este nunca poderia ser ministrado isoladamente, ou seja, se há um grupo de alunos e o dançaterapeuta mostra-lhes unicamente ritmos ou melodias sem executar a forma global da música, a aula perderia o sentido inteiro, perderia seu conteúdo programático. A música não pode dividir-se: tem que ser vivida na totalidade do corpo, em todas as etapas, desde a infância até a idade adulta.

O dançaterapeuta tem um grande aliado na música que deve ser cuidadosamente selecionada, pois o animo de um grupo pode modifica-se de acordo com o material musical e isso influi em todo o trabalho. Não se deve esquecer que, assim como realizar-se a experiência sonora através do conduto auditivo, é possível realizá-la unida aos diferentes sons que se pode tirar do próprio corpo.

A formação do ator através da dançaterapia faz com que ele durante o processo de treinamento seja estimulado a associar as experiências da aula como expressão de sua criatividade.

Através desse conhecimento da diferenciação progressiva de elementos contrastantes, determina-se a união da música com o movimento.

Outro estímulo criativo importante é o silêncio. Ele pode ser comparado a uma porta que podem abrir-se e fecharem-se quando necessário. Quando se está em silêncio, descobrem-se a cada dia mais de si e o que se pode fazer. Trata-se de uma sensação agradável de bem estar. O silêncio pode ser dançado, e na dançaterapia é um caminho verdadeiro que possibilita a compreensão do ritmo interno do ser humano, fazendo-o perceber, sentir e se integrar ao ritmo da natureza (das marés, das chuvas, do pôr-do-sol, dos ventos, das estações, dos planetas...), uma vez que permite a criação das mais variadas formas dentro de cada pessoa, onde o processo criativo não tem limites.

Essas experiências revelam que o ritmo não é audível e sim um caminho natural que existe e percorre o interior de cada indivíduo. É o que se pode conhecer como ritmo interno, marcado pelo pulsar do coração, pela respiração, circulação do sangue, do metabolismo. Reconhecendo nosso próprio ritmo, aprendemos a usar as partes sãs do nosso corpo para despertar os movimentos. O ritmo interno, que se expressa de acordo com o nosso estado de espírito, também revela nossa ancestralidade de seres integrais conectados à natureza e ao cosmos, iguais e diferentes ao mesmo tempo em nossas riquezas



Maria Fux tinha muitos alunos deficientes e com os auditivos, ela sentiu que estes poderiam dançar criativamente no silêncio, sair do isolamento com o estímulo de seus próprios ritmos internos, imagens, sensações e idéias, além de estímulos visuais, corporais e projeções.

Segundo Maria Fux:

A linha do seu trabalho com os surdos visa à integração com as crianças ouvintes, sem distinção entre seus alunos, mas compartilhando experiências que cada um possui em seu rico interior. Produzindo sempre um trabalho coletivo que dá ao grupo, ouvinte ou não, elementos que ajudam a reconhecer ritmos diferentes. (FUX, 1988, p. 52).

O silêncio na Dançaterapia é um caminho verdadeiro que possibilita a compreensão do ritmo interno do ser humano, fazendo-o perceber, sentir e se integrar ao ritmo da natureza (das marés, das chuvas, do pôr-do-sol, dos ventos, das estações, dos planetas...), uma vez que permite a criação das mais variadas formas dentro de cada pessoa, onde o processo criativo não tem limites.

Para os deficientes auditivos o silêncio é um silêncio real, verdadeiro, que permite conectar com uma escuta diferente, ou seja, de sua própria respiração, do seu sangue e de micro cosmos sonoros que representam seu próprio corpo com os seus movimentos. Através deste trabalho com deficientes baseado na integração com os alunos ouvintes, Maria Fux acabou desenvolvendo mais estímulos criativos como: a cor, a linha, os pontos, dentre outros.

Os trabalhos com slides imagens e linhas sugeriam ritmos diferentes e conectavam instantaneamente com o movimento, mas além da presença ou não de um som fizeram de Maria Fux uma inovadora terapeuta. Uma das formas de ir ao encontro de si mesmo era utilizar a geometria do movimento. É como uma simples equação linha = movimento. Maria tratou de dar aos seus deficientes auditivos, possibilidades de que a linha representasse o que a música representasse para todos, buscando no ritmo e na forma a exploração criativa do seu corpo que, sem reconhecer os sons, podiam desprender o movimento do dançar.

Outro estímulo de grande valor é a cor. O trabalho feito com telas enormes e com slides projetados com muitas cores e, traduzem em movimentos os sentimentos obtidos através delas.

A cor a linha e a forma por si formam uma linguagem que oferece um grande estímulo para o movimento do corpo. Tudo o que o ser humano vê, tudo que o rodeia, penetra no corpo e não sai dele. Ele pode dançar a cor vermelha de um tapete, o verde de um sofá, a linha do horizonte e tudo mais.

Os estímulos visuais são de grande valia para as pessoas deficientes ou não, eles permitem que adquiram e desenvolvam suas capacidades rítmicas, qualidades de movimentos, estruturas espaciais, além de sensações e aptidões que expandem o mundo interno onde os medos desaparecerem.

Pode-se citar como exemplo de uma aula de dançaterapia para atores o professor pedindo para que os alunos façam um aquecimento, logo após, ao som da música o grupo deve dançar livremente acontecendo assim à exploração dinâmica do corpo através de movimentos rápidos e lentos seguindo as instruções da professora. Usufruindo da utilização de um lenço o aluno- ator deverá dançar livremente identificando sons agudos e graves agitando o lenço de para cima ou para baixo respectivamente, logo após essa prática o professor dará continuidade pedindo que deitem no chão e sintam como um espaço sólido onde poderiam permanecer sem medo. Logo após pede que os alunos comecem a movimentarem-se afrouxando assim o estado de tensão ouvindo a música como ponte para esse trabalho. De olhos fechados e sentindo a música, começa-se o processo de toque onde o aluno deve colocar as mãos sobre o corpo em todos os locais onde o aluno pudesse tocar, a partir daí começam a tocar o corpo do companheiro até chegar ao rosto, orelhas, pescoço, tocando de leve e sentindo que “aceito você”, e que “você me aceita como eu sou sem medo”. O contato se faz ouvindo a música e o corpo está unido ao outro sem temor, sem barreiras.

