

QUE CORPO ESTÁ EM JOGO? METODOLOGIAS BRASILEIRAS DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA NA FORMAÇÃO EM DANÇA

What body is at stake? Brazilian methodologies of Somatic Education in Dance training

Tainá Dias de Moraes Barretoⁱ
taina.barreto@ifg.edu.br

Instituto Federal de Goiás - IFG
Aparecida de Goiânia - Brasil

RESUMO

Este texto visa compartilhar reflexões sobre o trabalho corporal realizado junto a estudantes do Instituto Federal de Goiás (IFG) no curso de Licenciatura em Dança e no contexto da disciplina de Arte na Educação de Jovens e Adultos (EJA). As vivências partem de pressupostos do campo da Educação Somática, passando pela Técnica Klauss Vianna e explorando a instabilidade como propositora de desafios corporais, por meio da utilização do aparelho Flymoon, criado pela dançarina baiana Clara Faria Trigo. No intuito de consolidar uma formação emancipadora e menos colonialista, além de contribuir com o grande campo das abordagens somáticas de educação do movimento, o relato busca enaltecer metodologias de trabalho desenvolvidas por pesquisadores brasileiros da área da Dança.

Palavras-chave: Formação em Dança; Educação Somática; Técnica Klauss Vianna; Instabilidade Poética; Educação de Jovens e Adultos.

ABSTRACT

This text aims to share reflections on the body work carried out with undergraduate Dance students from the Federal Institute of Goiás (IFG) and also in the context of the Youth and Adult Education modality (EJA - Educação de Jovens e Adultos). The experiences are based on the assumptions of the Somatic Education field and the Klauss Vianna Technique. They also assume Instability as a proponent of body challenges through the use of the Flymoon apparatus, created by the Brazilian dancer Clara Faria Trigo. In order to consolidate an emancipating and less colonialist education, in addition to contributing to the great field of somatic techniques, the report seeks to highlight methodologies developed by Brazilian dance researchers.

Key-words: Dance training; Somatic Education; Klauss Vianna Technique; Poetic Instability; Youth and Adult Education.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás (IFG) foi criado em 29 de dezembro de 2008, no governo do então presidente Luís Inácio Lula da Silva que, através da Lei Federal n. 11.892, transformou os Centros Federais de Educação Tecnológica (CEFETs) na Rede Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, com Institutos espalhados por todo o território nacional. Os Institutos Federais são uma autarquia federal que detém autonomia administrativa, patrimonial, financeira, didático-pedagógica e disciplinar. São equiparados às universidades em termos acadêmicos uma vez que atuam no tripé ensino-pesquisa-extensão, com a diferença de que ofertam desde a Educação Básica até a Pós-graduação. Na educação superior ofertam cursos de tecnologia, cursos de bacharelado e licenciatura em diversas áreas. Na educação profissional de nível médio, o IFG atua de forma integrada, atendendo também ao público de jovens e adultos, por meio da modalidade Educação de Jovens e Adultos (EJA).

A criação da Rede Federal de Educação, Ciência e Tecnologia possibilitou a implementação de Institutos em periferias, cidades do interior e regiões do Brasil antes sem acesso à Educação em nível médio e superior. A Rede Federal passou a atender, assim, a alguns segmentos da população sem possibilidade de se deslocar para os grandes centros em busca de completar a educação básica ou ainda de cursar uma universidade. Portanto, é uma característica dos Institutos Federais atender a trabalhadores e trabalhadoras. O perfil dos estudantes do IFG é diverso em termos de faixa etária, de sexo, de cor e de condição social. Esse novo colorido que é possível perceber nas instituições de ensino superior se deve também às políticas de inclusão, ações afirmativas para ingresso e permanência de estudantes cotistas negros, indígenas, quilombolas e de baixa renda, crescentes desde os anos 2000 no Brasil.

Ao adentrar no serviço público como professora de Dança do Instituto Federal de Goiás IFG em 2016 me deparei com um corpo discente e uma realidade diferentes daquela que vivenciei na minha própria formação, quando pude me dedicar quase que inteiramente a um curso diurno de graduação, em uma universidade referência cujo perfil de estudante era o da classe média branca, na grande maioria advinda da rede privada de ensino. Essa mudança positiva de paradigma é sem dúvida algo a ser enaltecido e perseguido. É uma mudança estrutural que aponta para certa democratização da Educação em nosso país - com todas as suas problemáticas - e nos demanda pensar caminhos pedagógicos outros que incluam os interesses dessas pessoas, suas referências

culturais, seu universo afetivo, seus saberes e também as lacunas em sua formação escolar.

Minha área de atuação compreende as práticas e saberes do corpo, a Dança como expressão artística e como meio de formação do sujeito. Venho atuando regularmente em diversas disciplinas teóricas e práticas do curso de Licenciatura em Dança ofertado no campus Aparecida de Goiânia, localizado na região metropolitana de Goiânia/GO. Também tive algumas experiências na disciplina de Arte-Dança, na modalidade Educação de Jovens e Adultos (EJA), especificamente no curso técnico profissionalizante de Modelagem do Vestuário, integrado ao ensino médio.

Quando menciono “jogos de corpo” eu me refiro, diante do contexto desenhado, aos manejos necessários para se pensar processos pedagógicos não excludentes, práticas de corpo que possibilitem que cada um se sinta confortável frente a seus próprios limites e potencialidades. Entendendo que o perfil dos alunos e alunas com quem tenho trabalhado é bastante heterogêneo, variando entre pessoas com pouca ou nenhuma experiência em técnicas corporais, pessoas com alguma trajetória na Dança ou ainda com anos de formação anterior, quando lanço a pergunta “que corpo está em jogo?” eu me refiro, dentre outros aspectos, a essa diversidade presente em sala de aula.

O corpo que está em jogo nesse contexto é o de quem não tem uma formação “formal” em técnicas de dança, que não frequentou academias pagas ou escolas de arte. É o de quem nunca antes de ingressar no IFG tivera a oportunidade de adentrar em uma sala de aula para fazer um trabalho de corpo. De quem tem vergonha de se mexer por imposição religiosa. De quem é quadrilheiro, catireiro, praticante de danças negras urbanas e transita muito bem entre essas categorias. De quem também persegue um ideal de balé clássico. De quem sente dores porque é sedentário, de quem acha graça e curioso ter que tirar os sapatos para fazer aula. São esses os corpos que estão em jogo. E esse jogo, nada estável, requer um manejo todo cuidadoso.

