



3685 - Trabalho Completo - XXIV Encontro de Pesquisa Educacional do Nordeste - Reunião Científica Regional da ANPEd (2018)
GT24 - Educação e Arte

A ESCUTA DO CORPO POR MEIO DE INVESTIGAÇÃO TÉCNICA E PESQUISA CORPORAL

Juliane Gonçalves Queiroz - UECE - Universidade Estadual do Ceará
Ana Cristina de Moraes - UECE - Universidade Estadual do Ceará
Izabel Cristina Soares da Silva Lima - UECE - Universidade Estadual do Ceará

Resumo

Reflete sobre vivências pedagógicas nas aulas da disciplina de um curso de licenciatura em Dança. Objetivou-se analisar as aprendizagens geradas através da pesquisa corporal conduzida por técnicas específicas de investigação neste campo. A observação participante e o registro descritivo das aulas foram os instrumentos utilizados. Jussara Miller (2016) foi referência básica para o estudo. Como resultado, constataram-se corpos mais sensíveis consigo e o outro, alongados, conscientes de si.

Palavras-chave: Dança. Pesquisa Corporal. Investigação Técnica.

A ESCUTA DO CORPO POR MEIO DE INVESTIGAÇÃO TÉCNICA E PESQUISA CORPORAL

Resumo

Reflete sobre vivências pedagógicas nas aulas da disciplina de um curso de licenciatura em Dança. Objetivou-se analisar as aprendizagens geradas através da pesquisa corporal conduzida por técnicas específicas de investigação neste campo. A observação participante e o registro descritivo das aulas foram os instrumentos utilizados. Jussara Miller (2016) foi referência básica para o estudo. Como resultado, constataram-se corpos mais sensíveis consigo e o outro, alongados, conscientes de si.

Palavras-chave: Dança. Pesquisa Corporal. Investigação Técnica.

Introdução

O presente trabalho reflete sobre as vivências obtidas nas aulas da disciplina *Dança – Investigação Técnica: elementos básicos*, disciplina obrigatória do curso de Dança da Universidade Federal do Ceará – UFC, a partir da sistematização da técnica Klaus Vianna. Durante a disciplina tivemos como base os estudos de Jussara Miller (2016).

Para a vivência nas aulas tínhamos como fundamento os estudos dos vetores, que são: metatarso; calcâneo; púbis; sacro; escápulas; cotovelos; metacarpo e sétima vertebra cervical. Fomos desenvolvendo ao longo das aulas uma pesquisa corporal.

No decorrer das aulas fazíamos certos exercícios repetidas vezes para praticarmos a escuta do nosso corpo, sentir os fluidos e sensações que nosso corpo era capaz de emitir. Percebemos também as sensações e o que o nosso corpo manifestava em vivências diárias; consideramos, pois, que as aulas dessa disciplina foram para além da sala de aula, transcendendo os limites das aprendizagens acadêmicas e abrangendo a apreensão de saberes vitais, sensitivos, numa perspectiva integral, possibilitando aprendizagens por meio do corpo inteiro.

Toda a elaboração deste texto foi marcada pelo conjunto integrado de vivências de práticas corporais, observação participante, registro escrito em relatório (OLIVEIRA, 2009) e análises de todo o processo.

Processo de escuta corporal

A primeira aula que tivemos a professora a nomeou de “Dos pés à cabeça”. No decorrer do relatório relatamos algumas experiências vivenciadas durante a disciplina, que proporcionaram um trabalho de sensibilidade corporal, resultante de um crescente desenvolvimento no decorrer do processo.

