

O corpo e possíveis formas de manifestação em movimento

Lenira Rengel¹

Introdução

Caro professor, cara professora,

este texto de fundamentação traz um entendimento do corpo, do movimento e da dança de uma maneira ampla. Sugiro que você o leia sabendo que ele não prescinde da prática, tudo que está nele contido é para ser aplicado, percebido, sentido, refletido no seu, no meu, no nosso corpo, nos corpos de seus alunos.

É importante ficar claro que uma noção dualista de corpo, isto é, a idéia de que mente é uma “coisa” e corpo, outra “coisa”, não faz parte do nosso entendimento. Vamos sempre tratar de corpomente, com a intenção de demonstrar a importância do aparato sensório-motor no aprendizado do movimento, da dança e de qualquer outra área de conhecimento e sua relação com a experiência subjetiva, as expressões de percepções, de emoções, de pensamentos.

O instrumental básico para tratarmos de formas de manifestação a partir do corpo e de uma consciência e expressão corporais será a metodologia de Rudolf Laban (1879-1958).

Laban foi um artista e profundo pesquisador do movimento e da dança e seu legado continua presente na educação dessas áreas nos dias de hoje. Ele criou um método suficientemente amplo para se falar da manifestação e da expressão do movimento, bem como para criá-los e analisá-los.

Laban era fascinado pelas múltiplas e diversas manifestações do movimento. Criou coreografias que instauraram o expressionismo na dança. É considerado, junto a Mary Wigman e Martha Graham, um dos fundadores da dança moderna. Criou um sistema de notação da dança bastante completo e utilizado ainda hoje. Desenvolveu um método de dança educacional que se tornou verdadeira cartilha básica para professores, em diversos países. Realizou estudos sobre eficiência e cansaço no trabalho. Buscou incentivar a criação de uma dança pessoal e expressiva, por meio de improvisações temáticas. Trabalhou também com atores e terapeutas. Fez grandes danças, as chamadas danças corais (com

até dez mil pessoas). No Brasil, seu método foi introduzido pela professora Maria Duschenes.

A teoria-e-prática de Laban é eficaz para profissionais de diferentes áreas ligadas à expressão do corpo. Ele estudou e, enfaticamente, frisou a importância da conscientização das influências recíprocas e simultâneas entre a ação e os processos intelectuais e emocionais. Em todos os seus escritos deixou claro que, quando empregava a palavra corpo ou corporal, estava querendo significar todos os aspectos do corpo.

Muito importante também é saber que Rudolf Laban já prenunciava o conceito de contemporâneo na dança, o qual trata da não-hierarquia (não existe o primeiro bailarino, todos os que dançam são valorizados), da pesquisa de movimentos por meio de improvisações, do uso de vários tipos de dança em uma coreografia, entre outras características. Por isso, professor, você vê acrobacias, passos de balé ou capoeira numa mesma dança. E esta é uma boa dica para convidar seus alunos a experienciar as inúmeras manifestações do movimento, tudo é expressão da dança: o hip hop, o axé, o forró, a capoeira ou a dança clássica ou a moderna, experimentados de um modo contemporâneo.

Vamos tratar também do conceito do corpo como mídia. Essa hipótese é desenvolvida pelas autoras GREINER e KATZ (2001, 2002). A ideia de mídia de Christine Greiner e Helena Katz é contrária à ideia do senso comum, que trata mídia apenas como os meios de comunicação de massa: televisão, rádio, jornais, etc. O corpo também é uma mídia, pois ele comunica, recebe, processa e transmite informações. Deste modo, caro professor, fique atento aos corpos de seus alunos e ao seu corpo. Vocês, nós somos um processo de comunicação constante, sempre em fluxo com o ambiente, com nossos próprios corpos, com outros corpos.

Para essas autoras, também, mídia não é somente um meio pelo qual a informação entra, passa e sai. Quando a informação chega no corpomente, ela não atravessa o corpo e sai. Acontece algo e esse corpo e a informação (qualquer que seja a informação: uma palavra, um gesto, um passo de dança, um vídeo, uma fotografia, uma música, etc.) interagem mutuamente.

O corpomídia está sempre cruzando informações de ambientes diferentes e se ajustando para devolver ao ambiente modos de organização dessas

informações. Assim sendo, em respeito à responsabilidade que nossa profissão nos encarrega, devemos ter cuidado, apuro, clareza com as informações que passamos a nossos alunos! Basta um olhar para a educação, a mídia tradicional e suas “mensagens” para vermos como o corpo é tratado. Modelos de corpos são impostos e nossos alunos acabam por se espelharem ou refletirem algo muito “fora” do corpo deles.

Outra grade teórico-prática (pois não vamos separar teoria da prática) a nos embasar é a que traz autores de uma geração das Ciências Cognitivas (principalmente LAKOFF e JOHNSON, 1999) que tratam a mente como materializada/implementada, “corporificada” no corpo e não “fora” dele. Não existe um pensamento, uma mente, uma emoção que simplesmente caem do céu em nossos corpos, não é mesmo?

Por meio dos avanços tecnológicos, as Ciências Cognitivas têm podido observar algo do funcionamento dos corpos e saber que as células nervosas e suas complexas funções no cérebro, em relação com o entorno, fazem com que o raciocínio, a emoção, a percepção, etc. aconteçam. A mente, a emoção, o pensamento não apenas habitam o corpo como são formatados por ele. O aparato sensório-motor (este nosso querido corpo) é quem “fabrica” as emoções, as “grandes idéias”. Pensamento é movimento. Pense na “dança dos neurônios” quando vir as carinhas de seus alunos lhe escutando...

As Ciências Cognitivas formam um conjunto de disciplinas – Matemática, Fisiologia, Filosofia, Lógica, Artes, Psicologia, Antropologia, Pedagogia, Biologia, etc. – que se uniram e se unem, sem perder suas características próprias e sua existência como disciplinas individualizadas, para investigar o conhecimento (SOARES, 1993). A união desses saberes é uma ferramenta que contribui para explicar como o seu, o meu, os corpos de nossos alunos aprendem a conhecer o mundo ao nosso redor.

