

## **Educação somática e dança: experiências com a Reorganização Postural Dinâmica**

Eloisa Domenici

Professora Adjunta: Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas e Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Prof. Milton Santos – UFBA  
Doutora em Comunicação e Semiótica (PUC-SP)

Resumo: Diversos autores vêm ressaltando a contribuição das práticas de educação somática para a dança, em termos da pedagogia do movimento, da prevenção de lesões, e também para a sua poética. A Reorganização Postural Dinâmica - prática de educação somática criada por Lima (2010) - é uma técnica de trabalho corporal que se baseia em uma série de exercícios voltados ao alinhamento postural e principalmente na exploração da tensão lenta como estratégia. Neste artigo apresento duas situações em que esta técnica foi utilizada na prática pedagógica em dança, com diferentes grupos e objetivos, e discuto os resultados obtidos. O resultado final reitera a conclusão do autor, de que a técnica apresenta grande potencial para a formação de artistas da dança.

Palavras-chave: Reorganização Postural Dinâmica; dança; educação somática.

### **Educação Somática e dança**

A importância das práticas de Educação Somática para a dança vem sendo afirmada por muitos autores, os quais destacam mudanças das práticas pedagógicas (FORTIN, 1996, 1998, 2002), mudanças nas escolhas estéticas (LOUPPE, 2007) e também nas concepções sobre corpo e movimento (DOMENICI, 2010).

A educação somática é um campo de conhecimento de natureza multidisciplinar que surgiu no século XX. O campo compreende diversos métodos de trabalho corporal, na sua maioria criados na Europa e nos Estados Unidos, propondo novas abordagens do movimento a partir de pressupostos que divergem da visão mecanicista do corpo (STRAZZACAPPA, 1998). O princípio organizador que privilegia a sensopercepção está baseado em uma noção muito importante: movimento não é só ação - é ação e percepção atuando em contínuo. De maneira geral, essas práticas buscam a experiência sensível e refutam a repetição do movimento sem consciência. A repetição “mecânica” do movimento, ao contrário, pode levar a um automatismo que diminui a auto-percepção. Assim, busca-se um tipo de repetição que estimule a aprendizagem da dança, capaz de manter os sentidos bem vivos (Fortin, 1998).

No Brasil destacam-se dois importantes autores de técnicas de educação somática: Klauss Vianna (1928-1992) e José Antônio Lima. Klauss Vianna e seus colaboradores, Angel e Rainer Vianna, criaram uma proposta que destaca a pressão sobre os apoios (resistência), oposições musculares, espaços articulares e direções

ósseas (Miller, 2007; Neves, 2008). Lima desenvolveu a proposta denominada Reorganização Postural Dinâmica (LIMA, 2010).

A técnica de chamada de Reorganização Postural Dinâmica (LIMA, 2010) baseia-se, *grosso modo*, em exercícios de força e alongamento, de auto-observação e de reorganização do alinhamento corporal, e principalmente na utilização da tensão lenta. A tensão lenta é um modo trabalho muscular lento e contínuo contra uma resistência oferecida pelo próprio corpo; consiste em “uma velocidade lenta e uma tensão alta o suficiente para permitir o movimento”. “A tensão lenta é uma forma de se fazer movimentos. Um estado corporal que facilita o percurso para a consciência destes.”

Integrei o grupo de pesquisas corporais de José Antônio Lima entre 1989 e 1994, quando participei dos laboratórios corporais da pesquisa que desencadeou a sistematização dessa técnica e também, durante esse mesmo período e mais tarde, de ricas discussões sobre pontos específicos e linhas gerais o elaborado pensamento que dá suporte às suas proposições. Como artista da dança e professora, venho trabalhando há vários anos com práticas desta técnica. Neste artigo pretendo comentar duas experiências em que apliquei a técnica em situações pedagógicas.

