

VICARI, Juliana. Raízes para voar: a capacidade de se fazer presente através do *grounding*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Bolsista CAPES; Orientadora Prof^a. Dr^a. Monica Dantas.

RESUMO

A pesquisa “Raízes para voar – a capacidade de se fazer presente através do *grounding*” tem como objetivo geral constituir uma abordagem somática sobre a presença do *performer* por meio da noção de *grounding*. O *grounding* pode ser entendido como “energia em relação”: um desejo por conexões dentro/fora do corpo e uma atitude que permite comunicação com a Terra. Este senso de *grounding* está relacionado ao suporte respiratório, à energia que irradia do centro do corpo para as extremidades, ao movimento a partir do assoalho pélvico, à consciência do peso do corpo e do movimento a partir dos pés. Dentro das variadas funções do pé no movimento humano, destaca-se o poder de amortecer o impacto e propulsionar o peso do corpo. Esta dupla personalidade do pé promove o enraizamento necessário para que o corpo salte e suspenda sua massa. Neste sentido, o *grounding* pode ser descrito metaforicamente como raízes para voar. Por meio de laboratórios de movimento, este estudo entrelaça procedimentos do teatro, da dança e da educação somática, articulando as experiências do grupo com a reflexão teórica sobre o tema. As vivências, registradas em vídeo e acompanhadas de relatos diários de campo e entrevistas com os participantes constituem a base da reflexão sobre o processo de apropriação de cada integrante, reconhecendo possíveis transformações pessoais.

Palavras-chave: *Grounding*. Presença. Educação Somática. Dança.

ABSTRACT

The research "Roots to fly - the capacity to be present through the sense of grounding" aims to investigate the notion of grounding during a process with a group of performers from Porto Alegre. It has as the main goal, to develop a somatic approach about the presence of the performer through the grounding. The notion of grounding can be understood as "energy in relation": a desire for connections inside/outside the body and an attitude that allows communication with Earth. This sense of grounding is related to the breath support, the energy that radiates from the center of the body to the extremities, the movement from the pelvic floor, the consciousness of the body weight and movement from the feet. Among the varied functions of the foot in human movement, there is the ability to cushion the impact and propel the body weight. This dual personality of the foot promotes rooting necessary for the body to jump and suspend its mass. In this sense, the grounding may be described metaphorically as root to fly. Through movement labs, this study interweaves procedures of theater, dance and somatic education, articulating the experiences of the group with a theoretical reflection on the topic. The experiences, recorded on video with accompanying reports, diaries and interviews with participants, form the basis of reflection on the process of ownership of each member, recognizing possible personal transformations.

Keywords: Grounding. Presence. Somatic Education. Dance.

Introdução

A pesquisa “Raízes para voar: a capacidade de se fazer presente através do *grounding*” visa investigar a noção de *grounding* no corpo do *performer*. Por meio de laboratórios de movimento com um grupo de artistas da cena, a pesquisa busca entrelaçar procedimentos do teatro, da dança e da educação somática. Tem como objetivo principal constituir uma abordagem somática sobre a presença do *performer* a partir do *grounding*. Configura-se como uma pesquisa sobre o processo, de caráter qualitativo, que se dará na articulação entre as experiências do grupo com a reflexão teórica sobre o tema.

Grounding é uma energia em relação. Um desejo por conexões dentro e fora do corpo. Uma atitude que permite comunicação com a Terra. Este senso de *grounding* está relacionado ao suporte respiratório, à energia que irradia do centro do corpo para as extremidades, ao movimento a partir do assoalho pélvico e à consciência do peso do corpo. Também costuma ser usado para descrever uma atitude humana ou uma maneira de ser. Hackney (2002) diz que num sentido psicológico, *grounding* refere-se a uma pessoa que se sente “em casa” em seu corpo/mente (HACKNEY, 2002). *Grounding* também está associado à consciência do movimento através dos pés. Dentro das variadas funções do pé no movimento humano, destaca-se o poder de amortecer o impacto e propulsionar o peso do corpo. Esta dupla personalidade do pé promove o enraizamento necessário para que o corpo salte e suspenda sua massa. Neste sentido, *grounding* pode ser descrito metaforicamente como raízes para voar.

Incorpando o *grounding*

Como pressuposto da experiência teórico-prática com o *grounding*, proponho o conceito de incorporação, cunhado pela Analista de Movimento Laban Regina Miranda¹, em que o corpo humano é o fundamento da experiência. Incorporação difere-se de incorporação. Esta última, além de conter associações religiosas, sugere que algo de fora (espiritual, energético ou conceitual) está sendo colocado para dentro do corpo, ou seja, incorporado. Já incorporação (MIRANDA, 2008) sugere o caminho inverso. Que algo que está dentro se coloque para fora. Neste sentido, as ideias e os conceitos são uma manifestação do corpo, num movimento que acontece de dentro para fora. “A proposta de (in)corpo(ação), ou seja, um conceito encarnado, enfatiza a dimensão mais palpável do corpo com as intensidades e conexões interno-externas fisicalizadas nele” (MIRANDA, 2008, p. 42).