O corpo na sala de aula, na expressão da dança, nas manifestações do movimento, na vida é singular e dá forma à razão, às emoções, sentimentos, etc., de acordo com as atividades sensório-motoras que executa. Assim sendo, conforme os autores George Lakoff e Mark Johnson, não é uma razão “transcendental” que dita como o corpo é ou vai ser, e sim o aparato sensório-motor (o corpo como um todo) que faz esta ação. Pense, professor, na metáfora pegar uma idéia (LAKOFF e

JOHNSON, 1999): não “pegamos” uma idéia, concorda? Entretanto, sentimos fisicamente (sensório-motoramente) quando “pegamos” uma idéia, ou entendemos o que um professor, por exemplo, nos propõe como seqüência de movimentos.

Essas indicações das Ciências Cognitivas são importantes para entendermos, definitivamente, que corpo não é apenas físico e recipiente de qualquer idéia, sem nenhuma reflexão, e que seu estudo e de suas manifestações artísticas e/ou educativas é assumido por teorias sérias, complexas e empíricas. São fundamentações essenciais para a Educação do Movimento, já que lidamos com corpo, e elas mostram que o seu funcionamento se dá de um modo que não é aquele que estamos habituados a conhecer (há séculos!).

Um pouco mais sobre como entendemos corpo

As formas de manifestação do movimento não são separadas do corpo; então, cabe a nós, educadores, pensar sobre como entendemos corpo. Por meio do corpo conhecemos. Qualquer operação mental que fazemos envolvendo linguagem, pensamento, inferências inconscientes, memória, consciência visual, experiência auditiva, imaginação mental, processos emocionais requerem estruturas neuronais, as quais são partes do sistema sensório-motor, ou seja, o que chamamos de “físico”.

É o corpo físico que formata o que conhecemos por meio desse sistema perceptual e motor que faz o contato entre neurônios (as sinapses), que nos mostra as cores e as formas, que nos faz tocar em algo para poder conhecê-lo, que ensina que o fogo queima e que a tomada dá choque, que nos faz conhecer o calor da mão de um amigo ou de um querido professor, que nos move na cadeira lendo um livro.

Portanto, não é possível separar conceitos abstratos, idéias e/ou pensamentos da experiência corporal, pois ela é a base do que podemos dizer, pensar, saber e comunicar.

O próprio conceito de cognição, o ato de adquirir conhecimento, em qualquer área, precisa ser revisto. Cognição é também inconsciente (de acordo com LAKOFF e JOHNSON, 1999). Por exemplo, professor, enquanto você lê estas linhas, seu inconsciente, cognitivo, está operando. Ele junta

as letras e rapidamente reconhece as palavras aqui escritas, de acordo com a gramática que você conhece, pensa em uma resposta apropriada, antecipa para onde vão as idéias expostas e por aí vai. Imagine seus alunos na sala de aula! Quanta coisa acontecendo em seus jovens e ávidos corpos!

Como estimular, conhecer e respeitar esses corpos – como uma unidade física, intelectual e emocional – é o que precisamos ser capazes de fazer, tal é o nosso trabalho de educadores.

Atualmente, a idéia do corpo que dança ou que vai dançar não é mais padronizada, isto é, não existe, felizmente, uma ditadura que imponha a necessidade de corpos magros, longilíneos. É extremamente importante que o aluno saiba que todos os corpos dançam, expressam-se por meio do movimento. Coreógrafos contemporâneos fazem questão de ter dançarinos de diversas nacionalidades em suas companhias, justamente para revelar e dialogar com as diversidades culturais. Se o aluno for ensinado a respeitar as diferenças existentes nos corpos, ele também “aceitará” seu corpo, com a sua própria peculiaridade e individualidade. Não existe um modelo de corpo. O que existe é um diálogo do/com o corpo e outros corpos.

Historicamente, o corpo (e este é o corpo que se manifesta! Que se comunica com e no mundo! O corpo que dança!) sempre foi muito escondido e reprimido (como sabemos disto!). Não nos deixemos mais ser contaminados por esta idéia de corpo ser “coisa” e mente, algo “superior”. Corpo tem vários aspectos, mas tudo (emoção, reflexão, pensamento, percepção, etc., etc., etc.) é corpo.

Nos nossos melhores e piores momentos o corpo está, o corpo é. Sem o corpo não conhecemos, não sentimos e não pensamos.

Consciência e expressão corporais no ensino

A Educação é falha com o “corpo”. Pelo fato de não serem suficientemente estimulados, muitos adolescentes, jovens e mesmo adultos não percebem o quanto é importante a expressão e a consciência do movimento para o bem-estar. Nem mesmo aprendem a desenvolver a

apreciação estética, apresentam falta de coordenação motora entre braços e pernas, não têm uma postura saudável, não sabem por vezes distinguir direita e esquerda, têm falta de equilíbrio, entre outros problemas.

A concepção que nós educadores devemos ter das manifestações de movimento a partir do corpo é de que elas compreendem todos os tipos de movimentos físicos, emocionais e intelectuais. Trabalhando com nossos alunos e os educando com essa consciência da dimensão maior dos componentes do movimento, poderemos lhes oferecer maior vocabulário corporal e estimularmos sua criatividade. Assim, conseqüentemente, eles terão um leque maior de recursos para promoverem a expressividade de si mesmos e do que aprendem na escola e em seus universos culturais.

Por ficarem sentados por várias horas, o adolescente e o jovem ficam limitados quanto a movimento e a espaço. Conseqüentemente, seu intelecto, expressão e criatividade também serão limitados. É nos momentos destinados à manifestação do movimento, seja ela Dança ou Expressão Corporal, que o aluno pode ter a oportunidade de manejar melhor seu corpo, conhecendo-o, valorizando-o e confiando nele.