Essa é função da dançaterapia, transformar o momento do encontro consigo mesmo num palco de descobertas, possibilidades e desenvolvimento. Ao dançar de dentro para fora, de forma consciente e espontânea, o corpo estimula áreas adormecidas e ao expressá-las nos liberta das tensões, estimula nossa flexibilidade, aumenta nossa autoestima e permite conhecer o corpo e o mundo interno. Ela é, portanto, um caminho aberto a uma integração total do ser humano, uma vez que revela no espaço uma nova consciência.

Neste sentido Strazzacappa & Morandi afirma que:

O corpo estaria o tempo todo em representação. Nós assumimos papéis diferentes e, conseqüentemente, posturas corporais diferentes de acordo com as situações que enfrentamos no nosso dia-a-dia. Somos constantemente *pequenos* atores desse contínuo *espetáculo* que é a nossa vida. Mesmo quando acreditamos não estar representando papéis, o olhar do outro funciona como prisma e conduz nosso comportamento. Nossa maneira de agir, de gesticular e a forma como nos movemos, como nos sentamos, entre outras, são todas atitudes adquiridas. Nossos movimentos ditos “espontâneos” são, na verdade, comportamentos aprendidos e assimilados no processo de aquisição das chamadas técnicas do corpo. (STRAZZACAPPA & MORANDI 2006, p. 42).

Sabe-se e se aceita que o corpo perfeito não existe, logo, porém o corpo torna-se expressivo, generoso, muda com o tempo e com as emoções buscadas e sentidas. Isso é trabalhado aceitando as mudanças do corpo físico, incorporando os limites, porque à medida que o tempo passa, o corpo ganha e perde, reconhecendo e aceitando seus medos sempre pensando que o apoio esta num processo de encontro com o “eu interior” onde o movimento executado produz trocas e alegrias permanentes. Dentre os eleitos imediatos que são oferecidos, em geral ocorre um bem estar duradouro.

As aulas de dançaterapia têm relação direta com todas as possibilidades. É como um grande fator comum, incluindo tudo aquilo que os alunos podem fazer quaisquer que sejam as suas condições físicas ou psíquicas. O aluno chega a se conectar com seu corpo vivo sem imposição, sentindo que lentamente, o seu corpo abandona a rigidez e pode se alongar e ou flexionar e isso o ajuda a reconhecer a si próprio, sentindo mais segurança de si mesmo, se entregando de uma forma mais relaxada e com uma sensação estável de eu consigo, eu posso.

Há alguns casos em que o estímulo (mais do que o movimento em si) e a sensibilidade conectam diretamente a possibilidade de mudança externa do ser. Nas classes nunca é demonstrado o que se sabe (o dançaterapeuta não deixa transparecer o seu saber) o que é obtido é sempre uma resposta que é o fato criativo.

Para Fux, um dançaterapeuta deve:

Conhecer-se e através de si, conhecer o outro, e se diariamente, conhecendo meus limites, vou-me transformando, o outro também o fará, não apenas psiquicamente, mas também corporalmente. Vendo como crescem esses seres que chegaram até mim, como necessitam de mim e eu, deles, como recebem e reconhecem a música e as palavras, convenço-me de que ao nosso redor existe um fluxo de vida que espera que a compreendamos para poder compreender. (FUX, 1988, p. 98).

Somente partindo da integração que cada ser humano tem e escutando constantemente seu ritmo e movimento chega-se ao momento de improvisação, que se realiza sem tensões, produzindo essa harmonia e equilíbrio que vem de dentro da alma. O mundo emocional de cada grupo permite que o esforço muscular se torne expressivos se caracterize em plenitude com o movimento. “[...] Quanto mais unidos estivermos ao que internamente somos mais possibilidades teremos de nos comunicar e ser felizes [...]”. (FUX, 1983, p.77).

A improvisação como estímulo criativo no teatro significa organizar, compor uma cena ou material cênico, sem preparo ou combinação prévia, no instante da ação. Essa característica faz da improvisação uma ação a partir de elementos presentes e que se transforma a cada momento. Ela constitui elemento importante na formação do ator em seu processo de criação do espetáculo teatral. Na preparação do ator a improvisação é fonte de recursos na qual o ator encontra formas (corporal e vocal) constrói o jogo e a ação dramática para formalizar os conteúdos e emoções necessários à cena.

A improvisação é tida como um momento de criação através de movimentos livres, havendo uma troca constante de informações do corpo que dança com o mundo. Ou seja, cada indivíduo interioriza impressões e experiências por ele vividas dentro do seu contexto sócio-cultural e exterioriza a partir dessas percepções suas sensações. Assim, a improvisação na dançaterapia oferece aos intérpretes, uma oportunidade de experimentar as capacidades de seu

corpo, exercitando suas potencialidades expressivas e cognitivas. Percebe-se então, que um corpo que é capaz de improvisar está mais apto a enfrentar uma situação nova e quanto mais tempo esse corpo permanecer isolado, ou seja, sem interagir com o ambiente, mais restrição à mudança vai enfrentar.

Ainda fazendo parte dos estímulos criativos usados por Maria Fux encontramos os materiais sensibilizadores. A cadeira, o bambu, os tecidos foram os elementos intermediários dessa forma de terapia tão inovadora. Além desses materiais podem ser utilizadas folhas de papel, jornais, revistas, elásticos, bambolês, cordas, enfim o que a criatividade do dançaterapeuta pedir. Os materiais sensibilizadores são elementos externos ao corpo que ajudam a diminuir o estado de rigidez corporal.

A cadeira tem um papel importante segundo Maria Fux no trabalho sensibilizador nas aulas de dançaterapia. Foi através dos grupos heterogêneos participantes que Maria teve esta descoberta. Psicólogos, socioterapeutas, professores de deficientes, bailarinas, pessoas de sete a setenta e cinco anos de vida puderam compreender que não existem fronteiras, idade e nem tempo para todos, o que importa é a vida que cada um possui.

Assim como a cadeira, uma simples folha de jornal se transforma num elemento sensibilizador dependendo da interpretação do que se está vendo. Valorizar e apoiar todas as mudanças no grupo sempre foi umas das primeiras intenções de Maria. Quanto maior era o seu esforço por uma descoberta, não por tensão, mas por descoberta interna, tanto maior era a transformação do corpo, no qual o movimento flui.

A folha num conto imaginário, seria levada pelo mar, sem lutar, calmamente ia deslizando neste mar calmo até que a música envolvia as pessoas com doçura e tudo passa a ser mais tranquilo. A folha de jornal passa a ser uma forma de com que através dela fluam os movimentos globais do corpo com a segurança sendo está uma espécie de companheira.