Creio que toda pessoa tem a possibilidade de dialogar com o mundo e com suas próprias questões com mais conforto quando goza de bem-estar corporal. Quando estamos em dia com a percepção de nós mesmos a partir de um contato mais próximo com os processos e potencialidades do corpo, passamos a ter atenção muscular, o que implica em um estado de presença diferenciado. Compreender a totalidade do ser a partir da ideia do *Soma* (integração corpo-mente) também nos auxilia a pensar e praticar

processos pedagógicos que abarquem as particularidades e os contextos distintos reunidos em uma mesma sala de aula.

O trabalho que visa autoconhecimento a partir da consciência corporal é bom para todos os alunos e alunas, sejam estes aspirantes a artistas do corpo e futuros professores de Dança, ou não. Ter a habilidade de perceber-se a si mesmo e se autorregular é um caminho para a autonomia do sujeito. Assim, no contexto desenhado, venho optando por trabalhar não com técnicas codificadas de dança ou formas a serem alcançadas, nem somente com sequências de movimento previamente estruturados. Nas disciplinas introdutórias de prática de corpo - seja na Licenciatura em Dança, seja na modalidade EJA - venho optando por trabalhar com base nos preceitos da Educação Somática, justamente pelas características de expansão da consciência de si e da modificação da relação com o mundo a partir de estratégias corporais que este campo de saber propicia. Esta forma de trabalhar está alinhada com uma perspectiva de Educação contra hegemônica, emancipatória, que enaltece a criatividade e a formação de sujeitos reflexivos.

Quando nos referimos a Educação Somática, práticas somáticas ou abordagens somáticas do movimento, estamos nos referindo a um conjunto de técnicas que passaram a ser desenvolvidas a partir dos anos 30, principalmente nos Estados Unidos, com vistas a promover uma certa consciência de corpo, o cuidado de si nas dimensões terapêuticas, de saúde e de auto cura. Essas técnicas foram bastante difundidas nos anos 60 e 70, passando a ter eco no campo das Artes, nas práticas de Dança e Educação do Movimento¹.

Dentre outros fatores, a aceitação das técnicas somáticas no campo da Dança se deve à realidade que, juntamente esses novos saberes, vinha a possibilidade de repensar a performance corporal muito exigente dos dançarinos, a qual muitas vezes acarretava em uma vida de atuação curta, devido a lesões. Vinha também a possibilidade de questionar as hierarquias na Dança e o entendimento do dançarino como acrítico e mero executor/reprodutor de movimentos previamente dados, em oposição à figura do coreógrafo dotado de impulso criativo. Esses novos saberes apontavam para que cabia ao dançarino promover uma maior escuta de si mesmo, de seus processos corporais, cabia

¹ Recentemente, Michle Mangione (1993) distinguiu três períodos no desenvolvimento da educação somática: da virada do século aos anos 30, quando os pioneiros desenvolviam seus métodos, geralmente a partir de uma questão de auto cura; 1930-1970, período que conheceu uma disseminação dos métodos graças aos estudantes formados por estes pioneiros; e dos anos 70 até hoje onde vemos diferentes aplicações se integrarem às práticas e estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos (Fortin, 1999, p. 41, apud Lima, 2010, p. 51-52).

ao dançarino também cultivar o contato com suas subjetividades quando no exercício da Dança. Esses apelos têm a ver com a valorização do corpo, suas conceituações e questões a ele relacionadas, que se deu juntamente com a explosão de diversos movimentos sociais a partir dos anos 60 na sociedade ocidental.

Em oposição ao pensamento mecanicista, a Educação Somática propõe uma aproximação holística dos processos de aprendizagem oportunizando que cada pessoa “se conecte consigo mesma, com sua forma única de mover e de ser, utilizando uma organização corporal regida por princípios abertos, ao invés de formas estereotipadas de movimento” (Souza, 2013). São exemplos de práticas de Educação Somática as técnicas de Alexander, Feldenkrais, Bartenieff, a Ideokinesis, Eutonia ou o Body-Mind Centering, também o Pilates, segundo algumas abordagens². Entram nessa compreensão também o trabalho de Klauss Vianna, considerado pioneiro na Educação Somática no Brasil e, como propomos nesse trabalho, a metodologia Instabilidade Poética e a prática com o aparelho Flymoon, desenvolvidos pela também brasileira Clara Faria Trigo.

O pesquisador estadunidense Thomas Hanna (1928-1990) foi quem primeiro conceituou as práticas somáticas, utilizando o termo grego *soma* para apontar a compreensão não de *corpo*, mas de “*eu, o ser corporal*” (Hanna, 1972, p.28 apud Miller 2012, p.13) em sua totalidade. O *soma* seria algo como o *ser corporal humano* na sua integridade. As técnicas de Educação Somática são variadas e têm especificidades, mas têm como fundo comum a compreensão de corpo como totalidade, a defesa pela indivisibilidade do ser em corpo/mente, alma/matéria e outras polaridades cartesianas que impregnam o pensamento moderno. Elas atuam também no sentido de desenvolver no indivíduo a consciência de seus próprios atos como possibilidade de mudança, o que podemos, a meu ver, entender como autonomia.