Ao usar o próprio corpo como comunicação (o corpomídia) no relacionamento com o mundo, esse aluno também conhecerá o movimento de seus colegas e poderá perceber, ainda, a variada e imensa gama de movimentos num momento de análise e apreciação estética. Se o professor/educador de Movimento e Dança conduzir seus alunos para movimentos estereotipados, ele os estará conduzindo apenas para um limitado aspecto dos inúmeros que a Arte do Movimento² tem. O conhecimento de princípios mais gerais da movimentação fornece um instrumental para suas aulas proporcionarem aos adolescentes e jovens uma movimentação menos restrita e mais de acordo com a criatividade e o desenvolvimento deles.

Como sabemos que o conhecimento passa pelo corpo, é preciso sempre reforçar que a expressão e a consciência do corpo – seja em aulas de Dança na escola regular ou em academias – no ensino tem, entre outras funções, o papel de acabar com o distanciamento entre aprendizado intelectual e aprendizado motor.

Em suma, se desenvolvermos nosso vocabulário corporal, estaremos,

recíproca e simultaneamente, desenvolvendo nosso vocabulário intelectual.

Por meio da linguagem corporal, existem maneiras de auxiliar a alfabetização, o raciocínio matemático, o desenho, as linguagens verbal e escrita e o autoconhecimento (do corpo, de suas limitações e capacidades). As manifestações de Dança – de forma lúdica, por meio de proposição de temas, representação de objetos ou elementos da natureza, e jogos expressivos – podem oferecer instrumental para uma dimensão maior do que seja o movimento e possibilitar o entendimento de outras disciplinas, não como simples dramatização caricata, mas sim como processo real de conhecimento.

Quando o adolescente e o jovem se expressam em formas de movimento, mediante um trabalho teórico-prático que envolva o grupo, ocorre uma transformação. Essa praxis promove a aceitação de si mesmo e maior receptividade nos relacionamentos com os outros, pois ela faz procurar, conhecer e criar novos modos de movimento para que o relacionamento aconteça. Assim, o Movimento e a Dança no ensino atuam como instrumentos de efetivação social. Sabemos que a escola é, às vezes, o único lugar/contexto de acesso à educação que pode possibilitar as mínimas condições de inserção de um ser/cidadão na sociedade.

O papel das manifestações do Movimento e da Dança não é o de criar dançarinos profissionais (porém, não deixar de percebê-los); é o de permitir a vivência de possibilidades infinitas do universo do movimento, estimulando a experiência do sistema corporal em um amplo sentido: experiência, criação/produção e análise/apreciação artística (novamente, entendendo corporal como uma totalidade intelectual, emocional, perceptiva, física, etc.).

É muito, muito proveitoso e prazeroso conhecer modalidades de dança e suas particularidades. Isso enriquecerá o vocabulário de movimentos do aluno, mas não é recomendável exercitar só um tipo de dança, pois esse não é o único modo de expressar o corpo em movimento. Ao contrário, se o aluno tem oportunidade de experienciar manifestações e princípios gerais do movimento, ele poderá observar um passo de dança ou manifestações expressivas do corpo e saber como é, com consciência, o passo ou movimento em termos qualitativos³. Essa consciência do

movimento torna a execução e uma eventual análise de dança mais fáceis, mais repletas de vocabulário e conhecimento de códigos.

A técnica tradicional de ensino das expressões do movimento se ocupa do domínio dos movimentos individuais para determinados estilos de dança. Este domínio, de exercícios físicos isolados, não reforça a consciência do movimento. O corpo e suas possíveis formas de manifestação abrangem mais do que a dança no sentido restrito que esta por vezes desempenha, o de ser apenas um aprendizado de passos. É importante estudar e analisar um movimento em particular, conhecer e treinar diferentes estilos, técnicas e esportes. No entanto, o aluno precisa ser educado, artística e criativamente, para a compreensão, prática e apreciação do fluxo que há nas inúmeras e variadas manifestações de movimento, sejam elas gestos, posturas, passos ou movimentos sucessivos, simultâneos, centrais, periféricos, simétricos, assimétricos, etc.

O professor/educador

O papel do professor é o de educador.

De maneira geral, nossos alunos nos admiram e, mais importante, precisam de nós e da nossa opinião. Devemos sempre animá-los, porém nunca mentir quando estão errados. O professor/educador de Movimento e Dança não deve criar competição, mas ao mesmo tempo é necessário enfatizar e incentivar as habilidades próprias de cada aluno e ajudá-los a desenvolver novas.

Trabalhamos na inter-relação de ensino e aprendizagem, uma não se dá sem a outra. Porém, nós, educadores, somos os principais responsáveis por esse processo. É muito fácil, irresponsável e cômodo afirmar que um aluno não aprende ou não quer aprender. Somos nós, que estamos imbuídos na sala de aula de um “saber” a ser transmitido, que precisamos buscar as mais diversas formas de torná-lo dinâmico e eficazmente comunicativo. Cada aluno é diferente, às vezes precisamos explicar um tema de modo diferente para cada um.

O professor/educador deve ser o primeiro a experimentar a Dança e o Movimento para poder produzir, analisar e, sem dúvida, ensinar. Ao se tornarem mais integrados com seu próprio corpo e desenvolverem seu

vocabulário de movimentos, criando assim um repertório próprio, os educadores poderão fazer com que seus alunos também ampliem o deles, afirmem sua personalidade, revelem suas preferências e apreciem Dança. Aceite sempre o que seu aluno traz. Ele dança bem samba? Forró? Hip-hop? Tem vergonha de se expressar corporalmente? Aceite a vergonha dele, não o force. Valorize a dança que ele conhece, peça-lhe para ensiná-la a você e aos colegas. Troque vocabulários de movimentos de modalidades de danças entre os alunos. Depois, comece a acrescentar aos corpos novas formas de se manifestar.