Da mesma forma acontece com a experiência com o bambu que sensibiliza o corpo pela sua característica de material longilíneo, rígido e ao mesmo tempo flexível. Maria partiu do princípio que ele poderia ser utilizado em suas aulas no momento em que o observou envergado. Por ter peso de alguns meninos em cima dele, o bambu trouxe a Maria alegria de poder compartilhá-lo como elemento de trabalho. Maria sentia o resultado em alto grau em seu próprio corpo e no de seus alunos também, ela afirma que dava sim resultados.

Para finalizarmos os exemplos que Maria Fux usava em suas aulas como materiais sensibilizadores temos o tecido, e este pode ajudar a estimular as possibilidades adormecidas. Várias experiências marcantes foram realizadas com esse material, tecidos longos, de dez metros de comprimento, largos, atados a uma coluna formam bons exemplos. A música de fundo sempre

é usada que o ambiente fique agradável, os encontros sob tecidos ajudavam o grupo a estimular possibilidades insuspeitas. Maria conversava com seus alunos assim como fazia na técnica da cadeira, orientando e extraindo dos participantes o máximo de sensibilidade e construção do eu. Imaginavam que o tecido lhes pedia para dançar, sob o tecido eram inventadas formas com a integração de todos seus alunos que sentiam que o tecido lhes protegia e lhes cobria.

Pensando em dançaterapia como experiência de vida pra o ator não tem regras fixas e os limites se expandem de forma permanente, de acordo com as necessidades que são compreendidas pelo dançaterapeuta através dos grupos. A cada aula, o mestre busca novas pontes para estimular as possibilidades que estão dentro de todos, quando utilizada à palavra, ela tem que estar unida ao movimento, o que supõe a unidade da palavra e do corpo.

A mestra Maria Fux diz que se deve viver compreendendo e conhecendo os limites do ser humano e ir deslocando-os, para que se organizem, para enfrentar os costumeiros dizeres: “não posso ir” por sim, “posso” que surgem na pessoa a partir da superação de seus limites. Há muitos anos Maria Fux trata de conhecer a si mesma e o outro, por conseguinte, conhecendo seus limites vai transpondo-os e o outro também o fará não apenas psiquicamente, mas também corporalmente.

Maria Fux coloca que:

Vendo como crescem esses seres que chegaram até mim, como necessitam de mim e eu, deles, como recebem e reconhecem a música e as palavras, convenço-me de que ao nosso redor existe um fluxo de vida que espera que a compreendamos para poder compreender. (FUX, 1988, p.98).

Maria inclusive intitulou um livro de “*Dançaterapia*” porque acreditava que suas experiências abriram possibilidades para a pesquisa do movimento e para as respostas, que não interpretava, mas via. Segundo a autora, isso tudo seria possível e é enormemente importante a formação de equipes interdisciplinares integradas por psiquiatras, psicólogos, músicos e pintores, que, previamente, tenham feito um trabalho de reconhecimento corporal e expressivo com seus próprios corpos. Dessa maneira, tendo realizado o movimento de forma sensível e inteligente, compreenderão melhor, já não mais como frias testemunhas, e poderão registrar as mudanças que se produzam nos grupos e aperfeiçoar o enfoque terapêutico. Ainda para Fux:

Quando estamos em grupo começamos a encontrar no outro aquilo que nos falta. Ai começa a dançaterapia, onde o movimento é uma linguagem não verbal que nos vai convertendo sem pressa, com o tempo de cada um, naquilo que realmente somos, e lentamente vamos enriquecendo nosso corpo para que se expresse melhor, afastando nossos medos. (FUX, 1988, p.97).

Não há encontro se não houver entrega. A dançaterapia utiliza, também, a linguagem não verbal, estimulando o “som” corporal. Ela desperta no ser humano a consciência de sua

potencialidade, atenção, reflexos e habilidades, estabelecendo e restabelecendo sua capacidade de expressão, descobrindo e experimentando o equilíbrio entre corpo e mente.

### **3.2 A Consciência Corporal através do Movimento da Dançaterapia**

Segundo Le Boulch, (apud ALVES, 2003), “[...] quando há troca do “ser” com o mundo que o cerca, suas experiências tem um valor muito maior, o que certamente contribui para a formação da consciência corporal. As dificuldades das primeiras aulas vão transcorrendo de forma mais produtiva conforme o nível de independência e com a melhora da consciência corporal [...]”.

A proposta da dançaterapia constitui um “programa alternativo” para todas as pessoas porque contribui especialmente na modificação de condutas e na ampliação das opções com relações às próprias atitudes, demonstrando, pela sua consciência corporal, novas possibilidades de ser especial com seus movimentos, aperfeiçoando-os cada vez mais.

Segundo Fux, é de grande valia interagir com pessoas portadoras de necessidades especiais por meio da dançaterapia, pois somente assim pode-se perceber o quanto é importante “usufruir” do corpo, mediante atividades que propiciem estímulos intelectuais e movimentos, ao se utilizar de sua totalidade em razão de uma participação passiva ou ativa. Partindo desse princípio, é importante uma proposta interativa que trabalhe a inclusão por meio da dançaterapia, tendo como base a contribuição para uma melhor qualidade de vida.

Minha casa é meu corpo. Devo tentar reconhecê-lo para fazer com que meus próprios limites se desloquem sem medo. Não posso construir arranha-céus sem saber como é minha casa-corpo. E para saber onde colocar uma janela, para desenhar uma janela, preciso de um ponto. Um ponto, milenar sem fronteiras. (FUX, 1996, p.23).

Reconhecer o ponto para crescer, poder dançar, transformá-lo em linha e depois dar forma ao corpo, transforma completamente os praticantes de dançaterapia. Sem um ponto não se pode construir uma linha, e sem linha, não se pode fazer uma casa e muito menos uma cidade. Baseando-se nessa ideia e com diapositivos de linha, cor e forma, Maria Fux concretizou seu ideal, pois criou a possibilidade de um encontro no qual o ponto e a linha se transformem em dança e realidade.

As pessoas com mais problemas vão utilizando inconscientemente seu corpo contraído, vão perdendo os medos e por meio da imagem, algumas vezes com os olhos fechados, e começam a interagir com uma nova linguagem corporal, experimentando grande prazer em fazê-lo, muitas vezes, em seus rostos, vêem-se as mudanças produzidas pelo movimento. Logo após vem a

experiência de visualizar no outro os movimentos compreendidos, para depois com os limites e a compreensão de cada um, realizá-los.