A educação somática consiste em técnicas corporais nas quais o praticante tem uma relação ativa e consciente com o próprio corpo no processo de investigação somática e faz um trabalho perceptivo que o

² A professora de Educação Somática, dançarina e pesquisadora Débora Bolsanello renova o debate sobre a pertinência do Pilates no campo de atuação da Educação Somática, reconhecendo o impacto do marketing que o classifica como atividade *fitness* em coexistência com abordagens mais holísticas, pesquisas acadêmicas que enaltecem seu papel na construção da estética da dança contemporânea e o tratamento de diversas disfunções. Sobre essa discussão, ver o artigo *Pilates é um método de Educação Somática?* referenciado ao fim.

direciona para a autorregulação em seus aspectos físico, psíquico e emocional (Miller, 2012, p. 13)

O dançarino, coreógrafo e pesquisador do movimento Klauss Vianna (1928-1992), em conjunto com a bailarina Angel Vianna (sua esposa) e seu filho Rainer Vianna, é considerado pioneiro no desenvolvimento de uma abordagem somática do movimento no Brasil, a partir dos anos 50. Vianna foi propositor de um pensamento e uma prática de dança que priorizam o enaltecimento do sujeito e sua subjetividade, em detrimento de uma forma a ser alcançada. As contribuições dos Vianna foram inovadoras para o contexto da dança cênica feita no Brasil na época e seguem ainda hoje como referência para processos pedagógicos de corpo:

Entre as inovações propostas por eles, podemos citar: a postura do professor como orientador e facilitador de um processo, e não como modelo a ser copiado; o desuso de sapatilhas para trabalhar melhor os espaços articulares e os apoios dos pés dos bailarinos; o trabalho técnico corporal com enfoque somático, resultando na percepção e na consciência do movimento; o trabalho centrado no indivíduo, com suas percepções, relações e seu autoconhecimento; o desapego do espelho como referência, tão habitual em salas de aula de dança até os dias de hoje; a busca da dança e da expressividade de cada um; a relação de pesquisa de movimento, inclusive na vida cotidiana. (Miller, 2012, p. 12)

Klauss Vianna compreendia a Dança e o corpo em movimento como formas de investigação de si. Em termos gerais, a técnica Klauss Vianna pode ser descrita como um trabalho que estimula a auto-observação como caminho para a percepção dos processos corporais. A prática visa a (re)conquista de espaços internos no corpo, a soltura das articulações, o redirecionamento ósseo para alinhamento postural, a desconstrução de padrões cristalizados de movimento e postura. No trabalho com a técnica Klauss Vianna compreende-se, na prática, que a percepção dos ossos e o seu redirecionamento, produz um efeito regulador do tônus de todos os músculos que estão em relação com esses ossos. E assim, nesse estado de atenção muscular e cientes dos processos de funcionamento do próprio corpo, pode-se atuar no mundo com um estado de presença diferenciado (Vianna, 2005).

A metodologia conhecida como *Instabilidade Poética* foi desenvolvida pela dançarina e educadora Clara Faria Trigo³, que inaugurou uma proposta de trabalho

³ Clara Faria Trigo é dançarina, coreógrafa e professora da Universidade Federal da Bahia UFBA. Ela é criadora do sistema biofeedback que propicia desafios de coordenação motora, equilíbrio, força e ludicidade, conhecido

corporal a partir do cruzamento da sua experiência com Pilates e Dança, e a invenção de um equipamento chamado Flymoon, que promove balanço e gera instabilidade no corpo. O equipamento Flymoon é uma meia-lua invertida que, utilizada ao contrário no chão sem o apoio das bordas, justamente de maneira que se possa subir nelas, promove um balanço contínuo e requer que a pessoa sobre o aparelho esteja em constante busca de equilíbrio. Um equilíbrio que se faz na instabilidade, num balanço contínuo que exige micro-movimentações a todo instante.

A instabilidade é estratégia motivadora de movimento. “Perder o chão” é perder o controle e, apesar de ser assustador, é, também, uma oportunidade para reconfigurar parâmetros, para reconstruir caminhos motores, para explorar a plasticidade neuronal, o que também significa ver o mundo de outras formas, desfazer preconceitos e tornar-se mais flexível. (Trigo, 2016, p.170)

É com base nos preceitos dessas duas abordagens somáticas de educação do movimento desenvolvidas no Brasil, a técnica Klauss Vianna e o método Instabilidade Poética, que venho conduzindo, no recorte delimitado por algumas disciplinas que ministro, as práticas de corpo com estudantes do IFG, seja na graduação seja na modalidade EJA. Esse texto se configura como um relato dessas experiências e tem o objetivo de enaltecer as pesquisas de dois nomes brasileiros da área de Dança, que dialogam e contribuem com o campo internacional da Educação Somática.

Aguçando os sentidos, corpo presente: a experiência na Educação de Jovens e Adultos

A experiência da Educação de Jovens e Adultos integrada à Educação Básica acontece nos Institutos Federais desde 2005. O campus Aparecida de Goiânia vem trabalhando com essa modalidade desde sua implementação em 2012 com a oferta dos cursos profissionalizantes de Panificação, Alimentos e Modelagem do Vestuário. Em sua proposta de uma Educação que visa formar sujeitos críticos e cidadãos, abordando o conhecimento para a emancipação e não para o condicionamento, o Instituto Federal tem ainda o diferencial de ofertar as quatro linguagens artísticas ao longo da Educação Básica. No campus Aparecida de Goiânia temos professores efetivos de Dança, Teatro,

como Flymoon, que nomeia também o equipamento criado em parceria com a empresa Physio Pilates, nos anos 2000.

REVISTA – V. 2, N. 1, 2021

Arte, Educação, Profissionalização e Comunidades
ral de Goiás – IFG
s.ifg.edu.br/incomum/index

Música e Artes Visuais, o que não é a realidade nos demais *campus* da Rede Federal. Em Aparecida de Goiânia, todos os alunos e alunas do ensino médio têm, portanto, a oportunidade de experimentar essas quatro expressões, seja em idade regular ou na Educação de Jovens e Adultos.

Minha experiência na EJA se deu na disciplina de Arte – Dança do curso de Modelagem do Vestuário em duas oportunidades, em 2017/01 e em 2019/02. As turmas eram compostas por uma maioria de mulheres, sendo que grande parte delas trabalha como costureira ou em outra função relacionada ao vestuário. Há também manicures, empregadas domésticas, donas-de-casa, jovens aspirantes a estilista, moto-boys, ex-donos de bar, ex-integrantes de banda musical e outras variedades de ocupação. Quase todos os alunos e alunas têm família e frequentemente levam para as aulas seus filhos pequenos ou pré-adolescentes, que acabam participando das dinâmicas juntamente com o grupo.