Procure não ir contra o ritmo corporal deles. Por exemplo, se estão gritando muito, inquietos, quase incontroláveis... não lhes peça para ficarem quietos, faça-os “gritarem criativamente”. Conduza-os a uma diagonal (ou a qualquer outro percurso a ser percorrido) e sugira que corram e gritem seus próprios nomes. Depois que corram muito rápido e gritem seu nome ao saltarem. Professor, crie inúmeras maneiras de “gritar”: qualquer palavra que venha ao corpomente deles, o nome do amigo, virando, de costas, rolando, etc. Não vai demorar muito e eles ficarão “criativamente esgotados” e você poderá começar a introduzir o seu plano de aula ou criar a partir do que aconteceu.

O contrário também é válido. Se eles estão muito cansados, sem energia, com posturas que denotam total desinteresse ou vontade, dê um bom relaxamento, deixe-os livres para deitar no chão, mesmo que seja por cinco minutos. Conduza-os para um “despertar”. Peça para que se espreguicem, torçam o corpo todo, braços, rosto, dedos, até se levantarem. Peça para caminharem, e vá acelerando o ritmo aos poucos, e desenvolva seu plano de aula.

Um instrumental para o corpo e possíveis modos de manifestações de movimento a partir dele

Rudolf Laban, na sua observação do movimento humano, fruto de anos de pesquisa, buscou codificar princípios gerais do movimento. Em seus estudos percebeu aspectos comuns a qualquer movimento. O que há de comum entre um salto de um dançarino, uma “armada” de um

capoeirista, um saque de um tenista, um operário nas calçadas das cidades com uma britadeira, uma criança correndo, um aluno escrevendo anotações de aula, as “quebradas” da coluna vertebral no hip-hop, uma pessoa lavando roupa? Podemos buscar analisar todos esses movimentos por meio dos elementos qualitativos que os compõem.

Laban classificou os elementos e/ou fatores do movimento como fluência, espaço, peso e tempo. Tais fatores compõem qualquer movimento, em maior ou menor grau de manifestação. Todo ser humano tem uma forma de lidar com o espaço, um ritmo ao falar ou ao se mexer (tempo), uma intensidade ao pegar nas coisas ou nas pessoas (peso) e um “jeito” de expressar esses espaço, peso e tempo que é o fator fluência. Podemos usar palavras diferentes para expressar conceitos similares aos de Laban: por exemplo, para a palavra peso, é comum ouvir intensidade, força, energia, tensão. Todas fazem parte de peso, não é mesmo?

É possível afirmar que Laban discriminou essas quatro palavras amplamente abrangentes para falar do “alfabeto” das manifestações de movimento. Acrescentando mais exemplos, com o intuito de mostrar a abrangência das quatro palavras, podemos pensar que:

fluência abrange expansão, projeção de sentimentos e/ou emoções, contenção, etc.;

espaço abrange linhas, formas, volumes, retas, curvas, direto, sinuoso, etc.;

tempo abrange ritmo, duração, pulsação, etc.

Por meio desse instrumental, o adolescente e o jovem descobrem como são seus movimentos e poderão (devem) desenvolver outras características. Se o movimento natural da pessoa é mais para o leve, em termos de fator peso, ela nunca vai perder essa característica, mas poderá conhecer o firme e dominá-lo, para utilizá-lo na vida (há momentos em que precisamos ser firmes e diretos). Por isso, professor, é importante dar um grande número de informações de movimento para seus alunos, porém sempre respeitando seu tempo de processá-las.

O Ensino da Dança – e do próprio Movimento – não pode realizar-se efetivamente sem a noção de como são os movimentos que a compõem.

Não se trata apenas de dar um giro, mas de como dar um giro. Qual é o tipo de uso do espaço do giro? Um giro é mais rápido ou lento? Um giro é leve, mais ou menos leve? Este como se executa um movimento é chamado de qualidade do movimento, isto é, ele é executado como? De maneira leve ou firme ou mais entre leve e firme? Como é o uso do espaço? Mais sinuoso ou mais direto?

Conhecendo, experienciando, praticando minuciosamente todas as nuances (do mais leve ao mais firme, do rapidíssimo ao lentíssimo) das qualidades dos fatores de movimento, é possível desenvolver o domínio de uma gama de recursos extremamente ampla do universo do movimento e, por conseqüência, a amplitude de interesses intelectuais, emocionais e expressivos aumenta (mais uma vez, afirmamos que o processo de conhecimento é recíproco e simultâneo entre intelecto e sistema sensório-motor).

Junto a esta experiência de maior dimensão das manifestações de movimento a partir do corpo, a capacidade de fruição e/ou apreciação e análise de um trabalho artístico, profissional ou amador, de movimento e dança também se realiza, já que o aluno tem mais recursos de conhecimento de uma “linguagem” (a do corpo).

A seguir, estão expostas as características fundamentais do material de manifestação de movimentos a partir do corpo – os fatores de movimento e o que é chamado de descrição do fator de movimento, qualidade do fator de movimento, informação do fator de movimento e tarefa do fator de movimento⁴ –, que só serão compreendidas, mais amplamente, a partir de experimentação, experiência e análise. É extremamente necessário frisar que este texto, como instrumental de ensino, não prescinde da prática.

O termo descrição refere-se à definição.

O termo qualidade refere-se a atributos que indicam o como do movimento, distinção diferente da de ordem quantitativa ou mensurável.

O termo informação refere-se ao aspecto de participação da atitude interna no movimento.

O termo atitude refere-se ao uso da qualidade subjetiva do movimento (entendendo subjetivo como pessoal, individual), refere-se a uma

intenção “interna”, a uma atitude “interior”, mas que se manifesta em movimento “exterior”. Interior e exterior acontecem juntos. Quando Laban falou de atitude interna foi para frisar que o movimento acontece dentro também.