A partir do movimento que o indivíduo descobre, utiliza-se e descobre o seu corpo, o esquema corporal é estruturado e passa a ter consciência dele e suas possibilidades, na relação com o meio ambiente em que vive. Esse conhecimento corporal se faz por intermédio de suas vivências, tanto individuais, quanto grupais. A harmonia do seu corpo com o meio será traduzida na sua expressão corporal. O ajustamento do indivíduo ao seu meio se fará a partir da conscientização do outro e das normas nesse meio. A socialização dele e do seu comportamento proporciona ao outro uma imagem dele mesmo, conforme o que esperam dele.

Desenvolvendo, assim pouco a pouco, a confiança em si mesmo e melhor conhecimento de suas possibilidades e limites, condições necessárias para uma boa relação com o mundo. Deve-se fazer uma ligação entre o imaginário e o real.

Enfim a dançaterapia possibilita ao indivíduo formar a sua consciência corporal, a consciência do mundo que o cerca, o relacionamento deste com o seu corpo e com o que está ao seu redor de forma equilibrada.

#### **4 PERCEPÇÃO CORPORAL NO TRABALHO DO ATOR**

A Educação Somática através das Técnicas de Dançaterapia é um caminho para o entendimento do corpo na medida em que, com os próprios movimentos, o indivíduo percebe-se e percebe também seu ritmo, sua essência, seu interior e sua subjetividade. O trabalho como corpo reafirma ao ator que ele possui um corpo que pensa, sente, reage, dança, movimenta-se, vivencia o lúdico e, vale ressaltar, cria símbolos e significados, deixando marcas para a construção da posteridade, e isso não de forma segmentada, mas constantemente inter-relacionada Segundo Aslan:

Depois de Jacques- Dalcroze e Artaud, Grotowski quer que o corpo do ator volte a ser o lugar de todas as possibilidades. Ele luta contra atrofias e bloqueios provenientes de séculos de divórcio entre o físico e o mental, e os exercícios criados, à medida das dificuldades encontradas nos alunos, destinam-se a eliminar tais bloqueios. Eles constituem a técnica negativa, a partir da qual a criação do ator pode começar a elaborar-se. (ASLAN, 1994, p.285).

As pessoas aprendem a fazer contato direto com os diferentes sistemas de corpo e, então, a movimentação se inicia a partir e através deles. A qualidade de cada sistema torna-se, então, disponível como uma forma de expressão. Existe a busca pela organização e integração dos vários sistemas existentes no organismo, assim como a contribuição dos mesmos para cada qualidade de movimento do indivíduo e sua expressão sobre o pensamento. O trabalho é feito através de toques,

visualização e movimentação, é um processo contínuo de estímulos dados por um participante, terapeuta ou professor uma transformação sobre um novo padrão de movimento, baseado numa nova percepção.

Dentro da proposta da Educação Somática já citada anteriormente nos estudos bibliográficos realizados, sugere-se a seguir uma oficina prática para atores. Esta oficina bem sugere uma prática com aproximadamente quatro encontros com duas horas de aulas semanais. Os praticantes assim podem receber, perceber e responder aos estímulos dados pelo orientador e, então, através dos movimentos, novas sensações podem ser organizadas conscientemente, através dos padrões saudáveis de utilização, e, dessa forma, mais claramente estabilizados e integrados ao corpo.

Tensões físicas e psíquicas trazidas da vida diária surgem no decorrer das aulas fazendo com que os corpos fiquem retraídos, através do trabalho a classe começa e sentir o movimento unindo, a respiração harmônica canalizando assim cada movimento produzindo de maneira gradual o equilíbrio e o ritmo interno.

No Trabalho com Educação Somática para a formação de atores terá como foco primeiro a desconstrução de padrões de movimento para possibilitar a busca por novos padrões expressivos, a partir daí, a prática se direciona a consciência do espaço, passando então para a improvisação que coloca o ator em contato com o trabalho interno do corpo, e através da improvisação enriquece e acrescenta o próprio movimento e a percepção de si mesmos e dos outros. Desta forma toda a expressividade do ator é trabalhada de forma ampla com diversos estímulos oferecidos pelo professor.

Na primeira aula, precisa-se explicar para os alunos atores o que é educação somática e sua contribuição para a formação do ator em geral, para que eles tenham a noção dos benefícios que essa prática trará para a espontaneidade, expressão corporal, composição do corpo cênico, e demais pré-requisitos necessários para o trabalho do corpo tão importante na atuação em si.

O alinhamento corporal, a força e a técnica são fundamentais para o trabalho do ator, mas o mais importante é estarem bem com esse corpo, assim essas foram as palavras que darão início ao trabalho no primeiro dia de aula. Em seguida os alunos, então, deitam no chão (em decúbito dorsal) recebendo a instrução para que todos sentissem o “ímã” que é a Terra. A Terra em conexão com o corpo. É importante que os alunos sintam os pontos do corpo que estão em contato com o chão. Os alunos/atores devem se entregar à gravidade, e, então, irem mudando de lugar no espaço. Depois de algum tempo em repouso, lentamente, os alunos são convidados a trocar de lado para perceber quais outros pontos do corpo tocavam o chão. As mudanças de ponto vão aumentando de velocidade até que se inicie uma dança na qual são explorados os níveis baixo, médio e alto, sem



esquecer a força da gravidade. Nas aulas, além dos alunos serem constantemente lembrados sobre a conexão com a Terra (a gravidade atuando sobre os corpos), também pode ser proposto durante praticamente todos os encontros iniciarem a aula com os alunos deitados no chão, se espreguiçando, entrando em contato com a própria respiração. Levar a atenção ao sutil movimento da respiração interna pode levar as pessoas a entrarem em contato com as origens do movimento humano. Assim, os alunos devem ser constantemente lembrados como aproveitar a inspiração e caprichar na expiração, soltar o ar, pois através da respiração é possível escolher conscientemente, revisar e recriar sobre aquilo que o inconsciente cria obstáculos. Este é um dos objetivos claros da educação somática que utiliza diferentes estratégias pedagógicas que visam levar o praticante a tomar consciência da relação entre as partes do corpo e sua totalidade, ou seja, a consciência corporal. Deve-se prestar atenção ao processo de respiração levar ao limiar entre a consciência e a inconsciência, permitindo, ao aluno ator, perceber o que este escondido no inconsciente, liberando o corpo dos obstáculos, para uma atuação plena sem limites determinados.