De início eles não imaginam o que os espera nas aulas de Arte. Quase todos têm, quanto às aulas de Dança, a expectativa de ser um momento de descontração em que poderão aprender um ritmo específico como a zumba ou o forró, por exemplo. Quando tomam ciência de que aprenderão sobre o funcionamento do próprio corpo através do movimento, que poderão se mover livremente sem alcançar um estilo de dança ou ritmo específico, que vamos tirar os sapatos, aprender sobre corpo/espaco/tempo, respirar, perceber a nós mesmos e aos colegas, obviamente há um estranhamento. Há risadas de nervoso. Mas, à medida que iniciamos o processo, o que vejo é um certo encantamento. Eu sempre me surpreendi com a aceitação dos alunos e alunas quanto a essas aulas. Eles vinham contentes, cheios de curiosidade. O retorno que deram foi sempre positivo com afirmações de que se sentem tranquilos e dormem bem após nossos encontros, que passaram a se relacionar melhor uns com os outros após terem contato corporal.

As dinâmicas propostas em sala, baseadas na técnica Klauss Vianna, de início, partem da mobilização dos espaços articulares do corpo, da identificação e “lubrificação das juntas”. Proponho vivências em que cada um individualmente se concentra em perceber as partes que se movem no corpo, vamos juntos visualizando um óleo que escorre pela coluna vertebral e que se espalha por dentro do corpo tornando as articulações mais flexíveis. Esse exercício é chamado de “dança das articulações”. Também nos concentramos em redirecionar os ossos procurando readequar nossa postura em posição estática ou em movimento, iniciando com a percepção dos pés e a

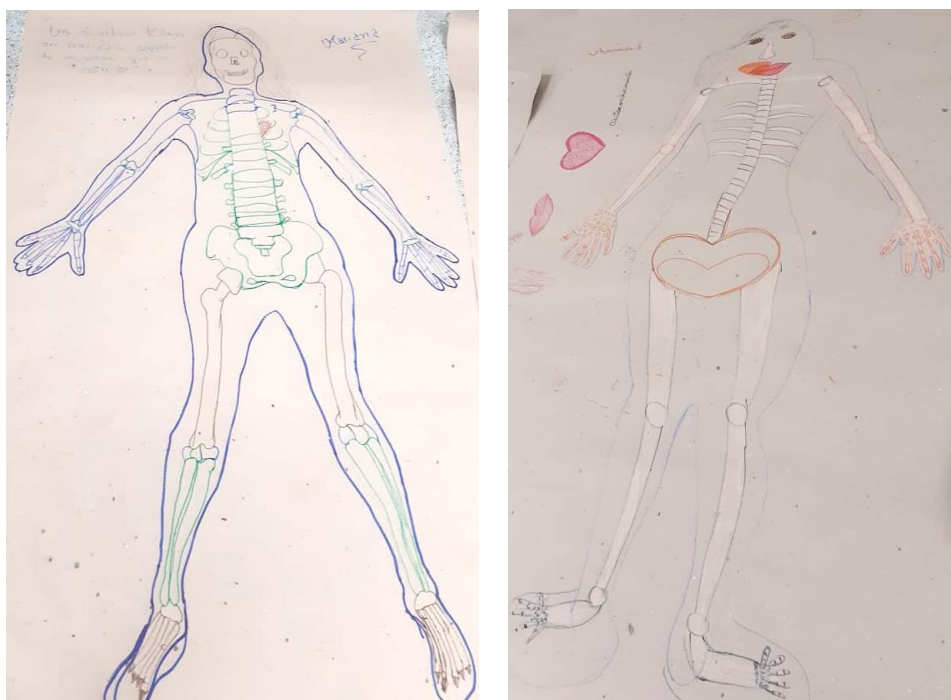
maneira como eles tocam e pressionam o chão, subindo por pontos específicos até a sétima cervical. Esse trabalho é baseado no que se chama, na técnica Klauss Vianna, de vetores ou linhas de força que estruturam o corpo.

Muitas das dinâmicas são propostas em duplas oportunizando o contato corporal e a entrega do peso do corpo ao colega. De início o toque, a estimulação da pele com fricção ou suavidade também geram estranhamento e alguma ressalva visto que muitos não têm essa prática. A maioria das pessoas não tem o costume de tocar a alguém com quem não tenha intimidade. Nas aulas aprendemos que o toque tem objetivos específicos, auxilia no processo de percepção do corpo e não é sensual necessariamente. O ambiente de concentração e coletividade criado em sala colabora para esse aprendizado.

Outra estratégia de percepção do corpo a partir do conhecimento dos ossos e do aparelho locomotor é, além do toque em si e no outro, a visualização de um protótipo de esqueleto humano em tamanho real - o que foi uma grande novidade para a maioria dos alunos e alunas da EJA, que relataram nunca antes terem visto de perto um “esqueleto humano”, mesmo que falso. As aulas em companhia desse protótipo, carinhosamente apelidado de Jackson, foram sempre proveitosas. O objetivo era fazer com que as pessoas tocassem os ossos para perceber seu volume, suas torções, o encontro de um osso com outro, as alavancas de movimento, além de nomear alguns ossos. Os alunos e alunas podiam mover esse esqueleto, assim como mover a um colega ou a si mesmo simultaneamente em analogia.

Para complementar a ideia de proporcionar a noção do tamanho da própria ossatura e do volume que ocupamos no espaço, fizemos desenhos em tamanho real do próprio corpo. Deitados no chão, cada um teve seu contorno delimitado por um colega e em seguida investiu na ornamentação do seu auto retrato incluindo não somente a ilustração dos próprios ossos com alguma fidelidade, mas também a inclusão de símbolos, afetividades e significados que certas partes do corpo têm para cada um. Essa tarefa foi acompanhada de dança e também da escrita de uma carta em que os alunos e alunas deveriam responder às seguintes perguntas: que parte(s) do seu corpo você considera preciosa(s) e por que motivo; que parte(s) do seu corpo carrega(m) alguma dor; como essas aulas modificaram algum aspecto em você.

Figura 1: Auto retrato. Desenhos do corpo em tamanho real feito por alunas do curso técnico de Modelagem do Vestuário integrado ao ensino médio, na modalidade Educação de Jovens e Adultos (EJA), em 2019/02.