### **Duas experiências pedagógicas com a Reorganização Postural Dinâmica**

A primeira experiência se deu no contexto do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Artes da UFBA, no componente curricular denominado Ação Artística. O BI em Artes é um curso voltado para uma formação interdisciplinar geral voltada para o campo das artes. O público desse curso apresenta um perfil bastante variado em termos de interesses e experiência artística anterior, e também de idade. Ao contrário do que costuma ocorrer na maior parte dos cursos universitários de artes, em que a maioria do alunado apresenta um conhecimento prático mínimo em determinada forma de arte, que é aferido no vestibular nas chamadas provas de habilidade específica, o BI não realiza prova de habilidade específica. Além disso, o componente curricular Ação Artística (I e II), por serem ministrados no primeiro e segundo semestre do curso são os componentes introdutórios em termos de experiência na prática artística.

As salas de aula de Ação Artística reúnem alunos com interesses e experiências em formas de expressão artística muito variadas (desde música, teatro, criação literária, dança, artes visuais, cinema e vídeo). O desafio é o de proporcionar uma experimentação em dança para indivíduos não necessariamente interessados a se tornarem dançarinos ou coreógrafos; uma experiência de investigação corporal que seja significativa para sua formação no campo das artes e possa, inclusive, agregar

conhecimento para seu propósito específico. A opção primeira foi por não utilizar técnicas codificadas de dança, mas experimentações com movimentos que lhes são familiares, como o caminhar e uma série de ações cotidianas.

Os laboratórios se iniciaram com os exercícios estáticos e dinâmicos para reorganização do alinhamento dos pés e tornozelos (cf. LIMA, 2010, p. 117-118), acompanhados da auto-observação sobre o que ocorre no alinhamento dos joelhos e da pelve e da coluna como reflexo do alinhamento dos pés e em seguida a auto-observação durante o movimento do caminhar. Como a reorganização postural é um trabalho de base e paulatino, propus exercícios de auto-observação durante a semana sobre como estavam caminhando, estimulando-os a registrar suas observações em seu diário de bordo e trazê-las para a discussão em sala. A esta provocação, os alunos produziram ricos relatos de auto-observação, além de importantes comentários sobre sua experiência subjetiva com o movimento, contribuições poéticas que foram aproveitadas para o trabalho final da disciplina. Um grupo de alunos interessados em cinema produziu um vídeo sobre o andar, com cenas de pessoas andando na rua e uma entrevista com um médico ortopedista.

A introdução da tensão lenta foi feita por meio de um exercício que consistia em grupos de 4 ou 5 pessoas, dispostas como num cardume de peixes, no qual havia um líder ou propositos de movimentos e os demais o seguiam sem olhar diretamente para o seu corpo, acompanhando apenas com a visão periférica. A sensação relatada foi de “estar mergulhado em um aquário”. Esse exercício começou a ser usado como etapa preparatória para os outros nas aulas e chegou a se constituir um momento do trabalho final apresentado. é visível como desenvolve conexão interpessoal, auto-percepção, visão periférica. Além desse, foram propostos outros exercícios de conexão.

Os resultados produzidos por essa experiência foram obviamente modestos, porém expressivos se for considerado a periodicidade de três horas de trabalho uma vez por semana. Os alunos relataram seu olhar diferente para os movimentos do cotidiano, ao passo que a sala de aula se tornava espaço de experimentação e o cotidiano como fonte de material para criação. Esse distanciamento e espaço de re-significação criam condição para a experiência estética.

A incorporação da tensão lenta foi apenas parcial, uma vez que esta não se dá rapidamente, de um momento para o outro. “Mais relevante, num primeiro momento, é encontrar qual grau de tensão é o suficiente para dar à musculatura um tônus diferenciado e ao mesmo tempo permitir-lhe o movimento.” No entanto, sua importância dentro desta proposta de trabalho é essencial:

A tensão lenta é uma descoberta, em sua aquisição deve ser gasta uma grande porcentagem do trabalho rotineiro. Uma vez instalada ela será, em sua gradativa incorporação, a principal responsável pelo processo de reorganização postural (LIMA, 2010. p. 158).

