

VERDADES ANATÔMICAS E INCERTEZAS CINESTÉSICAS: Dançando Educação Somática

Débora Pereira Bolsanello¹

RESUMO:

O artigo VERDADES ANATÔMICAS E INCERTEZAS CINESTÉSICAS aborda as grandes linhas metodológicas do projeto de extensão OITO DE DENTRO – EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA, atualmente em curso na Faculdade de Artes do Paraná/Universidade Estadual do Paraná. Conta com a participação de alunos e ex-alunos, bem como de um público geral, que se engajam em exercícios oriundos de diferentes métodos de Educação Somática, sobretudo ancorados na teoria de coordenação motora de Marie Madeleine e Béziers e Suzanne Piret e no método Autorreeducação Neuromuscular (CERA, Montreal, Canadá). Dirigida para um “Mover Poético” fora do contexto cênico, a proposta de OITO DE DENTRO é oferecer um terreno de jogo, onde se misturam o rigor da reeducação do movimento, a poética da carne e a imprevisibilidade dos afetos.

¹ Faculdade de Artes do Paraná, Universidade Estadual do Paraná

Palavras-chave: Educação Somática. Dança. Educação. Criação coletiva. Inclusão social.

RESUMÉ:

L'article VÉRITÉS ANATOMIQUES ET INCERTITUDES KINESTHÉSIQUES porte sur le projet HUIT OS – ÉDUCATION SOMATIQUE ET DANSE, réalisé dans la Faculté des Arts de l'État du Parana/Université de l'État du Parana, Brésil. Il est ouvert à la participation de tous les étudiant-e-s et gradué-e-s ainsi qu'au public en général. Les participant-e-s s'engagent dans des exercices de différentes méthodes du champ de l'Éducation Somatique, notamment ceux qui sont ancrés dans la théorie de la coordination motrice (Marie Madeleine Bézières et Suzanne Piret) et dans la Méthode d'Autorééducation Neuromusculaire (CERA, Montréal, Québec). Dirigés vers un « Mouvoir Poétique », en dehors du contexte scénique, ces exercices font de HUIT OS un terrain de jeu où se mélangent la rigueur de la rééducation du mouvement, la poésie de la chair et l'imprévisibilité des affects.

Mots-clés: Éducation Somatique. Danse. Éducation. Création collective. Inclusion sociale.

ABSTRACT:

The article ANATOMICAL TRUTHS AND KINESTHETIC UNCERTAINTIES describes the general lines of the EIGHT WITHIN PROJECT: SOMATIC EDUCATION AND DANCE, held in the Art Faculty of Parana/State University of Parana, Brazil. The Project counts on the participation of both undergraduate/graduate students, as well as a general audience. Participants engage in experience various Somatic Education exercises, mainly related to the motor coordination theory of Marie Madeleine Bézières and Suzanne Piret, as well as the proposals of the Neuromuscular Self-reeducation Method (CERA,

Montreal, Quebec). Directed towards a « Poetic Moving » out of the stage context, these exercises gives EIGHT WITHIN a game territory atmosphere that brings together the rigor of somatic reeducation, the poetic of the flesh experience and the unpredictability of human relationships.

Keywords: Somatic Education. Dance. Education. Collective creation. Social inclusion.

Introdução

Concebi o projeto de extensão Oito de Dentro um pouco por acaso. Uma série de acidentes levaram-me a adaptar, pesquisar e criar exercícios para aliviar dores constantes. Esses acidentes, somados a minha tipologia postural, hábitos de vida etc, resultaram em desidratação discal em todos os níveis cervicais; moderada artrose interfacetária de C4 a D1; discretos complexos disco-osteofitários posteriores e centrais de C3 a C6; leves compressões nas faces ventrais do saco dural; retrolistese de C3 em relação a C4, e assim por diante até C6; protusão discal posterior de D3 a D5. Esse palavrório respinga, para fora dos laudos da ressonância magnética, uma só coisa : «dor». Decorridos muitos anos após esses acidentes, já atuando como professora de Educação Somática, encontrei o elo que faltava em minha pesquisa pessoal sobre reeducação do movimento e gestão da dor. Durante uma oficina de técnicas de Educação Somática que ministrei na escola Happy Dance, em Curitiba, aproveitando o lançamento da primeira edição do livro que organizei em 2008, um fervoroso debate acendeu os alunos em motim. Contrariando minha afirmação de que os movimentos que eu ensinava eram exercícios técnicos e não visavam desenvolver a expressividade, uma das participantes exclamou: «Mas... O