Como primeira aula fizemos uma experiência com o pé, que consistia em conectarmos nossos pés ao centro da terra e deixarmos a força de dentro do nosso corpo agir nos puxando para cima, ou seja, de enraizá-lo no centro da terra e nos ligarmos ao céu. A professora direcionou para que fôssemos com os pés paralelos, que é quando alinhamos com o quadril e deixamos o segundo dedo paralelo com o outro. Talvez tenhamos a impressão de que eles estejam um pouco tortos, mas não estarão. Os isquios devem estar alinhados com o calcanhar e os pés bem esparramados ao chão, colocando nossa força em todas as regiões do pé, os dedos não poderiam ficar tensionados e sim bem esparramados de forma que procurássemos sentir o centro do pé, a curva, sentir onde os dedos realmente começam, pois, eles não são só o que vemos por fora, eles se iniciam bem no centro do pé.

Mesmo se tivéssemos dificuldade de sentir, a professora direcionava para que fôssemos imaginando, trabalhando o cérebro como se estivéssemos sentindo. Com essa posição fomos direcionados também a ficarmos com a postura reta como se houvesse um fio ligado da nossa cabeça até o céu, ao mesmo tempo que o centro da terra puxava o nosso pé existia também uma força ligada a cabeça puxando para o céu, ou seja, enraizarmos produzindo um fluxo para além da caixa que vemos. O exercício consistia também do não abandono desse corpo, ele está ligado ao centro da terra, mas existe uma força contrária que também puxa.

Sobre sentir o pé no chão é importante conhecermos mais sobre esse primeiro vetor, segundo Miller (2016, p.77):

O metatarso consiste em cinco ossos metatarsais localizados no pé. É importante preservar os espaços articulares entre eles para que haja uma distribuição adequada do peso do corpo nos três pontos de apoio do pé: o primeiro metatarso, o quinto metatarso e o calcâneo, o "triângulo do pé", que oferece a base mais segura para o corpo em sua totalidade.

Ao mesmo tempo que existe essa força que colamos e nos puxa para o centro da terra, existe também a força-reação que é a consequência desse vetor onde existe uma força de sentido oposto que puxa para cima. Ainda nesse exercício nossos joelhos estavam um pouco flexionados; é importante não travarmos as articulações de nosso corpo. Existe também uma força que direciona nosso joelho para frente ficando posicionado entre o segundo e terceiro dedo. Nessa posição fomos realizando pequenos movimentos para cima com o objetivo de sentirmos toda essa força de dentro do corpo que puxa.

Nesta primeira aula, relatamos que foi difícil sentir algumas sensações, como: sentir o fluxo que passava por dentro de nossos músculos e ossos. Surgiram alguns questionamentos sobre: como empurramos o pé no chão e colocamos força estando na posição de pé? Como colocamos mais força? Como sentimos o fêmur? Como sentimos um osso? Segundo Vianna citado por Miller (2016, p.55): "[...] mantemos o corpo adormecido. Somos criados dentro de certos padrões e ficamos acomodados naquilo. [...] é preciso desestruturar o corpo; sem essa desestruturação não surge nada de novo. Se o corpo não estiver acordado é impossível aprender seja o que for". (Vianna, op.cit., p. 62).

Tivemos dificuldades em sentir algo, pois nosso corpo estava carregado de acomodações; isso dificultava a escuta do nosso corpo. Aos poucos fomos vivenciando e entendendo melhor esse processo de escuta. Dessa forma, compreendemos ser um processo de entrega a escuta desse corpo.

Entendendo o procedimento procurávamos nos entregar mais, com as repetições e direcionamentos imaginávamos o sentir dos fluxos. Nesse processo, começamos a ter leves sensações no corpo, sentimos como se aos poucos eu estivéssemos começando a nos entregar mais, de olhos fechados e fazendo o exercício conseguíamos acordar alguns músculos. Entendemos que o acordar é melhor desenvolvido no decorrer das aulas e práticas propostas pela professora, é um processo de adaptação de sentidos. Segundo Miller (2016, p.53):

O que geralmente se observa no início do processo é a ausência corporal, ou seja, pessoas com distanciamento do próprio corpo, falta de contato e de atenção corporal, com auto-imagem distorcida, receio do próprio movimento, queixas de má postura, cristalização de padrões posturais, dores e "crispações". É importante salientar que essas observações remetem à maioria, não excluindo os bailarinos, já que uma das características da Técnica Klauss Vianna é justamente o fato de a dança e o estudo do movimento não serem privilégio apenas de bailarinos, mas de qualquer ser humano interessado em conhecer e trabalhar o corpo.