O termo tarefa refere-se ao aspecto que o fator de movimento auxilia a desenvolver na pessoa.

Os fatores de movimento e suas características

Fator de movimento fluência

Fluência é uma ininterrupta conexão de ações que se dão em tridimensionalidade: a natureza e/ou os elementos e/ou os seres emergem e afundam, alargam e se estreitam, avançam e se retraem. A fluência não tem aspectos internos e/ou externos. Ela é dentro e fora simultaneamente. A fluência pode ser mais ou menos libertada ou mais ou menos controlada; entretanto, nunca pára.

A fluência é o primeiro fator observado no desenvolvimento da pessoa. Ao se observar um bebê, é possível ver seus movimentos de expansão e contração. Ele apenas “flui”, é a fluência se manifestando com suas qualidades e gradações. O conceito de fluência tem duas formas qualitativas básicas de ser experienciado, assim denominadas:

- 1 - livre e/ou liberada: a qualidade de fluência livre é definida como fluente, abandonada, continuada, expandida;
- 2 - controlada e/ou contida e/ou limitada: a qualidade de fluência controlada é definida como cuidadosa, restrita, contida, cortada, limitada.

A tarefa do fator fluência é a integração. A integração do movimento traz sensação de unidade entre as partes do corpo. A atitude interna relacionada à fluência é a progressão do movimento (isto é, a continuidade ou descontinuidade). A progressão do movimento pode ser livre ou limitada, ou da mais livre à mais limitada, informando o como do movimento: mais ou menos integrado (liberado) ou mais ou menos fragmentado (limitado), ou gradações entre ambos os aspectos.

A fluência apóia a manifestação da emoção pelo movimento, pois os extremos ou as gradações e/ou nuances entre um alto grau de abandono do controle ou uma atitude de extremo controle manifestam no movimento os aspectos da personalidade que envolvem a emoção.

Fator de movimento espaço

Espaço não trata só do indivíduo que se movimenta, mas desse indivíduo e seu movimento no meio ambiente. É no espaço que a Dança tem lugar. Espaço é o segundo fator observado no desenvolvimento da pessoa. Por volta do terceiro mês de vida, o bebê já tem seus órgãos perceptivos mais desenvolvidos, ele focaliza sua mãe, sua mãozinha. Por intermédio dessa focalização, e a conseqüente locomoção para objetos e pessoas, começa a experiência com o fator espaço, com qualidades que já começam a acontecer de forma direta (um único foco no espaço) ou flexível (multifoco).

O conceito de espaço tem duas formas qualitativas básicas de ser experienciado, assim denominadas:

1 - direta: a qualidade direta é definida como mantendo-se estritamente em uma trajetória ou em direção a um ponto. Para reter uma trajetória não-desviada, a atenção é mantida no lugar de chegada ou em pontos percorridos durante uma curva, por exemplo. É um uso restrito do espaço. Foco direto ocorre com uma concentração visual retilínea. A atenção direta no espaço usualmente emprega movimentos retos e lineares, não há torção dos membros e do tronco. Relaciona-se à direção periférica do movimento (lembre-se de uma valsa, do balé clássico).

2 - flexível: a qualidade flexível é definida como arredondada, ondulante, plástica, indireta. Várias partes do corpo indo para diferentes lugares ao mesmo tempo. É um uso mais amplo do espaço. Foco flexível ocorre com uma concentração por todo o espaço tridimensional. Atenção flexível no espaço usualmente emprega movimentos torcidos. Relaciona-se à direção central do movimento (lembre-se dos movimentos da capoeira).

As pessoas têm contato primeiro com o espaço pessoal, depois com o

parcial e o geral, e nós devemos praticar esses “tipos” de espaço com nossos alunos.

Quando o bebê começa a focalizar mais amplamente o espaço, não existe mais a idéia de que tudo é uma coisa só (como acontece na fase em que predomina o fator fluência). É estabelecido o que se denomina “princípio de realidade”; quem sou eu e quem é o outro.

A tarefa do fator espaço é a comunicação. A comunicação que faz a pessoa se relacionar com o outro, com o mundo à sua volta. A atitude relacionada ao espaço é a atenção, afeta o foco do movimento, informando sobre o onde do movimento.

Características do fator espaço trazem ao movimento um aspecto mais intelectual da personalidade, pois localizações no espaço são complexas. Essas localizações requerem atenção tanto num único foco como em dois (atenção bidimensional) ou atenção em mais focos ao mesmo tempo, gerando uma configuração no espaço nas três dimensões simultaneamente.

Fator de movimento peso

É o terceiro fator observado no desenvolvimento da pessoa. Auxilia na conquista da verticalidade. É possível observar como o bebê deixa cair objetos várias vezes, descobrindo a força da gravidade. Depois, ele a experimenta em si mesmo, até ficar de pé, sustentando o próprio corpo. As qualidades do fator peso são leve e firme, com todas as nuances de peso possíveis entre essas polaridades.

O conceito de peso tem duas formas qualitativas básicas de ser experienciado, assim denominadas:

1 - leve: movimentos leves são mais fáceis para cima, revelam suavidade, bondade e, em outro pólo, superficialidade;

2 - firme: movimentos firmes são mais fáceis para baixo, demonstram firmeza, tenacidade, resistência ou também poder.

A tarefa do fator peso é auxiliar na assertividade, isto é, ajuda na

afirmação da vontade. A assertividade dá estabilidade à pessoa, proporciona segurança (pense como é importante conseguir transportar nosso corpo sem ajuda do outro).

O peso informa sobre a sensação do movimento. Peso traz ao movimento um aspecto mais físico da personalidade.

Fator de movimento tempo

É o quarto e último fator a ser observado no desenvolvimento da pessoa. Quando começa a andar e confiar em suas pernas, a criança começa a se locomover no espaço, correndo e se movimentando mais rápida ou lentamente, entrando em contato com o fator tempo.