A segunda experiência se deu com uma aluna do curso de Dança da UFBA, com quem o trabalho se iniciou em uma disciplina e prosseguiu até a criação do solo “Bom de Quebrar” selecionado pelo Rumos Itaú-cultural 1996. Verônica de Moraes experimentou alguns exercícios de base (alinhamento de pés e tornozelos) e seguiu com a tensão lenta. O foco naquela disciplina era de estabelecer diálogos produtivos com danças populares brasileiras, e assim utilizamos dinâmicas corporais de algumas danças populares (outro foco de pesquisa que venho realizando) e principalmente da Capoeira-Angola. Significou muito para a criadora propiciou um encontro em sua busca de uma voz própria na dança.

É nesse ponto que o trabalho se cruza com o estudo das corporalidades das danças/comunidades populares brasileiras – como potencialidade de enriquecer a experiência corporal dos alunos interessados em dança/artistas da dança em formação. O que mais nos interessa nas danças populares é a corporalidade, que relaciona cotidiano e dança. Trata-se de um saber corporal especializado relacionado com ações cotidianas de práticas que, de um modo geral, não existem no ambiente urbano e ampliam a exploração das potencialidades anatômicas do movimento humano. De acordo como nosso modo de pesquisar, esses movimentos se relacionam com metáforas, portanto, trata-se de um aporte que resulta em ganhos técnico-poéticos. Essas danças e ações corporais, de fato, estão relacionadas a modos de vida e subjetividades bastante específicas.

### **Conclusões**

A primeira experiência destacou o potencial dessa técnica de proporcionar ao cidadão comum uma experiência criativa em dança. Dentro de um ambiente interdisciplinar em artes foi capaz de abordar o corpo como fonte de pesquisa para o artista, podendo qualificar sua expressão não somente corporal, mas de um saber sensível (DUARTE JR., 1996)

A segunda experiência mostrou o potencial da técnica de criar condições de diálogo com diferentes linguagens de movimento, uma vez que se baseia em componentes físicas do movimento, tais como apoio, sustentação, tônus, velocidade, impulso, entre outros.

Como insiste Lima, a Reorganização Postural Dinâmica “não é uma técnica, mas uma forma de como aprender, de como trocar conhecimento, uma proposta pedagógica”. Ao contrário da intenção de esgotar o assunto, nossa intenção é ressaltar que muito há o que ser produzido a partir dos caminhos traçados por esta proposta pedagógica.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DOMENICI, Eloisa Leite. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. *Pró-Posições*. *Pro-Posições* v.21, n.2(62), maio/ago, 2010.

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_issuetoc&pid=0103-730720100002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0103-730720100002&lng=pt&nrm=iso)

DUARTE JUNIOR, João Francisco. *O Sentido dos Sentidos: A Educação (do) Sensível*. Curitiba: Criar Edições, 2004.

FORTIN, Sylvie. L'éducation somatic et la formation en danse. *Nouvelles de Danse*. Bruxelas : Contradanse, n.. 28, p. 15-30, 1996.

FORTIN, Sylvie. Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula de técnica de dança. *Pro-Posições*. Campinas: Editora da Unicamp, v.. 9, n., 2 (26), 1998.

FORTIN, Sylvie. Living in movement: development of sommatic practices in different cultures. *Journal of Dance Education*. New Jersey, v.. 2, n.. 4, p. 128-136, 2002.

LIMA, José Antônio de Oliveira. *Educação somática: diálogos entre educação, saúde e arte no contexto da proposta da Reorganização Postural Dinâmica*. Tese (Doutorado) — Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

LOUPPE, Laurence. L'utopie du corps indéterminé. In : ASLAN, Odette (Org.). *Le corps en jeu*. Paris: CNRS Editions, 1994.

MILLER, Jussara. *A escuta do corpo - sistematização da técnica Klaus Vianna*. São Paulo: Summus, 2007.

STRAZZACAPPA, Márcia. As técnicas corporais e a cena. In: GREINER, Christine e BIÃO, Armindo (Org.). *Etnocenologia, textos selecionados*. São Paulo: Annablume, 1998.