movimento já é expressivo ». Esse foi meu primeiro encontro com Cinthia Kunifas, docente da Faculdade de Artes do Paraná, com quem hoje tenho a honra de dividir a sala de aula. Obrigada, Cinthia, você tem razão : todo movimento é expressão. É aí que entra o Projeto Oito de Dentro. Em casa, todos os dias, nos momentos de maior dor e cansaço, consequentes da falta de mobilidade e vitalidade, eu deitava no chão em silêncio e respirava. Não havia nada a ser feito. A dor insistia. Era como se eu quisesse esperar a dor passar, na esperança de que ela fosse um passarinho que pulasse de galho em galho. E da aparente imobilidade de caçador, esperando a dor pular para outro galho, brotavam minúsculos movimentos sinuosos dentro da minha cabeça, implicando as vértebras cervicais e lubrificando a região. Logo percebi que minha respiração traçava figuras de oito nos diferentes planos dentro do meu crânio e que, sem que eu planejasse, esses oitos se propagavam pelo tórax, pela pélvis, braços e pernas. Para não acentuar a sensação de desconforto, eu intuitivamente evitava focar o local em sofrimento, e os movimentos sinuosos de oito traçavam, então, percursos alternativos à dor, redistribuindo tensões.

Ainda não posso afirmar nada sobre esses exercícios pessoais. Não os sistematizei. Eles ainda estão crus, emergindo diariamente, espontaneamente, sem ordem. Esses movimentos de oito vieram a mim de maneira íntima e inesperada. Mas comecei a me perguntar qual seria o impacto estético desses movimentos espiroides nos corpos de outras pessoas?

Prenha de inquietações, propus ao setor de extensão da Faculdade de Artes do Paraná, onde trabalho como docente, o projeto de extensão OITO DE DENTRO. Gratuito para alunos, ex-alunos da Faculdade e a um público extra-acadêmico. No momento em que você lê estas linhas, OITO DE DENTRO ainda está em curso. Seu caráter experimental nos permite trazer a este artigo a descrição de alguns procedimentos de aula que ainda estão em desenvolvimento.

Este artigo exemplifica e ilustra alguns dos conteúdos do OITO DE DENTRO (o quê) e alguns dos métodos que adotamos (como). Chamamos aqui “Mover Poético”, a proposta extracênica que o projeto OITO DE DENTRO está explorando.

Metodologia

Em um primeiro momento, eu precisava de gente movente para testar minhas ideias e exercícios. Ministrei duas aulas aos participantes do UM – Núcleo de Pesquisa Artística em Dança da Faculdade de Artes do Paraná, dirigido pela professora Rose Rocha que, generosamente, me encorajou a fazer dessas duas aulas-teste um projeto de extensão. Criei então o breve projeto-piloto OITO DE DENTRO, a fim de construir uma metodologia de pesquisa e aplicação de técnicas de Educação Somática em dança. Realizamos nove encontros em 2015, cada um com a duração de duas horas, na Faculdade de Artes do Paraná (FAP)/ Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR). Uma vez terminado o projeto-piloto, recomeçamos as atividades do OITO DE DENTRO, em 27 de abril 2016, com a previsão de encerrá-lo em dezembro deste mesmo ano. Temos uma média de 15 a 34 participantes, de ambos sexos e de meios sociais distintos e profissões as mais variadas. A faixa etária varia entre 16 e 48 anos. Nossos colaboradores na representação visual do projeto são alunos da Faculdade de Artes do Paraná: os exercícios apresentados foram fotografados por Caio Rocha e Guilherme Morilha e ilustrados por Yiuki Doi. Alguns dos encontros foram filmados, por Andrei Bueno, Luiz Mira e Lucas Carrera, para a elaboração de um vídeo-documentário que promova o projeto e garanta sua credibilidade e continuidade. Contamos igualmente com a colaboração dos músicos Fábio Macedo (berimbau) e Louis Loving (alaúde).

Educação Somática, porta para o Reino das Sensações

Nosso fazer-em-dança não é inédito: há décadas, intérpretes-coreógrafos vêm usando os recursos da Educação Somática como ponto de partida para a criação. Destacamos Ohad Naharin (Israel) que – paralelamente a sua atuação como coreógrafo da companhia Bathseva Dance – desenvolve hoje a nível internacional “Gaga”, uma espécie de fermento-dançante fora do fenômeno cênico, disvinculado da virtuosidade técnica, como ele descreve: “[Gaga] não se trata de um treinamento de dança, embora dançemos [...] não preparamos você para um show. Não ensinamos passos para que você faça uma performance”. Outro exemplo é Ivaldo Bertazzo, renomado por ensinar e coreografar a partir de uma síntese própria do método das Cadeias Musculares e Articulares GDS e da teoria da coordenação motora de Piret e Béziers.