Fizemos um exercício com o mesmo direcionamento e objetivo do primeiro, porém realizamos sentados. A professora direcionou para que respirássemos sentindo uma força nos puxar e que tentássemos fazer isso usando todo o nosso corpo, ou seja, respirando também entre os ossos da coluna. Percebemos esse exercício como um processo de investigação do nosso corpo. Lembrando que durante o processo alguns incômodos surgiam, como leves desconfortos, motivo de estarmos acordando um corpo adormecido. Em seguida, fizemos esse mesmo exercício em duplas, a outra pessoa nos ajudaria a mantermos uma melhor postura através de massagens, direcionadas pela professora. Com a ajuda do outro percebemos que o nosso corpo ficou mais relaxado, sentimos a postura melhorar, conseguíamos ter sensações de maneira mais intensa, sem dor, como se o nosso corpo já fosse fazendo novas descobertas. Consideramos positivo fazermos o exercício a dois, pois nesse processo o outro por vezes conseguia enxergar algo que não conseguimos e assim melhoramos nossa postura e movimentos. Relatamos também no início um estranhamento em entregar o seu corpo a outra pessoa, mas no decorrer do processo as barreiras foram sendo quebradas.

Outro exercício realizado foi nomeado de evolução, tínhamos que atravessar de uma ponta a outra da sala de forma que fôssemos evoluindo em nosso crescimento. Começávamos engatinhando e íamos subindo aos poucos, seguindo pelos joelhos, braços, retirando os braços do chão, até que ficássemos de pé e caminhássemos. A professora nos deixou livres para subirmos como achássemos melhor. No começo foi um pouco difícil, pois esperávamos um direcionamento, porém, o objetivo era investigar e por vezes nosso corpo vem carregado de estereótipos, comandos; esquecemos que o processo de investigação é essencial, ao mesmo tempo em que sentíamos dificuldades, entendíamos que essa descoberta fazia parte do processo. Somente depois que a turma investigava é que a professora mostrava a forma correta de se fazer o exercício.

Com todas essas práticas aprendemos que nosso corpo tem a tendência de ir para a forma que está confortável a nós, o que na maioria das vezes não é a melhor forma. Por vezes os problemas que surgem em nosso corpo são devido a forma de como o tratamos, como por exemplo, a hérnia de disco que é um dos problemas que atingem grande parte das pessoas, quando há um desgaste do anel fibroso, quando ele é massacrado.

É importante cuidarmos bem do nosso corpo, nossos movimentos, posturas, entender e saber dos nossos limites, saber até onde podemos ou não avançar, se sentimos um dor, procurarmos escutar o nosso corpo, saber que dor é essa e nos questionar: doeu de que jeito? De que maneira? Porque está doendo? Se fazemos algum exercício não ultrapassarmos os limites do nosso corpo, pois um exercício feito de maneira errada pode prejudicar ao invés de ajudar.

No decorrer das aulas fizemos e trabalhamos variados tipos de exercício, lembrando sempre de rememorar os primeiros exercícios que tínhamos aprendido, pois cada aula se dava como uma construção, o que aprendíamos nas primeiras aulas usávamos nas aulas seguintes, porém, a cada exercício por mais que fosse o mesmo a qualidade era diferente devido à prática que íamos construindo. Dessa forma, muitos exercícios foram repetidos no decorrer das aulas, porém a maneira que fazíamos era diferente. A cada prática tínhamos uma ligação maior com o nosso corpo.

