

## O CORPO NO ESPAÇO E NO TEMPO PELA VISÃO SOMÁTICA

*Adriana Almeida Pees*

Instituto de Artes/UNICAMP

GT – Pesquisa em dança no Brasil: processos e investigações

Este artigo tem o intuito de investigar a dança contemporânea pela luz do método *Body-Mind Centering*, a autonomia da presença de fazer saber e de tornar-se consciente no vir a mover/ser, como no fluxo da interação da atividade corporal, em que estão integrados elementos conscientes e inconscientes utilizados na atuação.

O tema do espaço e do tempo é abordado por meio de diversas técnicas da dança, desde a dança clássica até o movimento que é essencial na dança, a Educação Somática, conhecida no Brasil por consciência corporal. Nós, que atuamos na dança em cena, procuramos olhar o tempo e espaço pela visão do movimento. Para Plotino, Séc.III dC, o tempo mede uma “grandeza de tempo percorrido por um corpo em movimento” (PIETTRE, 1997: 260). Desse modo, na dança por tempo não vira uma medida linear para ganharmos uma existência, mas para comprovarmos que tudo tem uma duração. Ao nos movermos percebemos a ação gerada, num determinado espaço de tempo designado, e integramos a esta ação consciência do movimento. Isso nos leva a atuar no espaço de modo a construir uma realidade por meio de suas relações com as dimensionalidades (espaciais) dos planos: sagital, horizontal e vertical. Com o distanciamento do indivíduo para com estas dimensões, em que cada uma é desenvolvida a partir de sua própria secção e com mais um outro eixo. Desse modo, forma-se as três dimensões espaciais em relação a linha mediana do corpo. A dimensão sagital é formada pelo plano sagital e pelo eixo horizontal. A segunda, a dimensão horizontal desenvolve-se pelo próprio plano horizontal e pelo eixo vertical, e por último a dimensão vertical é formada pelo seu plano vertical e pelo eixo sagital. O que fez ao longo dos anos a construção dos princípios e fundamentos da dança de acordo com a utilização dimensional espacial do bailarino.

Vimos visto a partir da dança Moderna com François Delsarte, um inovador dos princípios, importantes para o BMC no qual o corpo é “mobilizado para a expressão”. A obtenção da tensão por contração e relaxamento e a possibilidade dos sentimentos estão vinculados a uma performance corporal por meio de gestos. O homem é portador de si mesmo, percussor de sentimento, dando qualidade a elementos espetaculares de saltos, giros e elevação em relação a gravidade. No BMC percebemos, a mobilização de cada sistema corporal para a expressão entre o corpo e a mente, a respiração celular num contínuo expandir e condensar tão primordial no desenvolvimento dos padrões de movimentos básicos e o sentimento como fonte de retro-alimentação para uma ação motora.

O desenrolar da dança moderna do século XIX vai agregando elementos de utilização de maior habilidade espacial; tem início um pensar espacial para as preparações técnicas de bailarinos e a sua utilização nas apresentações cênicas. Em retrospectiva observada ela passa a influenciar o que mais tarde transpassa para a Educação Somática, portanto e o BMC contribui na preparação corporal do interprete – criador, constituindo a relação do indivíduo com o seu entorno.

Educação Somática foi definida pelo norte-americano Thomas Hanna, como “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Esses três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (HANNA, 1983: 7).

Sabemos da relação da dança do corpo no espaço com um pensar espacial. Esse espaço visto pela Educação Somática, começa a ser entendido a partir do interior, do próprio corpo, de sua organização e projeção no espaço. Um espaço visto no período clássico que ativava a compreensão do ambiente, das pessoas e objetos através da lembrança do próprio espaço, interligado à sua memória e portanto, a partir dela desenvolve a história e o fluxo de pensamento. Assim, a resolução de problemas em termos espaciais, por operações de rotações, mudanças de perspectivas e de visualizações na forma de pensar o corpo no seu dançar, capacita uma maior habilidade espacial, com ênfase para os dançarinos modernos que desenvolvem essas atitudes espaciais e habilidades.