A noção de tempo mais linear começa a surgir por volta dos cinco ou seis anos de idade. Antes dessa época, a idéia de tempo é vaga. São comuns frases como: “Eu vou ontem”. Nessa idade é que as brincadeiras começam a ter início, meio e fim. A criança empresta um brinquedo porque sabe que depois vai tê-lo de volta, ou não chora quando a mãe, o pai ou alguém próximo sai, porque, agora, conhece que eles vão voltar.

É importante ressaltar que também se usa lento e rápido para referir-se a tempo sustentado ou tempo súbito. Laban preferia sustentado e súbito por achar que rápido e lento são termos quantitativos, enquanto sustentado e súbito requerem uma atitude interna de sustentação do tempo ou de aceleração do tempo, gerando, desse modo, aspectos qualitativos.

O conceito de tempo tem duas formas qualitativas básicas de ser experienciado, assim denominadas:

- 1 - súbita;
- 2 - sustentada.

De maneira geral, crianças menores se adaptam a movimentos súbitos (até sete ou oito anos). As maiores, até a idade adulta, necessitam de um balanço entre os dois.

O tempo traz ao movimento um aspecto mais intuitivo da personalidade. A tarefa do fator tempo é auxiliar na operacionalidade, isto é, na

execução.

O tempo informa sobre intuição, decisão, quer dizer, para lidarmos com o tempo estamos sempre decidindo: ou fazemos agora ou já passou; ou fazemos depressa ou sustentadamente. Ao dominar o fator tempo, a criança e o jovem adquirem a capacidade de decidir, eles podem antecipar ou retardar uma ação que tem uma finalidade. Percebem que suas ações provocam reações, vêem uma seqüência.

O treino e o domínio das qualidades do fator tempo ajudam, por exemplo, a que os limites não sejam tão rígidos. Auxiliam, ainda, a uma maior mobilidade e tolerância em relação às frustrações; se a pessoa não tem algo agora, talvez seja possível obtê-lo depois.

Nas aulas de Movimento e Dança é importante lidar com ritmos métricos (contagens, tempos definidos, ritmos específicos a estilos de dança) e ritmos não-métricos (movimentos de acordo com o ritmo interno, usando músicas que permitam aos alunos dançar imprimindo a ela o ritmo que quiserem).

Como aplicar o instrumental de Laban – Breves noções

Caro professor, tente perceber e identificar esses fatores em danças (de todos os tipos: rock, forró, street dance), pois eles estão nos movimentos dessas danças! Estão também nos nossos corpos, no seu, no meu, nos de nossos alunos!

Apesar de os fatores terem sido apresentados na sua manifestação no desenvolvimento de uma pessoa, eles devem ser experimentados em qualquer idade, mesmo que se fale de adulto ou criança. O importante é o modo com que se fala deles, como são comunicados.

Imagine o hip-hop. É uma dança de tempo rápido, com ritmo métrico (tem uma marcação de tempo), é bem firme, nada de movimentos “levinhos”; apesar de muita flexibilidade na coluna, o tipo de movimento é mais “quebrado”, mais direto. O foco no espaço não é tridimensional, existe um ponto fixo. Concorda? Claro que cada um tem o seu modo de dançar ou se manifestar expressivamente, mas num ponto, provavelmente, estamos de acordo: para dançar hip-hop é preciso dominar/conhecer esse tipo de movimentação acima descrita. Acontece o mesmo com o samba, a dança

moderna, o tango...

Como já foi dito, o conhecimento de diferentes vocabulários de movimentos (com consciência e critério!) é uma maneira de adquirir e incorporar novos códigos e experienciar os fatores de movimento e suas qualidades. Todavia, professor, não deixe de propor ao aluno a criação de suas próprias manifestações de movimento, a criação de sua própria dança, a partir da experimentação, conhecimento e análise desses mesmos fatores de movimento.

A aplicação da metodologia de Laban está atualizada por muitos estudiosos, no mundo todo e no Brasil.

Você, professor, para experienciar, produzir e analisar os fatores de movimentos, pode fazer algumas atividades, como as que estão sugeridas a seguir.

Algumas propostas de atividades Atividade 1

O ponto de partida é o que o corpo é capaz de fazer em termos de ações físicas básicas. O corpo dobra, estica e torce. Sim, são apenas três ações, e, a partir delas, o mundo do movimento acontece. Em um só gesto podemos fazer as três ao mesmo tempo. Por incrível que pareça, a maioria das experimentações corporais, seja na dança ou no esporte, pouco valorizam o torcer, ficamos muito com o dobrar e o esticar, deixando de lado, sem a torção, grupos musculares muito importantes. Nada contra dobrar e esticar, mas é preciso torcer.

Torcer, na maioria das vezes, coloca nosso corpo nas três dimensões ao mesmo tempo. Já que pensamos em “corpomente”, imagine a capacidade de ampliação do espaço do corpo e da mente! Peça para seus alunos experimentarem dobrar, esticar e torcer os braços e tentarem perceber como isso ocorre. Peça, em seguida, para experimentarem a torção com as pernas e depois com o tronco. Incentive agora um bom espreguiçar com o corpo todo. Ao som de uma música ou de um instrumento, proponha a seus alunos que experimentem dobrar, esticar e torcer, locomovendo-se pelo espaço. Pare o som e eles devem ficar como “estátuas”. Faça isso algumas vezes e, quando pararem, faça-os se observarem uns aos outros.

Dê uma pequena pausa. Pergunte como estão se sentindo, se essas formas criadas no espaço “parecem” alguma coisa, se já haviam pensado ou percebido que o corpo dobra, estica e torce.

Sugiro, também, para esta experimentação, o jogo de espelho olhos nos olhos: um aluno em frente ao outro, imitando o que o primeiro faz e vice-versa. A regra é não parar de olhar nos olhos do outro. A partir daí, diga para os alunos dobrarem, esticarem e torcerem. Use músicas ou outros estímulos sonoros.