Nesta perspectiva, pode-se trabalhar com os alunos a improvisação de movimentos corporais que devem seguir um caminho, ou seja, partir da boca e chegar os pés. Os alunos/atores exploraram este caminho, o que pode trazer uma rica qualidade em suas movimentações.

Nessa mesma aula, os alunos podem fazer a comparação dessa qualidade de movimento com a de um peixe, imitando-o com movimentos lentos e rápidos liberando a expressividade, movimentos de engatinhar de se rastejar como cobras, torcer o tronco como os peixes (cordados), ou simplesmente rolar no chão, por exemplo, aprimorando o movimento. Após algumas aulas, experimentando os padrões de movimentos, os rolamentos e níveis do espaço, iniciam-se então uma fase do trabalho de preparação corporal dos alunos/atores em que aconteça a exploração e o estudo dos sistemas do corpo e dos órgãos. Como primeiro exercício pode-se mobilizar e perceber a energia de cada órgão. Cada aluno/ator coloca uma bexiga (com um pouco de água dentro) em cima de algumas partes específicas (como coração, intestino, pulmão, útero, rins ou fígado) lhe é sugerido que respire de acordo com a energia de cada órgão. Deitados em decúbito dorsal, todos os atores fazem esse exercício, em silêncio, somente percebendo a energia e o ritmo que tem cada um desses órgãos. Após algum tempo de percepção, é sugerida uma improvisação em cima dessas sensações.

A improvisação assim vai surgindo naturalmente, sem que exista uma pausa entre o exercício de percepção e a improvisação. A percepção vai sendo desenvolvida devagar. Lentamente os alunos vão retirando as bexigas e começam uma dança que pode ter início a partir de qualquer dessas partes corporais estudadas. É importante que os alunos/atores percebam o início, o meio e o fim de cada movimento - como o movimento começa? Através de qual parte do

corpo ele principia? Como é o seu desenvolvimento e fim? Nesse exercício, além dos alunos/atores poderem perceber a energia de cada órgão, deve ser trabalhado também o tônus dos órgãos. Um pouco de pressão (no caso a pressão da bexiga) em cima de determinada região pode influenciar na tonicidade dos órgãos. Nessa mesma aula, durante a exploração de movimentos (tendo como eixo criativo os órgãos), a professora pode estimular os alunos a mudarem constantemente de posição, e, dessa maneira, mudar a relação que cada órgão tem com a força da gravidade. Assim que o corpo muda de posição, os órgãos também mudam a maneira como sentem o peso do corpo, isso melhora a capacidade proprioceptiva do corpo. É como se corpo humano fosse um tonel cheio de água, e à medida que ele rola sobre o chão, o peso da água vai sendo transferido para diferentes partes do barril. Dessa maneira, todo o peso é distribuído de maneira equilibrada.

A partir daí acontece o trabalho com os fluidos do corpo humano. Todos os alunos se deitam em decúbito dorsal e fecharam os olhos, luzes da sala apagadas. O professor começa uma narração sobre a água que existe no corpo do homem. Era preciso imaginar que existe um mar dentro e fora do corpo. O homem é todo formado por líquidos, desde o líquido amniótico. As células são compostas, basicamente, por água, são líquidas. Era preciso que os alunos imaginem que existem três diferentes mares no corpo humano: o líquido que forma nossas células (como se as células fossem pequenos saquinhos cheios de água), o líquido que existe entre as células (líquido intersticial) e o líquido que está presente no ar, em forma de vapor, que faz a transição entre o eu interior e o exterior. Depois de escutar uma narrativa, quase que como um conto para criança, pois o professor pode narrar esses tipos líquidos de maneira calma, os atores/alunos devem ser orientados a improvisar esses três “mares” que habitam o corpo humano. É preciso explorar também os níveis espaciais baixo, médio e alto. Dessa maneira, são desenvolvidos movimentos expressivos que têm como inspiração uma qualidade líquida, fluida de movimentação.

A partir dessas atividades iniciais, após roda conversa onde é exposto o que cada aluno/ator sentiu e como sentiu, se atingiu os objetos de percepção do espaço, do corpo, entre outras o professor pode passar a trabalhar a expressão do ator, a partir da dançaterapia. Um exemplo é que os alunos/atores, de dois em dois, e não um de cada vez deve subir no palco, colocar a máscara de palhaço. Depois de colocadas as máscaras, os alunos/atores, agora com nariz de palhaço, devem responder com dança as orientações do professor. A orientação deve ser para que os alunos, através da dança, expressem a alegria de um palhaço, fazer uma dança passando para os outros uma história engraçada, deixar a partir da música fluir de forma aleatória movimentos com os braços sentindo todas as tensões, nervos, ossos; depois com as mãos, com a

cintura, com as pernas. Este exercício induz-se à reflexão de que, para além da caracterização de palhaço, existe uma autodescoberta, um reconhecimento do ator para consigo mesmo. Nesse exercício, o foco é que fique claro que, quanto mais os alunos/atores conhecerem seu corpo e sentir os órgãos, tecidos, músculos, veias, o pulsar do coração mais conseguirão atuar com consciência própria da expressividade.

Tirando as máscaras o professor orienta que façam dois grupos com o mesmo número de pessoas. O primeiro grupo terá que caminhar pelo espaço dançando e desenhar linhas retas. Todos em cena, caminhar somente em diagonais. Num determinado momento todos, na mesma velocidade e ritmo, constroem uma linha reta, andando pelo espaço. O grupo deve formar duas linhas retas, depois voltavam a andar e refazem duas novas linhas retas. No jogo, pode-se entrar e sair, construindo sempre linhas retas, quando uma pessoa entre ela desmorona a linha reta, ou seja, desconstrói o que foi feito. O interessante deste jogo é observar quando uma pessoa entra para desmoronar com a linha reta e construir uma nova. É interessante observar também quais as estratégias que as pessoas utilizam para que o jogo não morra e as linhas retas se formem, mostra assim a entrega do ator, sua expressa.