O processo que proponho é a incorporação do *grounding*, em que o conceito toma o corpo. A incorporação permite ao *performer* dar corpo aos sentidos que se constroem a partir da experiência de movimento. A incorporação do *grounding*

¹ Regina Miranda é coreógrafa e diretora da Cia. de atores e bailarinos do Rio de Janeiro. Coordenadora da Especialização em Sistema Laban pela Faculdade Angel Vianna.

é um enraizamento imantado que existe na atração mútua que os corpos exercem uns sobre os outros. Neste sentido, o *grounding* promove no *performer* não apenas conexões internas de ossos, músculos, líquidos, órgãos. Mas também conexões com o espaço e com os outros corpos, num mergulho dentro/fora do corpo. O processo de incorporação do *grounding* está ancorado em três conceitos que se relacionam entre si: o silêncio, o pré-movimento e o rizoma.

Silêncio

Para acessar o *grounding*, o corpo deve encontrar uma certa quietude. O filósofo José Gil (2004) afirma que o bailarino deve fazer silêncio no seu corpo. Para ele, “só o silêncio e o vazio permitem a concentração mais extrema de energia, energia não codificada, preparando-a, todavia para escorrer-se nos fluxos corporais” (GIL, 2004, p. 16).

Este processo de silenciar ou esvaziar o corpo faz parte de uma série de abordagens somáticas que visam desfazer velhos hábitos corporais para que o indivíduo mova-se com mais eficácia. A professora de anatomia funcional Irene Dowd afirma que “estar neutro ou centralizado, eufemisticamente chamado de ‘estar relaxado’ é a melhor preparação para qualquer tipo de ação, especialmente as desafiadoras. Mais preparação do que isto somente envolverá trabalho e força extra nos músculos” (DOWD, 2007, p. 10). A partir desse silêncio, o corpo prepara-se para trocar energia com o ambiente, aberto e atento às tensões espaciais.

Este processo — enfatizado em diversas abordagens somáticas como Técnica de Alexander e Fundamentos de Bartenieff — de desfazer hábitos corporais dialoga com o que o encenador polonês Grotowski chamou de “via negativa” que consiste em olhar para a formação do ator na perspectiva da desconstrução de bloqueios e resistências. Grotowski propõe um processo de transformação do ator em prol de uma atuação livre de automatismos. O silêncio provoca uma espécie de recuo. Um retorno aos princípios e fundamentos básicos do movimento aproximando assim, o *performer* de uma manifestação corporal mais espontânea. Pode-se relacionar este processo com a noção de “limpeza”, proposta pelo ator e diretor japonês Yoshi Oida. Além de uma limpeza no ambiente — que envolve um engajamento corporal específico descrito por Oida (2010) — trata-se de uma limpeza de si, que implica um respeito apropriado por si mesmo, ativando e preparando a mente e o corpo para um trabalho disciplinado. Neste sentido, a limpeza não é algo preliminar à atividade, mas como algo que faz parte integral do próprio treinamento.

Pré-movimento

Os estudos sobre o pré-movimento, desenvolvidos por Hubert Godard (2005), investigam a atitude que o corpo estabelece com o peso antes mesmo de iniciar o movimento. É um costume de percepção, um gesto quase ritualístico que o indivíduo faz sem ter a consciência dele. Este pré-movimento age sobre a organização gravitacional, isto é, sobre a forma como o sujeito organiza sua

postura para ficar em pé e responder à lei da gravidade. Esses músculos nos mantêm em pé sem que tenhamos que pensar. Segundo Godard (2005) eles registram as mudanças nos estados afetivos e emocionais do indivíduo.

Os músculos antigravitacionais antecipam-se em cada gesto. A cultura, a história do performer, a sua maneira de perceber uma situação, de interpretar, vai induzir uma musicalidade postural. Os efeitos desse estado afetivo, que concedem a cada gesto sua qualidade, não podem ser comandados apenas pela intenção. Isso confere justamente a complexidade do trabalho do dançarino (GODARD, 2005 p. 15).

Investigar este tônus que se instala antes mesmo do gesto é um caminho para acessar o *grounding*. Porque, como sugere Godard, aqueles que apresentam dificuldade de se relacionarem com a Terra precisam mexer na organização gravitacional, que é determinada por uma mistura complexa de parâmetros filogenéticos, culturais e individuais. Godard aponta para a importância de reconhecer a “história do nosso próprio chão”. Os estudos em *grounding* estão intimamente associados a esta história e ao como cada indivíduo relaciona o seu peso e a sua tonicidade com o chão. Nesse sentido, o pé tem uma função tátil extremamente importante, porque possui uma organização palpatória. Ao ato de apalpar o mundo acrescenta-se o conhecimento de si mesmo, dos seus movimentos e de sua situação perante a vertical.