Fora o surgimento da dança moderna, não podemos desconsiderar o legado que nos foi deixado por Descartes com sua visão cartesiana do corpo e da mente. Hoje em dia a dicotomia corporeamente ainda se encontra presente no fazer da dança, no ensinar movimentos, mas não é este o foco da Educação Somática.

Novas influências das ciências atuais inspiram novos conhecimentos e utilizações do corpo; as atuações do organismo interior e de como este se encontra indissocialmente integrado por circuitos bioquímicos e neurais reciprocamente dirigidos um para outro (DAMÁSIO, 1994). Nesse sentido, o contexto se amplia e evidencia-se o desenvolvimento de novas técnicas corporais. É nesse caminho de um corpo integral e mais vivo que o papel da educação somática esta imbricado.

O método *Body-Mind Centering*® (BMC), existente há mais de 35 anos, foi fundado por Bonnie B. Cohen, na área da Educação e Terapia Somática, partindo da premissa de que o corpo e a mente estão conectados e os seus respectivos sistemas, entrelaçados. Essa percepção leva-nos à visão de um corpo integral, como forma interativa de expressão, em que há um fluxo contínuo de informações de dentro para fora e vice-versa. “A mente é como o vento, e o corpo como a areia; se quiser saber como o vento sopra, você pode olhar na areia” (COHEN, 1993:1). No BMC, a investigação fundamental foca a comunicação entre o corpo e a mente pela articulação dos diferentes sistemas corporais, como por exemplo: Ósseo, Orgânico, Nervoso, Endócrino, Reflexos, Reações de Endireitamento e reações de equilíbrio no tempo/espaço. O método propõe um contínuo diálogo entre consciência e ação, dentro/fora (espaço) levando o indivíduo à percepção das relações existentes entre o corpo e a mente

Esta percepção que se baseia no estudo da anatomia e fisiologia dos sistemas corporais, necessários na obtenção de uma maior consciência do próprio corpo e da sua relação com o espaço/tempo, num ato de estender-se, projetar-se no espaço circundante pela anatomia vivenciada.

O BMC foca em determinados tecidos ou numa específica região, buscando o diálogo entre a atenção, a intenção e a ação, aprofundando os impulsos internos e a relação com o ambiente para

elaboração do movimento, diferencialmente de algumas técnicas corporais que se utilizam de uma mera repetição.

Para a relação espaço/tempo como agente de consciência corporal vale destacar a propriocepção, conhecida no BMC mais um além dos cinco sentidos. Este nos informa sobre a nossa posição e movimento no espaço. Na visão tradicional os proprioceptores tem relação com o sensação do corpo no espaço e são considerados receptores sensoriais, mas na visão do BMC há uma possibilidade além desta pois por meio deles, se iniciam as atividades, modularização, refinamento das posturas e dos movimentos. O sentido da propriocepção, descoberto em 1890, por Sherrington, foi denominado “nosso sentido secreto, nosso sexto sentido” (SACKS, 1997:59). Afirma Cohen (1993:114): “o movimento é uma percepção; é a primeira percepção a se desenvolver e, portanto, a mais importante para a sobrevivência [...], ele ajuda a estabelecer o processo como nós o percebemos; o modo como percebemos o movimento torna-se parte integral de como percebemos [as nossas ações] através dos outros sentidos”.

Movimento para o BMC é uma ação contínua de percepção e um fluxo agindo em sucessivos ajustes de posições no espaço. Precisamos vivenciar e entender o papel da propriocepção para entender a relação do espaço e tempo. O método BMC aborda e propõe experienciar cada um dos três proprioceptores: - os músculos, pelos fusos musculares que permitem o entendimento na utilização da velocidade e distância do movimento; - o órgão tendinoso de Golgi, se relaciona com a unidade motora do músculo esquelético e está inserido nos tendões; está ligado ao grau de elasticidade; - os ligamentos, onde estão os receptores sinestésicos encontrados entre as articulações.