Acreditamos que foram os fundadores dos métodos de Educação Somática que redescobriram o corpo, nas sociedades urbanas, entre o final do século XIX e início do século XX, na Europa e na América do Norte. Na esperança de remediar suas próprias limitações físicas, e motivados por um espírito de pesquisa sobre os mecanismos de autoregulação dos organismos vivos, os fundadores têm sua trajetória caracterizada pela elaboração de movimentos para a reeducação da percepção do corpo. Abalroados por acidentes ou acometidos por doenças para os quais não encontraram soluções junto à medicina convencional, vários dos fundadores estudaram abordagens orientais e ocidentais, a fim de entender as conexões entre corpo e mente e o potencial de cura inerente a todo organismo vivo. Amalgamando experiências pessoais e pesquisas teóricas, os “reformadores de movimento”, tal como Strazzacappa (2012) os denomina, elaboraram exercícios para transformar padrões mentais limitantes e desarticular hábitos motores equivocados e nocivos.

Depois de testados sobre si próprios, os “reformadores de

movimento” aplicaram seus métodos com o intuito de aliviar as queixas de pessoas com quem conviviam, visando a diminuição de sintomas álgicos; a melhora da coordenação motora; a prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), Lesão por Esforço Repetitivo (LER); o aumento da capacidade de concentração; a recuperação do esgotamento físico e mental; a transformação de hábitos posturais inadequados.

Vocábulos Somáticos e Mover Poético: as contribuições da teoria da coordenação motora e do CERA

Embora reconheçamos o papel preventivo e terapêutico da Educação Somática, no contexto do projeto de extensão OITO DE DENTRO dirigimos os exercícios para a criação.

Distinguimo-nos por não treinar o aluno através da repetição de sequências de dança nem através da memorização de “passos”. Calcados na teoria de Coordenação Motora das pesquisadoras francesas Marie Madeleine Béziers e Suzanne Piret, bem como nos exercícios desenvolvidos pelo Centre d’Étude et Recherche en Autorééducation Neuromusculaire (CERA), denominamos Vocábulos Somáticos as experimentações que propomos no OITO DE DENTRO.

O Centre d’Études et Recherche en Autorééducation Neuromusculaire (CERA), onde diplomei-me em 1996, tem sua formação ancorada nos ensinamentos de Godelieve Denys-Struyf, Sylvie Boë e Marie Madeleine Béziers et Suzanne Piret. Não nos atardaremos sobre o método GDS, fundado por Godelieve Denys-Struyf nem sobre o método criado por Sylvie Boë, mas abordaremos brevemente o raciocínio somático que respalda as intervenções do OITO DE DENTRO: a teoria da coordenação motora.

O conceito de coordenação motora foi criado por Suzanne Piret e Marie Madeleine Béziers e se define pela relação ótima entre os ossos compondo uma articulação e pelo harmônico jogo

de tensão entre músculos agonistas e antagonistas na realização de um gesto justo. Gesto justo é aquele que recruta a quantidade suficiente de energia muscular para a execução de uma tarefa, sem um gasto maior do que o necessário, sejam eles gestos que expressem ações implicando um deslocamento significativo de peso (p.e. subir escadas), movimentos finos (p.e. operar o teclado de um celular) ou movimentos de ajuste postural (p.e. estar em pé). Unidade de coordenação motora é portanto um conjunto arquitetônico musculoesquelético onde duas esferas ósseas têm o sentido de suas rotações opostas pela ação dos músculos condutores. Músculos condutores são aqueles que atravessam no mínimo duas articulações e conduzem contração de um músculo a outro, garantindo a ação em cadeia que, se bem orquestrada, evita desgastes, por distribuir o esforço através de uma arquitetura óssea abaulada e bem alinhada. Um movimento bem coordenado é portanto aquele que recruta uma diversidade de músculos (ao invés de sobrecarregar sempre os mesmos músculos para executar diferentes gestos) e se caracteriza por eficácia, precisão, funcionalidade e baixo impacto na estrutura orgânica.