Outra atividade que vale o relato aconteceu ao ar livre em um sábado pela manhã nos domínios do Projeto Integrador, disciplina que visa integrar os conteúdos de todas as disciplinas de um mesmo período em torno de um tema comum, no caso, Educação Socioambiental. Como parte da intervenção de Arte no referido projeto, fizemos aula de dança com os pés descalços no gramado do campus, nos valendo dos diversos elementos já antes trabalhados em sala como ritmo, livre movimentação, alguns jogos de atenção, soltura de articulações e alongamento, incluindo uma adaptação de uma sequência de movimentos da Yoga, conhecida como Saudação ao Sol.

Assim, com o corpo estimulado, aquecido e propenso a receber informações pela via dos sentidos, partimos para uma outra proposta que foi um passeio de olhos fechados sendo conduzidos por um colega. Em duplas, os alunos e alunas se alternaram na função de conduzir e ser conduzidos, caminhando de olhos fechados e descalços pelos espaços abertos do campus. Em cada dupla, aquele que assumia a função de guia deveria conduzir o colega por um passeio durante 12 minutos, procurando fazer com que o colega de olhos fechados pudesse experimentar diferentes texturas no solo, nas calçadas, perceber a luz do sol ou a sombra, a água respigando do aspersor ligado para molhar as plantas. Algumas

duplas subiram lances de escada, algumas foram até a horta. Ao fim desta atividade, a roda de conversa para partilha das impressões foi cheia de entusiasmo por parte dos alunos e alunas, que apreciaram muito a experiência. Relataram sobre o sentimento de cuidado que puderam experimentar, sobre entrega, confiança e responsabilidade com o outro.

A experiência com estudantes da Licenciatura em Dança nos laboratórios práticos embasados na Técnica Klauss Vianna são semelhantes à descrita com o público da Educação de Jovens e Adultos, com a diferença de que na graduação podemos avançar e nos aprofundar nos conteúdos muito mais, dada a ênfase do curso e uma vez que a disciplina tem carga horária maior.

As aulas na disciplina *Estudos do Movimento e Práticas Corporais 1*, destinada aos estudantes ingressantes no curso de Dança, são como grandes laboratórios de investigação e descobertas corporais para os alunos que, em sua maioria têm pouca informação de Dança antes do ingresso no curso. O perfil dos nossos estudantes da graduação é bastante heterogêneo, variando entre pessoas com pouca ou nenhuma experiência prévia em técnicas corporais a pessoas com formação e trajetória consolidada na Dança. Essa diversidade traz uma riqueza imensurável aos processos que partilhamos no coletivo.

As estratégias pedagógicas utilizadas nessa disciplina, ancoradas na técnica Klauss Vianna, enaltecem justamente a individualidade e o potencial criativo de cada um. Também na Licenciatura em Dança o estranhamento faz parte do processo. Algumas pessoas nunca antes haviam tirado os sapatos em uma sala de aula, se deitado no chão ou tocado a um colega. Uma vez vencida essa primeira surpresa, percebo nas pessoas um certo encantamento pelo processo, o enamoramento de si mesmas e de suas descobertas.

Além das avaliações práticas, exercícios compositivos e de criação, eu solicito a feitura de um “diário de bordo” contendo anotações cotidianas sobre as aulas e um relatório. Esse procedimento metodológico me permite colher relatos, ouvir vozes diversas que me ajudam a compor um mosaico de devolutivas, de percepções acerca do processo que venho construindo nessa disciplina. Segue trecho de relato da estudante Aparecida Otaviano da Silva acerca das aulas de *Estudos do Movimento e Práticas Corporais 1*, que ela frequentou quando estava no segundo período.

Um dos espantos que compartilhei com minha turma foi o toque. Tocar o próprio corpo para além das funções objetivas do cotidiano. Era uma auto descoberta. Mais espanto ainda quando tínhamos que tocar o corpo da outra. Éramos só meninas na turma, e ainda assim parecia algo de outro mundo. Era o receio de sentir. Acredito que chegamos lá muito arraigadas em preconceitos para com o corpo. Aqui estou falando por mim, mas pela experiência que compartilhei com minhas colegas, penso que estão contempladas. Desde que nascemos, aos pouquinhos, vamos recebendo comandos que nos “podam”. Crescemos ouvindo: “meninas não podem sentar ou se mover assim...”; “não ande descalço”; e entremeada a essas falas mais explícitas recebemos comandos sutis que vão nos afastando do contato corporal, da troca de olhares, de uma aproximação descompromissada consigo mesma e com o outro. Logo, não esperaria na faculdade, um ambiente acadêmico, de nível superior ir rompendo com cânones que impediam o corpo de “florescer”. Nosso estranhamento caminhava por aí. Contudo, esse receio foi se dissolvendo com o passar das aulas. De uma turma que mal segurava nas mãos a um coletivo que se tocava, sentia, apoiava, se movimentava em investigações e descobertas. Quando nos recordamos, costumamos comentar em coletivo nossas recordações, achamos graça desse tempo. As diferenças são visíveis... sensíveis. A partir das aulas conseguimos transformações incríveis. (SILVA, 2019. Relatório parcial de IC)⁴

A instabilidade como propositora de desafios corporais: a experiência com os alunos e alunas da graduação em Dança

A Licenciatura em Dança do IFG se organiza em torno de disciplinas práticas e teóricas complementares que se retroalimentam. No grupo das disciplinas práticas há os *Ateliês de Criação*⁵, que proporcionam o estudo e vivência de determinadas estéticas de dança, seus contextos de surgimento, códigos e repertórios de movimento específicos. Em outra linha, há uma cadeia de disciplinas sequenciais chamada *Estudos do Movimento e Práticas Corporais*, que visam o estudo do corpo em movimento sem a vinculação a estéticas ou modalidades de dança. É nessa cadeia de disciplinas que os estudantes têm contato com os preceitos da Educação Somática e suas diversas técnicas.

Desde minha chegada no *campus* tenho sido responsável por duas dessas disciplinas e venho trabalhando, dentre outros conteúdos, sobre as bases da técnica Klauss Vianna, a Contrologia (Pilates), a metodologia Instabilidade Poética e a prática com

⁴ Trecho do relatório parcial de pesquisa de iniciação científica desenvolvida pela estudante, em projeto vinculado ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (PIBITI) – edital 2018.