Os exercícios usados até aqui no trabalho de preparação do ator provocam mais do que uma consciência corporal apurada, mas um contato com o íntimo de cada pessoa. Essas técnicas ajudam os alunos/atores a buscar a ampliação de seu repertório, rompendo com padrões de movimentação e condicionamentos previamente estabelecidos e abrindo possibilidade de descoberta de uma nova expressividade do corpo, de energia para a criação da cena. O diálogo entre movimento, imagem corporal, consciência corporal, sensibilização, conteúdos teóricos sobre o trabalho do corpo do ator resulta em desenvolvimento desses indivíduos enquanto sujeitos de suas próprias histórias.

Desta forma além dos exemplos acima citados como sugestão de Workshop de Educação Somática podem ser sugeridos os seguintes temas:

- Consciência do espaço, de suas concepções, de suas dimensões;
- Espaços articulares: reconhecimento e do movimento parcial e total;
- Consciência do corpo, de seus limites, de suas dimensões, de suas possibilidades, da sua voz;
- A presença corporal: auto-observação conduzida pelos sentidos do corpo;
- Reconhecimento da unidade do corpo com a psique, através da identificação dos sentimentos, sensações e reações corporais;
- Diálogo e Integração do corpo e do espaço, através da vivência dos movimentos e ritmos visíveis e invisíveis, dos ambientes internos e externos, dos sons e do silêncio;
- A pesquisa do peso do corpo como impulso e como fluxo do movimento;

- As características dos apoios do corpo: estudo dos pontos de apoio no chão;
- Uso da linha e da cor na comunicação da dança;
- Codificação da linguagem verbal para não-verbal;
- Compreensão da música pelas próprias percepções em conexão com os estímulos não-audíveis;
- Relação interpessoal através do movimento, portanto da linguagem não-verbal no grupo;
- Reconhecimento e valorização das diferenças físicas e psíquicas como caminhos de crescimento através da dança e de aceitação de si e do outro;
- Compreensão e Aceitação das várias fases e idades da vida;
- O mito dançado como reinterpretação da existência;
- A palavra trocada para concretização da vivência no próprio corpo como forma de conexão do concreto e do abstrato, para capacitação da compreensão do ser dançaterapeuta.

Durante toda a oficina, o professor deve através dos exercícios de consciência pelo movimento, utilizar a linguagem para despertar essa consciência. Através das descobertas e das possibilidades do corpo o ator transcende os limites impostos por padrões e hábitos adquiridos. Usando seqüência de movimentos, são desenvolvidas a atenção, percepção, imaginação e cognição, acessando os processos senso motores do cérebro. As aulas estimulam os alunos para que percebam indiretamente o que se quer dizer, pois a oficina no fundo trata de percepções que as palavras não conseguem dar conta. O papel do educador somático nessa perspectiva é levar o aluno a auto-investigação do movimento do corpo. Os comandos durante as aulas estimulam uma seqüência de movimentos para que o aluno/ator passe a improvisar e criar com mais expressividade

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O processo de construção do Corpo Expressivo é um contínuo e infindo trabalho para o profissional das artes. Desta maneira, o processo de educação somática deveria ser uma constante na vida do ator, pois este está em permanente processo de aprendizado, e o corpo é por onde passa toda a expressividade do artista, da cena.

O corpo registra cada experiência boa ou ruim, cada sensação, cada sentimento. E dessa forma, dia-a-dia, e a cada momento, vai se reconstruindo esse corpo e reconstruindo a si mesmo. Nesse processo de constante formação ou de reformulação, há a necessidade de reconhecimento do corpo, não apenas para o artista da cena, mas para todo e qualquer cidadão, afinal, todos tem um corpo que habita o universo. Embora o movimento e a expressão sejam necessidades vitais e espontâneas do ser humano, pois são, de certa maneira, inatos ao homem, ainda assim necessitam ser estimuladas, e conforme vimos ao longo deste trabalho, ao longo da história, houveram diversos esforços para desenvolver estudos a cerca da construção de um corpo expressivo, e também para facilitar o ensino-aprendizagem desses processos de construção.

Dentro dessa perspectiva desenvolveu-se o estudo sobre Educação Somática e suas diversas aplicações, na formação do ator. A educação somática, em seus diversos métodos, propõe exercícios que visam o reequilíbrio sensorial do corpo, propondo a reativação do sistema proprioceptivo. O sistema proprioceptivo tem receptores pele, nos músculos, ligamentos, tendões e articulações que são responsáveis em informar o cerebelo às diferenças de pressão sobre o corpo e de sua orientação no espaço, informações absolutamente necessárias a sobrevivência do organismo e a manutenção da saúde, assim quando o aluno ator realiza as atividades de Educação Somática passa a ter uma percepção clara de seus movimentos, podendo trabalhá-los de forma e aumentar a expressividade. Na medida em que a consciência de uma pessoa se expande usando o corpo como mola mestra dessa expansão, mais ela estará apta a fazer sentido de suas próprias emoções. Desde que haja estímulo, o indivíduo se libera. Através da dançaterapia o ator abre caminhos através da experimentação de vivências. Nas aulas o aluno ator tem relação com outras possibilidades de expressão por meio do corpo. É como um grande fator comum, incluindo tudo aquilo que os alunos podem fazer quaisquer que sejam as suas condições físicas ou psíquicas. O aluno chega a se conectar com seu corpo vivo sem imposição, sentindo que lentamente, o seu corpo abandona a rigidez e pode se alongar e ou flexionar e isso o ajuda a reconhecer a si próprio, sentindo mais segurança de si mesmo, se entregando de uma forma mais relaxada a essa improvisação possibilitando uma sensação estável de eu consigo, “eu posso”.

Assim, a partir do estudo bibliográfico realizado percebeu-se que a proposta da educação somática através da dançaterapia constitui uma alternativa para o aluno/ator, pois contribuem

especialmente na modificação de condutas e na ampliação das opções com relação as suas próprias atitudes, demonstrando, por meio do trabalho voltado a consciência corporal, as possibilidades de expressão sem a necessidade de agenciamento feito pela razão, fomentando a conexão corpo-mente.

Com este estudo procurou-se contribuir para a teorização do trabalho corporal do ator partindo da perspectiva da dançaterapia. Vale ressaltar que essa perspectiva não vem substituir outras formas de trabalho corporal do ator, mas vem sugerir mais caminho para esse fim. Pode-se compreender também a importância de investigar e refletir profundamente sobre o ator a partir de técnicas que além de contribuírem para sua formação também lhe proporcionem prazer em realizá-las, aliviando dores e tensões inúteis que atravancam a vivencia.