Concordamos com Carter (2002) quando enfoca que ver o espaço em nossa volta não é o suficiente para criar o conceito de consciência espacial; devemos tentar corporalizar o espaço conceptual a partir de uma ação no próprio espaço e, portanto, pensar espacialmente. Para entender espaço temos que nos mover guiados por profissional experientes. O BMC entende o movimento como ajustes corporais apropriados, num contínuo diálogo de forças, que exercem diferentes efeitos nos sistemas, levando o indivíduo a deslocar-se no espaço. Esta ação no espaço é vista como potencial expressivo do corpo, pois a mente se expressa através dele, e este possibilita expressões em movimento.

Observamos na dança, há uma demanda de reorganização constante das informações provenientes de diferentes áreas do corpo e do ambiente, bem como a necessidade de recuperação e de processar as diferentes informações internas, como um modo de manter uma condição estável, portanto, os múltiplos ajustes influenciam num equilíbrio dinâmico que são controlados por mecanismos interrelacionados na regulação dos sistemas corporais.

A dança atual tece organizações e desconstruções de estilos numa rede interconectada de informações, que por sua vez cria uma outra rede de referências e de enquadramento espaço-temporal para o artista no entendimento de como a percepção age no corpo. São necessárias adaptações constantes no corpo do indivíduo em resposta à força da gravidade, nas reações musculares e

mudanças de equilíbrio, favorecendo uma maior integração percepto-motora. Desse modo, tornar consciente a ação do movimento pelos proprioceptores pode influenciar na dinâmica de informações processadas pelo constante fluxo de deslocamento espacial, bem como do agir da força gravitacional no indivíduo, vindo originar novas formas de mover-se e de qualidades de movimentos.

O criador-interprete procura se expressar em diferentes direções ou técnicas, desse modo, está em busca permanente de diversas práticas que possibilitem uma percepção dinâmica e multi-relacional de seu corpo. Sabemos que o corpo é portador de linguagem; é agente e receptor, bem como transmissor de conceitos e não há corpo neutro, e sim é pelo tempo da experiência individual, mas suas relações dinâmicas com o meio ambiente, entendido como um corpo mais próximo de sua naturalidade, um corpo menos técnico e mais vivo. No entanto, quando utilizaram a expressão de um “corpo neutro”, fizeram-no diante da total falta de opção para designar aquele corpo que está pronto para tudo.

Assim, a prática do método BMC vai além de uma técnica adquirida, mas sim, um método de Educação Somática que serve como orientação de pesquisa em produção cênica.

**Palavras-chave:** Educação-Somática, consciência, ação, dança e propriocepção.

### **Bibliografia**

- CARTER, R. **Exploring Consciousness**. University of California Press Berkeley, Los Angeles, 2002.
- COHEN, B. B. **Sensing, Feeling, and Action: the Experimental Anatomy of Body-Mind Centering**. Northampton, MA, 1993.
- DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- GODARD, S. **Reflex, Learning And Behavior: A Window into the Child's Mind**. Fern Ridge Press, 2005.
- HANNA, T. **Somatics: reawakening the mind's control of movement**. MA. U.S.A. Perseus Books, 1983.
- NATIONAL RESEACH COUNCIL**. Learning to think spatially: GIS support system in the K- 12 curriculum- National Academies Press (U.S) 2006.
- PIETTRE, B. **Filosofia e Ciência do Tempo**. Bauru: Edusc, 1997.
- SACKS, O. **O homem que confundiu sua mulher com um chapéu. E outras histórias clínicas**. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.
- STRAZZACAPPA HERNANDEZ, M.M.; MORANDI, C. **Entre a arte e a docência: A formação do artista da dança**. Campinas: Papirus, 2006.