⁵ São sete disciplinas denominadas ateliês de criação: I) Danças Populares Urbanas; II) Danças de Salão; III) Balé Clássico; IV) Danças Modernas; V) Danças Populares Tradicionais; VI) Danças Contemporâneas; VII) Ateliê Experimental.

o equipamento Flymoon. As experiências aqui relatadas se desenrolam nos domínios das aulas de *Estudos do Movimento e Práticas Corporais 4*, com estudantes do sexto período da Licenciatura, e também nas atividades de um projeto de pesquisa⁶ desenvolvido na Instituição entre 2017 e 2020 cujo objetivo era aprofundar os estudos sobre a instabilidade no corpo e compreender o trabalho com a Flymoon em aulas de Dança.

Os alunos e alunas matriculados em *Estudos do Movimento e Práticas Corporais 4* já cumpriram mais da primeira metade da graduação e têm um apanhado bastante significativo de informações corporais. Muitos também participaram do grupo de estudos sobre instabilidade no corpo e no movimento, vinculado ao projeto de pesquisa mencionado. Com base nessa realidade que propus a prática com o equipamento Flymoon - que envolve algum risco de queda - visando não somente ganhos corporais objetivos, mas na expectativa de enveredarmos para a livre experimentação e empreender processos criativos também.

A prática com a Flymoon tem a instabilidade como estratégia de treinamento de habilidades motoras, reabilitação e prevenção de lesões, ao mesmo tempo em que se concretizam uma série de ganhos corporais objetivos como alongamento axial, força, flexibilidade, equilíbrio e propriocepção. Mas, sobretudo, a metodologia Instabilidade Poética sugere inventividade, improvisação e autonomia, que são competências cultivadas em práticas artísticas. Os exercícios com a Flymoon ajudam a reconfigurar a percepção, mexem com os sistemas de equilíbrio e com a segurança da “terra firme” que costumamos ter sob os pés, colocando o corpo em situação de desafio. Por ser um aparelho que balança e sobre o qual podemos experimentar diversas possibilidades de movimento, a prática com a Flymoon acaba por estimular o prazer do movimento, proporcionar momentos de ludicidade e surpresa.

A proposta de Clara Faria Trigo, profissional com forte atuação tanto no Pilates quanto no universo expressivo da Dança, nasceu da necessidade de fazer dialogar as

⁶ O projeto “Flymoon e Instabilidade Poética: uma experiência junto aos estudantes de Dança do IFG” foi executado entre 2017 e 2020 no campus Aparecida de Goiânia sob minha coordenação, vinculando a participação de estudantes de diversos períodos, monitores, pesquisas de iniciação científica e Trabalhos de Conclusão de Curso. Neste período, além de um grupo de estudos e práticas regulares de Flymoon, a pesquisa gerou desdobramentos criativos em formato audiovisual que foram produzidos durante o período de isolamento social imposto pela pandemia causada pelo novo coronavírus, em 2020. Estes materiais estão disponíveis no youtube. São eles: um filme-documentário (<https://youtu.be/EfxviI5GIfk>), um material didático na forma de vídeo-aula (<https://youtu.be/AJanlXyPKm8>) e uma vídeo-dança (https://youtu.be/8_jJe63K53Y).

dimensões objetiva e subjetiva do movimento. Uma tentativa, talvez, de trazer criatividade e poesia para sua atuação nos estúdios de Pilates⁷. No fluxo inverso, uma tentativa de trazer para a prática de dança os benefícios objetivos que a Contrologia oferece sem, no entanto, submeter-se à reprodução acrítica dos ensinamentos dessa técnica. Essa busca por fazer dialogar as dimensões objetivas e subjetivas do movimento, a meu ver, aponta para uma questão recorrente na Dança, que são os trânsitos contínuos de complementaridade e retroalimentação entre técnica e poética, forma e expressão.

Nos encontros destinados à prática de Flymoon, tanto no contexto da disciplina quanto do grupo de pesquisa, além de dedicar algum tempo para o aprendizado e estudo de exercícios específicos⁸ com o equipamento, minha condução alterna dinâmicas de investigação individual ou em duplas. As improvisações acontecem a partir de uma motivação mais ou menos aberta. Uma motivação para improviso pode ser: movimentações no nível baixo, o mais perto possível do chão e tendendo para a entrega do peso do corpo à Flymoon em seus diferentes apoios; ou, movimentações pelo espaço no nível médio, utilizando diferentes apoios do corpo no chão e passando pela Flymoon; ou movimentações no nível alto sobre a Flymoon com ênfase na mobilidade da coluna vertebral.

Em tempos para livre experimentação com diferentes estímulos musicais, os alunos e alunas criam exercícios e em seguida compartilham com a turma suas propostas, numa espécie de “siga o mestre”. Nesses momentos fica evidente que cada um traz para a prática com a instabilidade as informações mais coladas em seus corpos. Surgem, sobre a Flymoon, movimentos de *vogue dance* e *hip-hop*, por exemplo. Aos mais afeitos a

⁷ O método Pilates foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1883-1967) durante a Primeira Guerra Mundial quando, trabalhando em hospital, Pilates iniciou o uso de molas para auxiliar na recuperação de doentes e mutilados de guerra. Ele criou diversos aparelhos e um sistema de exercícios que visava articular: o controle, a coordenação motora, o realinhamento de postura e equilíbrio, o fortalecimento do centro e estabilização do tronco, a fluidez e a sincronia da respiração com os movimentos, a concentração. Em 1923, abriu seu primeiro Estúdio Pilates em Nova Iorque, atraindo a atenção de pessoas influentes do campo das artes, principalmente bailarinos. O método Pilates tornou-se popular no meio de Dança e de preparação corporal nos Estados Unidos desde então. Nos anos 90 no Brasil, surgiram muitos estúdios de Pilates e essa prática tornou-se comum entre artistas e profissionais do corpo, também entre a classe média que frequenta academias de ginástica em busca de boa forma física e bem-estar geral.