Portanto a organização dos conceitos e princípios da abordagem somática esta lançada neste estudo como uma possibilidade e não como um formato encerrado. Os desdobramentos citados mostram que a essa abordagem é entendida como algo vivo, em constante transformação e que pode ser transformada e intensificada pelo leitor em sua proposta de processo a partir desse texto.

## **REFERÊNCIAS**

- ALVES, Rubem. **Educação dos sentidos e mais**. Campinas, SP: Verus, 2005
- ASLAN, Odette, **O ator no século XX**, op. cit., 1994, p. 2
- BERTAZZO, Ivaldo. **Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento**. São Paulo: Summus, 1998
- AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo do ator**. São Paulo: editora perspectiva, 2002.
- BOLSANELLO, Débora Pereira. **Educação Somática: O corpo enquanto experiência**. Motriz – Revista de Educação Física – UNESP, Rio Claro, v.11 n.2 p. 99- 106, mai/ago. 2005.
- BORGES, H.M.O.C. **Sobre o Movimento: o corpo e a clínica**. Tese de Doutorado (Programa de Pós-Graduação e Saúde Coletiva do Instituto de Medicina Social) Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2009
- BROOK, Peter. **A Porta Aberta**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999
- CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; Gomes, Simone (coord.) **Dança e educação em movimento**. São Paulo: Cortez, 2003.
- CONRADO, Aldomar. **O teatro de Meyerhold**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1978.
- DAL FORNO, Adriana. **A Organicidade do Ator**. Campinas-SP: UNICAMP, 2002. Dissertação sem publicação.
- DOMECI, Eloisa. **O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo**. Pro-Posições, Campinas, v.21, n.2(62), p.69-85, maio/ago, 2010
- FORTIN, Sylvie. **“Quando a Ciência da Dança e a Educação Somática entram na aula técnica de dança”**. Tradução Mônica Martins. Pro-posições, Campinas, SP, v.9, n.2
- FORTIN, Sylvie. **“Educação Somática: Novo ingrediente da formação prática em dança”**. Tradução Márcia Strazzacappa. Cadernos do GIPE, Salvador, n.2, p. 31-39, fev.1999.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo Movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
- FUX, Maria. **Dança experiência de vida**. 4ª Ed. São Paulo: Summus. 1983
- FUX, Maria. **Dançaterapia**. São Paulo: Summus, 1998.
- FUX, Maria. **Depois da queda... Dançaterapia**. São Paulo: Summus, 2005.
- GIL, J. (2001). **Movimento Total: o Corpo e a Dança**. Ed. Iluminuras. SP
- GREENE, Deborah. **Assumptions of somatics**. *Somatics*, New York, v.11, n.2, p. 50-54, 1997
- HANNA, Thomas. **What is Somatics?** *Somatics*, New York, v.14, n.2, p.50, 2003.
- LIMA, José Antonio de Oliveira. **Educação Somática: Limites e abrangências**. Pro-Posições, Campinas, V.21, n. p. 51-68, maio/ago, 2012

LOREIRO, L. M. **Integração de GDS com Educação Somática no auto-cuidado do Idoso: uma metodologia viável de ser implantada no Programa Saúde da Família.** Dissertação de Mestrado. UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ. Rio de Janeiro, 2008.

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

MONTAGU, A. **La peau et le toucher.** Paris: Éditions du Seuil, 1979

NEVES, N. Klauss Vianna: **estudos para uma dramaturgia corporal.** São Paulo, Cortez, 2008.

VIEIRA, Adriane. **O método de Cadeias Musculares e Articulares de G.D.S.:** uma abordagem somática. Movimento. Porto Alegre, ano IV. N 08. p. 41-49, 1998/1.

STANISLAVSKI , Konstantin S. **A Preparação do Ator.** 8ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1988.

STRAZZACAPPA, Márcia; MORANDI, Carla. **Entre a arte e a docência: a formação do artista da dança.** Campinas, SP: Papyrus, 2006.



1) Qual tua formação?

Bacharelado em Antropologia (Universidade de Montreal – Canadá), Pós Graduação em Educação Somática, Mestrado em Dança, esse mestrado foi em educação somática também, eu não trabalhei com dança, eu peguei um grupo de dependentes químicos de um centro de reabilitação para trabalhar e durante três meses dei aulas para eles e o objetivo era perceber qual o impacto que a educação somática causava na vida dessas pessoas em reabilitação.

2) Natural de?

Sou natural do Rio de Janeiro.

3) O que te moveu a buscar a educação somática? Como você teve contato com essa prática?

Primeiro contato que eu tive foi com uma aluna da Angel Vianna. Angel Viana é uma das pioneiras de todas essas correntes de consciência corporal no Brasil, ela e, Ivaldo Bertazzo acho que são os pioneiros mesmo. A Angel com a faculdade Angel Vianna e o Ivaldo com a escola de reeducação do movimento. Então eu tive contato com essas técnicas por uma aluna da Angel que foi na época dar um curso e eu fui lá para conhecer, experimentar, explorar um pouco e me encantou. Encantou-me, e eu fiquei, comecei a fazer cursos e no Canadá fiz a minha formação completa em educação somática e entrei em contato com os vários métodos, como Ginástica Holística, Feldenkrais, Pilates, Alexander e mais tarde fui professora de pilates também, mas com o olhar sempre somático, não com o pilates só puro e duro e sim com o pilates que traz um nível mais profundo de consciência corporal, consciência do movimento. Foi uma necessidade minha, própria, de explorar o corpo, o que é corpo, o que é dor, como podemos gerenciar nossas próprias dores, ter instrumentos para lidar com o nosso próprio corpo, tornar esse corpo mais criativo, mais flexível, mais aberto, mais disponível, as relações com as pessoas e com o meio, que seja através da dança, da arte, ou não. Então foi curiosidade pessoal mesmo.

4) Como é o teu sistema e quais são as etapas da tua prática? E também quais cursos você ministra?

Então tem aulas como você está fazendo, que são aulas regulares, onde não se tem formação e sim as pessoas vem para experimentar, se explorar, a nível pessoal. E os cursos de formação de educadores somáticos. Nesse curso de formação eu estruturei diferentes níveis de formação, um pequeno de doze horas, uma formação maior de 48 horas e uma formação completa de 150 horas. O aluno realmente vai se tornar um multiplicador, ele vai se tornar um professor. Então vai ser detalhado como é uma aula, detalhar e descrever os exercícios, analisar os movimentos, fazer laboratório de ensino, fazer estudo de caso, pegar uma pessoa com problema e reunir em pequenos grupos para ver como se estrutura uma aula para um aluno com determinado problema, acompanhar uma pessoa durante oito aulas e depois fazer uma apresentação oral para a turma. Então essa formação fui eu que criei, eu recebi toda bagagem do Cerra que foi o Instituto no qual me formei, ele sabe que dou a formação, não é pirata (risos). Mas a formação que dou hoje foi estudada por mim, não foi a que eu recebi.