Incentive o uso do espaço em todos os níveis (alto, médio, baixo)⁵, direções e dimensões. Incentive seus alunos a ficarem próximos uns dos outros, depois longe, sem desgrudar o olhar. Proporcione um momento para que formem um duo de dança com alguns movimentos que eles criaram a partir da improvisação. Faça-os mostrarem aos outros colegas. Observação: Lembre-se, professora, professor, que olhar a criação do colega não é “reparar”, é para que o aluno aprenda a desenvolver sua capacidade de observação e análise. Essas habilidades devem ser desenvolvidas no sentido criativo da crítica, pois assim, quem está se “apresentando”, se sentirá mais tranquilo para lidar com uma possível vergonha. Ensine que a observação ajuda a aprender como são os movimentos e nos ensina a conhecer o outro, nos ajuda a perceber e a reconhecer significados.

Incentive o ato criativo e valorize o produto apresentado para análise, não existe feio ou bonito. Valorize pontos positivos de cada duo e as criações em grupo, e repita o que não ficou claro.

Atividade 2

Um modo eficaz e prazeroso de iniciar e incentivar as pessoas à Dança é propor práticas como as denominadas ações corporais.

Estabeleça uma espécie de jogo de fazer o que seu mestre mandar e introduza outras ações. Não há quem não as saiba fazer, são atividades conhecidas: sentar, correr, levantar, parar, sacudir, cair, derreter, engatinhar, balançar, deitar, rolar, pular, rodar, empurrar (abra um dicionário e escolha! Porém, escolha ações/palavras do universo cultural do aluno).

Introduza agora ações contrastantes: correr – parar, crescer – diminuir, aparecer – sumir, etc.

Pratique também o uso de ações complementares: desmanchar – derreter, ruir – desmoronar, fugir – desaparecer, agradar – envolver, etc. Esses tipos de ação são muito eficazes quando os alunos estudam sinônimos e permitem o perceber as nuances sutis que há no movimento e na dança.

Peça agora para seus alunos formarem trios ou quartetos e criarem uma seqüência com quatro ou cinco ações (por exemplo, correr, parar, tremer, girar, pular e cair). Os alunos devem escolher as que quiserem. Ajude-os se estiverem sem idéias. Auxilie cada grupo e faça-os registrarem a seqüência (a memória é fundamental, não devemos apenas improvisar aleatoriamente). Todos podem fazer todas as ações, ou cada um uma ação, ou então três alunos fazem duas ações e os outros, as ações restantes. Faça agora os grupos mostrarem uns aos outros a dança que criaram.

Criações de dança com variações de ações corporais permitem de forma integral a experiência subjetiva e sensório-motora com as diferentes características das qualidades dos fatores de movimento (fluência, espaço, peso e tempo).

Você, professor, deve sempre tentar acrescentar mais elementos às ações corporais. Por exemplo: andar; andar como: para a frente, cambaleando rapidamente ou andar de lado como caranguejo. Rastejar; rastejar como: como cobra, jacaré, minhoca. Rolar; rolar como: como uma folha ao vento, rolar como uma montanha desabando.

Os alunos, com o estímulo de ações corporais, começam aos poucos a se movimentar sem constrangimento. Faça com que eles percebam que a dança, de qualquer tipo, vem das ações corporais.

Atividade 3

Na atividade com ações corporais, a consciência do movimento estava mais voltada para o corpo como um todo. Agora vamos enfatizar a dança feita por partes do corpo.

Ao som de uma música ou de um instrumento, escolha partes do corpo

para serem movimentadas e vá dizendo aos alunos a parte escolhida: mãos, rosto, joelhos, etc. Você pode auxiliá-los a criar diálogos dançantes entre duplas, trios, quartetos, grupos. Por exemplo, uns dançam com os pés e cotovelos, outros, com a cabeça e as mãos, outros, com expressões faciais e com os braços.

Agora, os alunos vão dançar com uma parte do próprio corpo encontrando uma outra, dizendo oi para a outra. Por exemplo: a mão encosta no pé, o nariz dá oi para o cotovelo, e assim por diante.

Estimule-os a usar partes inusitadas: o dedinho da mão encontra o dedinho do pé, o nariz encontra o ombro, por exemplo. Incentive-os a dar o oi em lugares inusitados do corpo e do espaço: os cotovelos tentam se tocar atrás das costas, com o tronco inclinado para a frente, por exemplo. Forme duplas, trios, etc. para dançarem uns com os outros, com partes dos corpos se encontrando, se separando ou permanecendo em contato (este é um modo de contato corporal entre os adolescentes e jovens prazeroso, divertido, não causa constrangimento, e oferece variadas possibilidades de análise e fruição estéticas).

Ajude-os a criarem pequenas seqüências coreográficas a partir dessas improvisações e analise-as: quais partes mais usam, como é o ritmo dessas partes, como o aluno se sentiu com relação ao uso do espaço, se a forma do corpo cria outras idéias de corpo, quais significados podem emergir das formas criadas com partes do corpo em contato...

Essas três atividades são apenas uma amostra muito pequena do que é possível fazer em termos de manifestação de movimentos com a proposta de que o corpo é corpomídia, processando informações constantemente, não passivamente, e que ele é uma totalidade física, intelectual e emocional.

Você pode, professor, desenvolver essas atividades e empregá-las à sua maneira. Reflita também que a Dança ou as manifestações de movimento a partir do corpo devem atuar, nas escolas, na interface entre dança-arte e dança-educação. Por vezes, dança-arte e dança-educação atuam em gradações diferentes, e, por vezes, concomitantemente. Se, por exemplo, nossos alunos estão estudando a Mitologia Grega e se mostram extremamente interessados e motivados a ponto de comentarem conosco, professores/educadores de Dança, por que não criar uma aula

ou uma dança com esse tema? Como seriam a deusa da Sorte, a da Fortuna, suas roupas, seus tipos de movimentação, seus caminhos no espaço, seus ritmos? Ou Poseidon, o deus do mar? Assim, realiza-se a interdisciplinaridade de Artes Visuais, Teatro, História, Língua Portuguesa, Geografia, Música... e Dança.