⁸ Há um catálogo de 30 exercícios utilizado como guia para instrutores certificados pela formação em Flymoon. Eu sou uma das instrutoras certificadas de Flymoon, tendo realizado o curso de formação com Clara Faria Trigo, em 2016.

movimentações lânguidas, contínuas ou lentas, assim também saem suas improvisações sobre a Flymoon.

Surgiram jogos de interação bastante complicados e também movimentações nada orgânicas, de difícil repetição, que levavam a quedas e inevitáveis risadas. Clara aponta para a necessidade de nos desapegar das ideias de certo e errado a respeito do corpo em movimento, baixar o nível de censura nas experimentações e nos aproximar dos jogos e brincadeiras que motivam os movimentos da infância, quando somos incansáveis pesquisadores e aprendemos sobre o mundo a partir da experiência pessoal (Trigo, 2016). Os momentos destinados à experimentação eram imbuídos desse pensamento e creio que os alunos e alunas conseguiram adentrar nesta ambiência de criação.

Figura 2: Imagens de estudo e prática com estudantes da Licenciatura em Dança participantes do projeto de pesquisa sobre Flymoon. Fotos da autora, 2017.



Um exercício que vale o relato porque gerou improvisações ricas, momentos de conexão e cuidado bastante bonitos entre os participantes, foi feito em duplas, de olhos fechados. Uma pessoa de olhos vendados se mantinha sobre a Flymoon enquanto a outra, de olhos abertos, a estimulava com toques em diferentes partes do corpo. Quem estava sobre a Flymoon reagia com movimento a este toque, que poderia ser sutil ou forte, um sopro, um peteleco, uma pressão, um roçar de leve. Quem estava de olhos abertos deveria proporcionar variadas qualidades de toque, cuidar e estar atento às reações da pessoa vendada, pois esta, ao reagir com movimento a partir da parte do corpo estimulada, acabava por mover-se sobre a Flymoon, gerando balanço e a instabilidade.

A pessoa vendada, além de reagir aos toques, precisava manter-se em equilíbrio sobre a Flymoon, o que na verdade gerava movimento constante e a sempre tentativa de reconfigurar-se. O exercício era feito com música, exigiu bastante concentração e proporcionou o surgimento de algumas danças bonitas. No retorno dos participantes sobre esta dinâmica quando nos sentamos em roda para partilhar as impressões do trabalho, alguns relataram prazer e diversão enquanto outros relataram o sentimento de angústia. Uma participante teve uma crise de choro, relatando que experiência da instabilidade gerara nela uma emoção profunda que naquele momento ela não sabia nomear.

Figura 3: Prática de Flymoon e metodologia Instabilidade Poética com estudantes da Licenciatura em Dança - exercícios individuais e em duplas, de olhos fechados. Fotos da autora, 2019.



É uma característica das aulas e dos encontros do grupo de pesquisa esses momentos em que sentamos em roda para partilhar as impressões sobre o trabalho, na tentativa de verbalizar a experiência. Como procedimento metodológico, também solicito devolutivas e relatos escritos que podem ser feitos à mão ali, no momento mesmo imediatamente após a prática, ou enviados por e-mail ou outra via, dias depois, o que oportuniza que sejam mais elaborados e racionalizados. É interessante notar como os relatos feitos logo após a prática são bastante ilustrativos de aspectos que eu, enquanto condutora e pessoa que observa de fora, posso perceber ao longo da dinâmica. Eis o

trecho do relato da estudante Viviane Mariano Reis, sobre sua primeira experiência sobre a Flymoon, quando participou pontualmente de uma atividade aberta promovida pelo grupo de pesquisa:

Cheguei ao encontro em cima da hora, pós trabalho, acelerada e muito curiosa. Ver o outro se movimentando sobre a Flymoon me parecia fácil e tranquilo. Mas, no meu caso, ao sentir e perceber que a instabilidade me acompanharia do começo ao fim, tive certa agonia. Pensei por alguns segundos em desistir. Ter contato direto com a minha inquietude juntamente com a instabilidade da técnica me abriu para aceitar a sensibilidade que eu sentia naquele dia. Aceitei que meu coração sentisse medo, que as pernas tremessem, que os braços paralisassem e meu corpo afoitamente procurasse uma certa estabilidade. Foi então que, depois desse misto de sensações e de quedas ao chão, eu pude aceitar os movimentos possíveis sobre o aparelho e me soltar. (trecho de relato entregue via whatsapp, em dezembro de 2019)

Com o grupo de estudantes do sexto período da Licenciatura, propus uma outra tarefa na direção de estimular processos criativos a partir da prática com a Flymoon. Cada um deles produziu, com seu próprio celular, uma vídeo-dança com dois minutos de duração. Os alunos e alunas foram inteiramente responsáveis pela captação das imagens, pela edição, pela escolha da trilha sonora, pela composição de movimento sobre a Flymoon e/ou fora dela. Utilizaram como locação espaços diferentes do campus. Alguns o fizeram em locais abertos, outros na sala de dança convencional, outros em galpões ou na quadra de esportes ainda em obras. Também nessa tarefa, os estudantes imprimiram seus gostos particulares, códigos de movimentação mais colados em seus corpos, seu senso de humor, seu maior cuidado ou seu trato mais bruto na finalização do vídeo.

Outro exercício criativo, este realizado nos domínios do grupo de pesquisa, envolveu os estudantes Aparecida Otaviano e Jefferson Pontes, em 2017 e 2018, que estruturaram um estudo de composição coreográfica a partir de um compilado de experimentações que haviam sido feitas nos laboratórios. Eles elaboraram um roteiro que encadeava os materiais previamente levantados, os quais passavam por exercícios (recortes de movimento determinados), estruturação de cenas e jogos de interação. Estes estudos de composição tiveram um caráter bastante experimental e seu intuito maior era aproximar os dispositivos próprios de criação em dança à prática com a Flymoon, dedicando um olhar poético às possibilidades de movimentação que este fazer propicia.

Tanto os vídeos produzidos na disciplina quanto este experimento coreográfico chamado *Transmutações Flaimúnicas* foram exibidos publicamente na programação do *Dança à Mostra*, evento interno da Licenciatura em Dança do IFG, que acontece regularmente ao final dos semestres letivos. Tornar estas experimentações visíveis ao olhar do outro faz parte do processo de pesquisa na Arte e é etapa importante para se concretizar o ciclo do pensar-criar-fazer dança.