Rizoma

Grounding não é uma contração muscular. Ao invés de pressionar o chão, o *grounding* acontece quando o corpo libera a pressão e aceita o seu próprio peso, tornando-se capaz de trocar energia. Olhando atentamente para a função do músculo, quando soltamos uma contração, o músculo não colapsa em direção ao chão, mas antes, ele cresce para o espaço tridimensionalmente. Frederick Mathias Alexander, criador da Técnica de Alexander, descreve um exemplo sobre a relação dos pés com o chão no livro “*O uso de si mesmo*”: durante seu processo de auto-observação, Alexander lembrou-se de um antigo professor de expressão dramática, que não satisfeito com o seu modo de ficar em pé, lhe solicitou — “segure o chão com os pés!”. Esta ação passou a ser um “uso habitual” de Alexander, que enfrentava, cada vez mais, problemas para declamar. O processo de auto-observação mostrou que este segurar o chão com os pés exercia uma influência geral bastante nociva sobre o uso dele mesmo, provocando uma tensão muscular excessiva indiretamente associada à dificuldade em declamar:

Observei que esse quadro de tensão muscular excessiva influenciava de modo especial o uso das pernas, dos pés e dos dedos dos pés; estes últimos ficavam contraídos e curvados para baixo de tal forma que meus pés ficavam excessivamente arqueados, meu peso recaía mais para o lado de fora dos pés do que deveria e meu equilíbrio ficava afetado (ALEXANDER, 2010, p. 28).

Não cabe aqui detalhar a técnica desenvolvida por Alexander, mas apenas apontar como este segurar o chão com os pés — comumente associado ao estar enraizado — é uma contração que provoca um distanciamento entre a superfície do pé e o chão. Talvez crie uma sensação de estar aterrado, contudo, o próprio Alexander alerta que as sensações que nos servem de guia

podem ser enganosas, levando-nos a “fazer exatamente o oposto do que desejávamos ou pensávamos estar fazendo” (ALEXANDER, 2010, p. 30). A soltura da contração muscular provocada pela pressão do pé faz o corpo crescer sutilmente em todas as direções.

É exatamente esse crescimento tridimensional que o *grounding* promove no corpo. Uma espécie de dilatação do todo no espaço. E isto faz com que o *grounding* seja mais rizomático do que arborescente. Ao invés de estar enraizando somente em direção ao nível baixo, como as raízes de uma árvore, o *grounding* tem esse caráter rizomático. O rizoma é uma espécie de raiz que cresce horizontalmente, comumente achada no subsolo. Deleuze e Guattari desenvolveram um conceito filosófico baseado na imagem do rizoma. “Rizoma opõe à ideia de que o conhecimento deve crescer na estrutura de uma árvore a partir de ideias previamente aceitáveis. Novos pensamentos não precisam seguir padrões estabelecidos” (DELEUZE, 1987, p. 13). O *grounding* rizomático não tem início nem fim, mas sempre um meio pelo qual o corpo cresce e transborda. Esta transversalidade rizomática também aponta o poder de atração exercido não somente pela Terra e pela lei da gravidade, mas por mútua atração entre corpos e forças espaciais não menos importantes.

Considerações finais

O estudo do *grounding* está intimamente relacionado ao estar presente no aqui e agora. Acessando o *grounding*, o corpo permanece aberto às conexões dentro/fora do corpo, atento às tensões que o espaço e os outros corpos exercem. Esta busca aproxima o *grounding* de questões referentes à energia, estado cênico e presença do *performer*. Neste sentido, o *grounding* pode ser uma via de acesso à presença, que não é uma presença “espetacular” no sentido de distanciar o *performer* da realidade, mas sim, de mantê-lo centrado em seu corpo/mente, empoderando-se da força do aqui e agora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEXANDER, F. Mathias. **O uso de si mesmo**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- BARTENIEFF, Irmgard; LEWIS, Doris. **Body movement – Coping with the environment**. Gordon and Breach Publishers, 1997.
- DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. **A thousand plateaus – capitalism and schizophrenia**. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1987.
- DOWD, Irene. **Taking root to fly – articles on functional anatomy**. New York, 2007.
- GIL, José. **Movimento total: o corpo e a dança**. São Paulo: Iluminuras, 2004.
- GODARD, Hubert. Gesto e percepção. In: **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2003.
- GROTOWSKI. **Towards a poor theater**. Nova York: Routledge, 2002.
- HACKNEY, Peggy. **Making connections – Total body integration through Bartenieff Fundamentals**. New York: Routledge, 2002.

MIRANDA, Regina. **Corpo-Espaço – Aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento**. Rio de Janeiro: Editora 7Letras, 2008.
OIDA, Yoshi. **O ator invisível**. São Paulo: Via Lettera, 2010.