Corpo e suas manifestações expressivas, a partir do conhecimento de códigos e teorias, não é moda ou meio para que algo passe por ele ou mesmo para que ele receba todo tipo indiscriminado de informação. Somos educadores, formamos pessoas que acreditam em nós. Temos responsabilidades e, por mais que haja dificuldades, cabe a nós valorizar nosso trabalho e saber que um novo entendimento de corpo e de suas manifestações é mister, para que ajudemos a criar cidadãos que possam estar inseridos e atuar na sociedade.

Referências bibliográficas

- BARTENIEFF, Irmgard; LEWIS, Doris. Body movement. New York: Gordon and Breach, 1980.
- CASTRO, Ana Lúcia. Culto ao corpo e sociedade. São Paulo: Annablume, 2003.
- DAMÁSIO, Antonio. O erro de Descartes. São Paulo: Cia das Letras, 2001.
- DAWKINS, Richard. O gene egoísta. Belo Horizonte: Itatiaia, 2001.
- DENNETT, Daniel. Tipos de mente: rumo a uma compreensão da consciência. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- DUPUY, Jean-Pierre. Nas origens das ciências cognitivas. São Paulo: Unesp, 1996.
- DUSCHENES, Maria. Arte do movimento. 1970. Monografia para obtenção de certificado. Laban Art of Movement Centre, Londres.
- _____. Apostilas e anotações de aula. São Paulo, 1977 – 1999.
- GREINER, Christine; AMORIM, Claudia (orgs.) Leituras do corpo. São Paulo: Annablume, 2003.
- GREINER, Christine; KATZ, Helena. “Corpo e processos de comunicação”, Revista Fronteiras, São Leopoldo (RS), Ed. Unisinos, v. 3, n. 2, dez. 2001.
- _____. A natureza cultural do corpo: lições de dança III. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2002.

KATZ, Helena. A dança é o pensamento do corpo. 1994. Tese (Doutorado) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo.

KESTENBERG, Judith. The role of movement patterns in development. V. 1. New York: Dance Notation Bureau Press, 1977.

LABAN, Rudolf. Modern educational dance. London: MacDonald and Evans, 1948.

_____. Modern educational dance. Second edition, revised by Lisa Ullmann. London: MacDonald and Evans, 1963.

_____. The mastery of movement. Third edition, revised and enlarged by Lisa Ullmann. Boston: Plays, INC, 1971.

_____. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978.

_____. Dança educativa moderna. São Paulo: Ícone, 1990.

LAKOFF, George; JOHNSON, Mark. Metaphors we live by. Chicago, London: The University of Chicago Press, 1984.

_____. Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thought. New York: Basic Books, 1999.

MICHEL, Marcelle; GINOT, Isabelle. La dance au XXe siècle. Évreux: Bordas, 1995.

PINKER, Steven. The blank slate: the modern denial of human nature. New York: Penguin Books, 2002.

PRESTON, Valerie. A handbook for modern educational dance. London: Macdonald and Evans, 1963.

_____. A handbook for dance in education. London: Macdonald and Evans, 1980.

_____. Rudolf Laban: an extraordinary life. London: Dance Books, 1998.

_____. Apostilas e anotações de aulas. Curso de estudos coreológicos. Londres, julho/2000.

RENGEL, Lenira. Dicionário Laban. São Paulo: Annablume, 2003.

SERRA, Monica Allende. The understanding of creative learning in modern dance. 1977. Dissertação (Mestrado). Ithaca University, New York.

_____. Apostilas e anotações de aulas. Curso de atualização em dinâmica do movimento expressivo. São Paulo, 1993.

SOARES, Adriana. O que são ciências cognitivas. São Paulo: Brasiliense, 2000.

VARELA, Francisco; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. The embodied

mind: cognitive science and human experience. Cambridge, London: The MIT Press, 1993.

_____. L'inscription corporelle de l'esprit: sciences cognitives et expérience humaine. Paris: Éditions du Seuil, 1989.

1. Lenira Rengel é professora, dançarina e coreógrafa. Exerce atividade didática nas áreas da Arte e da Educação, tratando do papel fundamental do uso da movimentação do corpo no aprendizado. Mestre em Artes pela Unicamp. Doutoranda em Comunicação e Semiótica pela PUC/SP.
2. Arte do Movimento é um termo criado por Rudolf Laban para designar as mais variadas manifestações do movimento: no ensino, no trabalho, no palco, na terapia, etc.
3. No tópico “Um instrumental para o corpo e possíveis modos de manifestações de movimento a partir dele” (p. 60) tratamos dos princípios gerais do movimento e seus aspectos qualitativos.
4. O presente material baseia-se nas idéias de Laban e de pensadores que atualizaram sua forma de tratamento do movimento, entre eles: Bartenieff, 1980; Dell, 1970; Maria Duschenes, 1970 e 1977-1999; Kestenberg, 1977; Newlove, 1995; North, 1973; Valerie Preston-Dunlop, 1963, 1980, 1998 e 2000; Russel, 1958 e 1975; e Monica A. Serra, 1977, 1979, 1993 e 2000).
5. Nível é a relação de posição espacial que ocorre em duas instâncias: 1ª – de uma parte do corpo em relação à articulação na qual ocorre o movimento. Por exemplo, um braço pode estar alto, médio ou baixo em relação à articulação do ombro; 2ª – do corpo todo em relação a um objeto, outro ou outros corpos ou ao espaço geral. Por exemplo, o corpo da pessoa está baixo em relação a uma cadeira ou a outra pessoa.
(RENGEL, 2003)