Figura 4: Estudantes Aparecida e Jeferson, participantes do grupo de estudos sobre Flymoon, em processo criativo de *Transmutações Flaimúnicas*, exercício coreográfico. Fotos da autora, 2018.



Considerações (sempre) em movimento

Neste texto pretendi compartilhar alguns caminhos percorridos no processo de me tornar educadora atuando em uma instituição que revela muito da realidade brasileira no que tange a Educação, a militância por uma Educação pública de qualidade e o papel da Arte na formação do sujeito.

No trajeto de me tornar artista-docente, tenho estado cada vez mais atenta à necessidade de não submissão aos parâmetros estrangeiros de produção de conhecimento e ao compromisso ético e político de atuar na formação em Dança numa perspectiva contra hegemônica e não colonialista. Venho me aproximando de ideias de Paulo Freire, aprendendo que ensinar exige pesquisa e respeito aos saberes dos educandos. Nutrir o que o autor chama de “curiosidade epistemológica” me faz desejar

REVISTA – V. 2, N. 1, 2021

Arte, Educação, Profissionalização e Comunidades
 ral de Goiás – IFG
s.ifg.edu.br/incomum/index

novos caminhos para práticas por mim já conhecidas e diversificar as abordagens metodológicas, no intuito de me aproximar dos alunos e alunas, além de valorizar a produção local.

Imbuída da crença de que a capacidade de se autorregular, o bem-estar, a consciência de si e do próprio corpo propiciam atitudes positivas perante o mundo, creio que as experiências aqui narradas, ancoradas na técnica Klauss Vianna e na Instabilidade Poética, colaboram no processo de formação de sujeitos críticos e cidadãos por meio da Dança e das práticas de corpo. Além disso, a escolha dessas metodologias revela uma clara intenção de valorizar a produção de conhecimento e tecnologia (como por exemplo o equipamento Flymoon) no campo das pesquisas em dança desenvolvidas no Brasil.

As experiências aqui relatadas têm como foco despertar o interesse por práticas pedagógicas criativas que não apenas reproduzam acriticamente uma tradição ou método, mas que favoreçam a experiência pessoal como forma privilegiada de construção de conhecimento. Na perspectiva de práticas corporais que propiciem senso crítico e autonomia, eu entendo, em consonância com Trigo (2014) que, além de aprender e executar movimentos pré-determinados, é fundamental incluir estratégias para a busca criativa individual nos processos de aprendizado e vivência de movimento.

Um outro aspecto a ser considerado é que as técnicas de Educação Somática, cada vez mais presentes nos currículos dos cursos superiores de Dança no Brasil (seja nos bacharelados ou nas licenciaturas), privilegiam o aprendizado de métodos estrangeiros que quase sempre obedecem à lógica mestre-discípulo e exigem uma formação específica. O corpo docente dos nossos cursos de graduação nem sempre dá conta desta demanda, pelo fato de que os professores e professoras muitas vezes não têm formação nesta área ou em alguma técnica específica. Essa lacuna resulta em que as aulas de Educação Somática nas diversas faculdades acabam por abranger um estudo teórico sobre as diversas técnicas sem de fato proporcionar aos estudantes uma vivência aprofundada em alguma delas. Foi também procurando sanar esta exigência na minha atuação docente que investi na investigação e aprofundamento sobre a Técnica Klauss Vianna – presente na minha formação – e também na formação em uma metodologia inovadora e atual de educação do movimento, como a prática de Flymoon.

Assim, reconhecer o trabalho da família Vianna alinhado a uma perspectiva emancipadora de Educação e o trabalho de Clara Faria Trigo como pertencente ao campo das somáticas e das pesquisas em Dança no Brasil, introduzindo tais conteúdos na grade

obrigatória do currículo de um curso superior de Dança colabora com uma ideia de democratização e acessibilidade destes saberes.

REFERÊNCIAS

DOMENICI, Eloisa. O encontro entre a dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as técnicas do corpo. *Revista Pro-posições*, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 69-85 maio/ago, 2010.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um método de Educação Somática? *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, jan./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>>

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 25. ed. (Coleção Leitura). São Paulo: Paz e Terra, 2009.

LIMA, João Antonio de Oliveira. Educação somática: limites e abrangências. In *Revista Pro-posições*, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 51- 68, maio/ago, 2010.

MILLER, Jussara. *A Escuta do Corpo*. São Paulo: Summus, 2007.

_____. *Qual é o corpo que dança? dança e educação somática para adultos e crianças*. São Paulo: Summus, 2012.

SILVA, Aparecida Otaviano da. *Entre a Dança e a Flymoon: estratégias para se pensar com o corpo*. Relatório parcial de acompanhamento de pesquisa de iniciação científica. Programa PIBITI/2018.

SOUZA, Giorrdani Gorki Queiroz de. *O corpo cênico, movimento e imagem corporal: uma proposta prática na formação do ator-criador*. Monografia de Especialização. Faculdade Angel Vianna (FAV). Recife, 2013.

TRIGO, Clara Faria. *Flymoon – equilíbrio, força e propriocepção*. Apostila do curso de formação em flymoon. 2016.

_____. Instabilidade Poética: conjunto de estratégias artístico- pedagógicas. In VIEIRA, Alba Pedreira e DENOVARO, Daniel Becker (orgs). *Processos Criativos: Educação Somática e Afetos*. Cadernos do GIPE- CIT Ano XX, Salvador, n. 36, p. 168-189, 2016.

_____. *Instabilidade poética: síntese provisória de uma prática de movimento*. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia. Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. UFBA: Salvador, 2014.

VIANNA, Klauss e CARVALHO, Marco Antonio de. *A Dança*. 3. Ed. São Paulo: Summus, 2005.

ⁱ Tainá Barreto é artista e pesquisadora. Bacharel e Licenciada em Dança pela Unicamp, pós-graduada em Dança pela Faculdade Angel Vianna e Mestre em Arte pela UnB. É docente efetiva no curso de Licenciatura em Dança do Instituto Federal de Goiás, campus Aparecida de Goiânia.