A forma dos ossos em torção (figura de 8 ou leminicasta ∞) funciona como trilhos que facilitam a transmissão de informação de um músculo a outro. Campignon (2003, p. 123) afirma que: “O osso carrega em sua forma o traço do movimento que o músculo imprimiu nele”. O coreógrafo e educador Ivaldo Bertazzo (2014, p. 66-67), criador do Método Bertazzo indica que:

Braços e pernas não agem simplesmente como dobradiças de uma porta; eles proporcionam aos nossos sentidos imagens tridimensionais e integradas. Os gestos em torção [...] desenham elipses que progressivamente definem a flexão e a extensão. [...] Tanto os ossos dos braços e pernas quanto os músculos que os revestem são torcidos. Seus movimentos operam no seio de sutis rotações. Reorganizar essas torções, por meio da oposição de dois polos, é a primeira providência necessária para a organização do movimento.

Atentamos para que o Mover Poético dos participantes do OITO DE DENTRO surja de uma organização corpórea ótima e sentida, reveladora da unicidade de cada um. Os exercícios de Educação Somática selecionados para compor as aulas do OITO DE DENTRO são denominados Vocábulo Somáticos, porque nosso objetivo é traduzi-los em Mover Poético. Não objetivam aquecimento, nem de alongamento ou tonificação. Tal como o poeta, para quem a palavra – sua sonoridade, forma, sentido – pode ser usada, pervertida e dilacerada, criando ruptura, beleza e espanto, usamos os Vocábulo Somáticos como pontos de partida para gerar movimento dançado.

Os Vocábulo Somáticos estimulam o Mover Poético, na medida em que dão aos participantes acesso aos seus próprios processos fisiológicos e às estruturas musculoesqueléticas de seu corpo único. Se o soma já é expressão, tal como mencionamos anteriormente, os Vocábulo Somáticos têm o objetivo de abrir o acesso à expressividade inerente ao soma.

Em um primeiro momento, através de materiais diversos (bolas suíças, bolas de brinquedo, bolas de tênis, bolas de soprar, bastões de madeira, chacapas etc.) solicitamos a emergência das sensações da pele, dos ossos, dos músculos etc. Focamos a observação em como uma experiência sensório-motora pode ser digerida pelos participantes em movimento dançado. Se, de um lado, sozinha, em casa, eu executava os oitos para liberar restrições e aliviar minha dor física, OITO DE DENTRO apropriou-se desses movimentos, transformando-os em Vocábulo Somáticos, potencializando um Mover Poético coletivo.

Usamos bastões de madeira para percutir todo o corpo buscando sentir a densidade do osso. Apalpamos para perceber o tamanho e a forma dos ossos. E giramos, dobramos e desdobramos, para tomar consciência de como os ossos se relacionam entre si, em suas articulações. Localizamos as articulações, sentindo onde o encontro de dois ossos acontece. Às vezes nos surpreendemos descobrindo articulações onde tudo pare-

cia uniforme como uma parede lisa. Às vezes nos damos conta de que articulações não tão bem encaixadas, irritadas ou desgastadas, podem causar instabilidade e as consequentes rigidez muscular e pouca mobilidade, mecanismo de proteção da articulação. Observamos as cavidades ósseas : crânio, tórax, bacia, e aguçamos a sensação que temos da nossa arquitetura musculoesquelética, da forma esférica das mãos e dos arcos dos pés. Sentimos então que os ossos não são estacas duras e retas. Os ossos são estruturas maleáveis, que parecem ter sido finamente esculpidas em curvas. As torções que os ossos apresentam é fisiológica e têm um padrão, como se os ossos tivessem passado por moldes em forma de 8 e variações (∞), tal como afirma Campignon (2003, p. 128 e 130):

Encontramos sempre *uma rotação externa proximal (em cima ou atrás) associada a uma rotação interna distal (embaixo ou na frente)* [...] Tomemos como exemplo o membro inferior : a raiz da coxa está em rotação externa relativamente à sua extremidade inferior, que, por sua vez, está relativamente em rotação interna.

Dentro das cavidades ósseas, brincarmos de achar um 8 escondido, nos lembrando das brincadeiras de fazer aparecer uma figura nos cadernos de desenho pontilhado... Como se o 8 que buscássemos fosse pontilhado, imbricado a um desenho maior: unindo os pontinhos, o fazemos aparecer. Stryuf-Denys (1995, p. 50) afirma que: “Os gestos espiroides, movimentos em torção e em circundação são poderosos igualizadores de tensão”. A reeducação do movimento que promovemos no OITO DE DENTRO entende “igualizador de tensão” como um lugar neutro que oferece um potencial, uma página em branco para a criação do Mover Poético.