Nas primeiras aulas recebemos um papel com o desenho de um esqueleto e o nome dos ossos, para termos o conhecimento do esqueleto e usarmos essa aprendizagem nos exercícios, fazendo com que esse aprendizado ajude a liberar e acordar os músculos que estão adormecidos em nosso corpo. A professora também levou um esqueleto para que tivéssemos uma melhor visualização. Segundo Miller (2016, p.62):

Klauss Vianna direcionou seus estudos anatômicos e cinesiográficos para a busca de respostas a questionamentos de sala de aula: "Não tenho, porém, qualquer preocupação específica com anatomia. A questão é descobrir os ossos. Ou mais do que isso: é verificar os espaços que existem entre eles, porque é aí que estão baseadas as alavancas do corpo" (Vianna, op. Cit., p. 123). O conhecimento anatômico, nesse trabalho, é consequência de experimentações em sala de aula, portanto, é preenchido de significado prático, facilitando a percepção.

Tivemos também uma aula onde trabalhamos o abdômen, fazendo contrações para dentro. Fizemos a prática em dupla sentindo o abdômen do outro e o movimento das contrações para dentro, como se estivéssemos encostando nas costas, tínhamos que sentir abaixo e acima do umbigo e depois que o abdômen era contraído a ideia era de procurarmos não perder essa contração, a dupla ia sentindo

colocando a mão no abdômen do colega e o colega ao fazer o exercício tentava fugir dessa mão. Segundo Miller (2016, p.77), o importante é “[...] direcionar o aluno ao “corpo sentido”, com o estudo vivenciado de corpo e movimento, e não ao “corpo analisado”, com o estudo de anatomia do movimento”.

Percebemos que o abdômen por vezes não é uma parte que trabalhamos muito em nosso dia a dia, mas que podemos ter a delicadeza de procurar trabalhá-lo mais e também as outras partes do nosso corpo, como já trabalhamos de aula a aula a importância de escutar o corpo e realizarmos movimentos que favoreçam e nos faça bem saudavelmente. Por fim, a última aula foi a criação individual de uma célula. Nesse processo, criar e analisar uma coreografia requeria todos os cuidados citados já neste trabalho. Nele ressaltamos a importância do olhar sensível ao corpo do outro.

Considerações Finais

Durante toda a disciplina de Dança – Investigação Técnica: elementos básicos, trabalhamos intensamente com o livro *A escuta do corpo - sistematização da técnica Klaus Vianna*, de Jussara Miller. Fizemos diversas práticas utilizando os vetores aprendidos, acordando os músculos e espaços do nosso corpo, fazendo o uso do que aprendíamos em sala em nosso dia a dia.

Consideramos que um corpo, mesmo não trazendo experiências fortes de dança, é capaz de se redescobrir e tornar-se sensível. Nesse processo de aprendizagem na dança aprendemos a escutar o nosso corpo e o do outro, sendo que, com isso, a percepção de corpo ampliou-se.

Percebemos que o nosso olhar para o corpo do outro mudou em diversos sentidos; é como um olhar mais sensível. Nossa percepção nos inúmeros afazeres do dia a dia passou a ter um novo sentido.

Consideramos essenciais as experiências vividas durante a disciplina, pois conhecer mais sobre o corpo, saber os vetores, os limites, perceber e analisar o andar do outro, tudo que foi vivido foi de fundamental importância, constituindo-se experiências fundamentais para a vida.

Referências

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo**: sistematização da Técnica Klaus Vianna. 3 ed. – São Paulo: Summus, 2016.

MEDEIROS, C. S. P.; FERNANDES, S. G. G.; LOPES, J. M.; CACHO, E. W. A.; CACHO, R. **Efeito da terapia de espelho por meio de atividades funcionais e padrões motores na função do membro superior pós-acidente vascular encefálico**. Pesquisa original, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v21n3/pt_1809-2950-fp-21-03-00264.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2018.

OLIVEIRA, M. Marly. **Projetos, relatórios e textos na Educação Básica**: como fazer. Petrópolis-RJ: Vozes, 2009.