5) Por que a formação que você dá hoje não é exatamente a que você recebeu?

Porque fui fazendo outras formações e vendo que existiam lacunas, por exemplo, uma das lacunas que eu percebi foi que a pessoa se forma, mas ela não ensina. Você recebe por exemplo, os exercícios de Pilates na formação, mas você não ensina, você vai ensinar na sua clínica e eu pensei “não”, durante as aulas o aluno vai ensinar, ele vai pegar os outros alunos da formação como cobaias e vai ensinar, para cometer os erros, colocar perguntas, como um laboratório, entende. Ele não vai usar o cliente dele na clínica para fazer isso, ele vai usar os alunos, colegas para fazer isso. Então fui estruturando pelas lacunas que fui encontrando nas formações durante o longo do caminho. E o manual, cheguei a fazer um manual, que foi ótimo, onde tem alguns exercícios, um pouco de teoria também. Então eu fui realmente criando essa formação.

- 6) Como você tinha comentado anteriormente você faz atendimento individual e quais são as pessoas que geralmente procuram o teu serviço?

Sim, atendo individualmente. Pessoas geralmente que tem lesão, com dor, com limitação, já um pouco desesperançada, que já procuraram diversos profissionais e nada dá certo ou que já está descondicionada, que já faz tempo que não pratica algum exercício físico e tem medo de voltar, por medo de lesionar novamente. Também pessoas que recentemente fizeram cirurgia, são essas as pessoas que geralmente pedem uma atenção particular. Uma coisa não exclui a outra, eu acho que a pessoa que vem numa aula individual pode vir também em uma aula de grupo. Eu acho importante aula de grupo.

- 7) E nas aulas individuais quantas aulas você indica?

Cada caso é um caso, sobretudo financeiro. Por exemplo, a pessoa me fala que só pode fazer 3 aulas, então eu ou me organizar sabendo que a pessoa só pode me pagar três aulas ou então a pessoa vem e fala que quer fazer uma série, meses, então cada caso é um caso.

- 8) Na tua opinião qual é a contribuição da educação somática para o artista da cena?

Eu acho que é tornar o corpo do ator mais disponível, eu acho que na medida que o ator conhece seu corpo mais profundamente, os limites de seu corpo e os potenciais escondidos que ele não conhece, ele se torna mais flexível para encarnar o personagem, se surpreendendo a ele mesmo. Eu acredito que essa mudança de percepção que a educação somática proporciona, mudança de percepção do próprio corpo, pode ajudar na construção do personagem, onde você vai ter que mudar o teu ponto de vista sobre você mesmo para encarnar um outro ser que não é você. Então acredito que é isso, tornar o corpo mais disponível, o ator mais instrumentado, com mais instrumentos, com mais vocabulário para encarnar os personagens. Mais expressivo mais aberto a expressão, menos julgamento também, que eu acho que é uma coisa muito importante para qualquer artista, não só da cena, da gente se despir do nosso próprio julgamento, e como o autojulgamento coloca barreiras na gente, mesmo sem querer, agente se julga e então corta o processo criativo. Como a gente pode contornar isso para ser um melhor ator, para ter mais prazer, não só ser melhor por ser melhor, mas sim ter mais prazer no palco, de tocar melhor, de atuar melhor, enfim de ter mais alegria ao fazer isso né. Então eu vejo a educação somática como essa mudança de percepção, com o desbastar um pouco do autojulgamento que a gente tem e ter mais intimidade com a gente mesmo, ter mais confiança. Isso vai para a encarnação, quanto mais encarnado você está, você está mais no presente e menos no blábláblá mental.

Acho que chega um ponto que isso cai de si mesmo, cai, como uma fruta madura, isso cai do pé, ninguém tirou, o autojulgamento cai. É isso. Não tem muito mais.

- 9) E quais estratégias você usa para os alunos tomarem esse contato íntimo consigo mesmo? Atingir o seu “melhor potencial”?

Acho que tem uma grande dose de intuição, tem uma grande dose de intuição sim. Receber cada pessoa de forma única, cada pessoa é um universo, entende. Seja um cara que vem do crossfit ou um bailarino de alta performance, ou uma pessoa que está com dor, que tem limitação, que está quase de cadeiras de rodas. Enfim tratar a pessoa como um indivíduo único realmente. Estratégia para mim é essa aceitação da pessoa como ela, com os limites que ela traz, com a personalidade que ela tem, porque tem pessoas que vem e são insuportáveis e isso não importa, isso é ela, ela é assim por x,y,z razões. Então tratar o outro com o mínimo possível de julgamento, ter essa aceitação de cada um, para que ele possa se permitir, se um professor já tem uma série de demandas, o aluno já pensa “poxa será que eu vou corresponder ao que o professor quer de mim” então eu tento deixar o aluno o mais livre possível, eu sou apenas uma facilitadora, o processo é pessoal dele, então para isso ele precisa se sentir muito confortável, para ele mergulhar na experiência. Então eu sinto que a minha estratégia principal é essa de aceitar o conjunto da pessoa como ela é, o nível de personalidade, limitações físicas, histórico, os desejos, aspirações dela.

- 10) Se tu pudesse resumir em uma frase: o que é educação somática para a Débora?

Para mim na verdade é a minha vida, porque assim eu trabalho com isso desde sempre, então não tem, eu não faço outra coisa, eu só faço isso, então é a minha vida, ou melhor um modo de vida, não tem Débora trabalhando e Débora em casa comendo, só tem uma pessoa. Então a educação somática ela está sempre presente, seja quando eu estou preparando uma comida ou correndo, ou conversando com alguém, ou observando uma pessoa na rua, então eu tenho sempre esse olhar do educador somático, de estar curioso para ver como as pessoas se movimentam em culturas diferentes, afinal uma pessoa aqui não se movimento como uma pessoa no Canadá, nem no Rio de Janeiro, então as pessoas têm culturas diferentes, se movimentam de formas diferentes. Para mim a educação somática é a minha própria vida, não tem muita diferente, sabe.