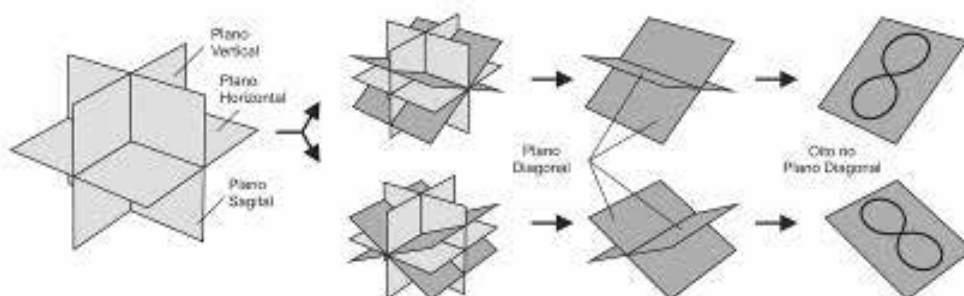


Figura 1: Planos dos “oito de dentro”. Ilustração de Yiuki Doi.

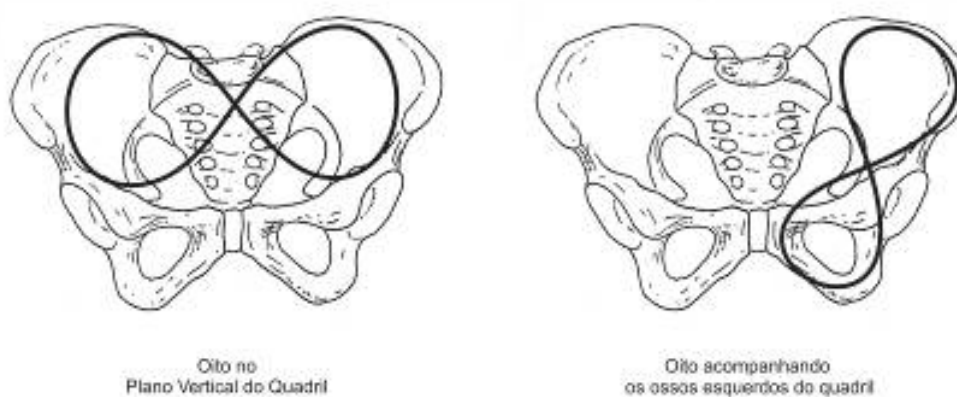


Figura 2: Alguns exemplos de oito na bacia – Desenhar lemniscatas ou 8 nas paredes internas da bacia, no plano sagital (do cóccix ao púbis); no plano horizontal (de um íliaco a outro); no plano vertical (em um só íliaco) e diagonais. Em seguida, permitir que as figuras de oito desloquem você no espaço. Ilustração de Yiuki Doi.

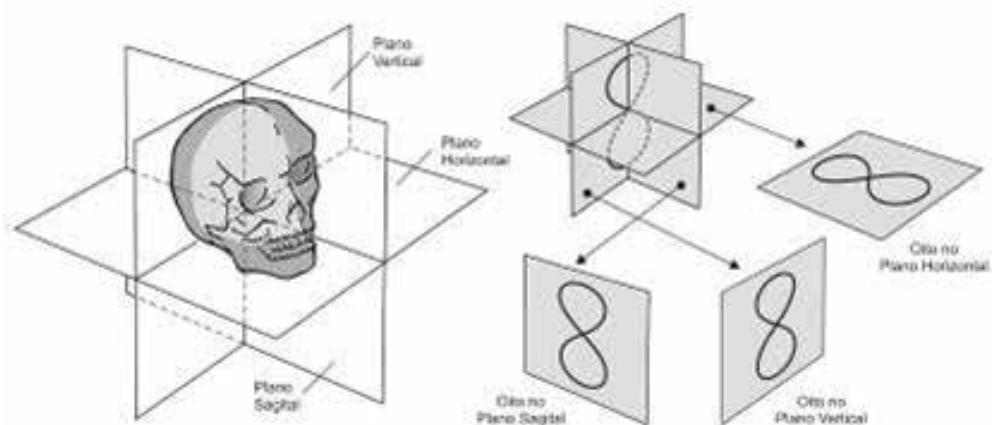


Figura 3: Oitos da esfera craniana. Sinta os ossos temporais, occipital, zigomáticos, maxilar e nasal. Em seguida, trace um círculo interno no plano vertical, passando pelas laterais do osso frontal ao topo do crânio e descendo ao queixo. Trace o plano sagital, indo do occipital aos ossos da face (lembre-se do joguinho de cabeça-pescoço das dançarinas egípcias ou indianas). Encontre o oito pontilhado dentro da cabeça, a nível do esfenóide. Ilustração de Yiuki Doi.



Figura 4: Trânsito dos oito. Em posição quatro apoios desenhe oito internos. Uma das bolas do oito situa-se em uma parte do corpo e a outra bola do oito, em outra parte, como se o oito transitasse entre um íliaco e o tórax, por exemplo. Privilegie a fluidez do movimento. Ilustração de Yiuki Doi.

Antídoto à “era da iconofagia”

Fornecemos o Vocábulo Somático e cada participante o expande como puder, no desafio da “conversão do comum ao eloquente”, nas palavras de Da Silva (2014, p. 37). OITO DE DENTRO é um contexto que possibilita uma interface carnal das “dimensões do privado e do compartilhado” (DA SILVA, 2014, p. 46). No estágio em que está o projeto, ensinamos que esse alfabeto não seja cumulativo: ele não deve gerar uma sintaxe a ser repetida. Nesse momento do projeto, queremos que os Vocábulos Somáticos sejam apenas vividos em um espaço sem julgamento, onde cada qual pode se conhecer melhor a si próprio, descobrir ângulos cegos de si, e conectar-se com os demais através do movimento. Em uma sociedade onde o vir-

tual parece – para muitos – mais sedutor do que o presencial, preservar um lugar de encontro carnal-afetivo é um ato político. Baitello Jr (2014, p. 77) não esconde sua perplexidade diante de uma sociedade onde o sentido da visão impera, acorrentando o corpo às suas representações bidimensionais que prometem ao consumidor vida eterna:

A rigor, essa ‘torrente de mundo exterior’ se expressa na avalanche das imagens exógenas que nos assediam em todos os espaços e tempos, apropriando-se de nosso espaço e tempo de vida [...] Somos obrigados a viver uma abstração, um corpo sem matéria, sem massa, sem volume, apenas feito de funções abstratas como trabalho, sucesso, visibilidade, carreira, profissão, fama.

Bondía (2002, p. 21) afirma que a experiência real é sabotada quando o indivíduo só faz nutrir-se de imagens, acumular informações e regurgitar impressões. Estamos construindo uma sociedade de muitas opiniões e pouca vivência. Diálogos interrompidos nos grupos do Whatsapp, inferências maceradas nas notícias dos jornais e castelos-de-hipóteses construídos pelas postagens do Facebook nos tornam corpos desmaterializados que pouco sentem e se sufocam de dúvidas sobre o que é ou não verdade.

As práticas que exigem concentração e coordenação motora tornam-se hoje estratégias de sobrevivência em um momento histórico da humanidade onde a distração é nosso estado de consciência mais frequente. Se levado às últimas consequências, a distração gera distanciamento. Tornada crônica, a distração transforma-se em perda de valor, desconexão, insatisfação, isolamento, indiferença. E algo que não tem valor é passivo de negligência e destruição. Assim estão os afetos iconofágicos de hoje: carcomidos pela onipresença de imagens. Baitello Jr (2014, p. 73) aponta para: “[...] o fenômeno da iconofagia, a de-

voração de imagens, juntamente com a voracidade por imagens e a gula das próprias imagens”, que achatam nossa experiência somática de estar vivo e entrar em relação. OITO DE DENTRO é um espaço laboratorial que estimula a criação coletiva, a partir de densidades: o fisiológico, o anatômico, o cinestésico, os afetos. As vivências do OITO DE DENTRO convidam os participantes a acessarem sua expressividade através do pré-expressivo (Vocábulos Somáticos), e no jogo com os demais participantes, configurando “corporeidades singulares coletivizadas”, tal como descreve Biancalana (2016, p. 44). O jogo não se baseia em competição de habilidades, mas em um diálogo entre interioridades. É possível que durante o desenvolvimento do projeto proponhamos o recorte de movimentos e sua repetição, a fim de compor uma forma dançada, mais-ou-menos fixa, a ser apresentada a um público. Mas, definitivamente, ainda estamos longe dessa etapa.

OITO DE DENTRO insere-se na Faculdade de Artes do Paraná como um manifesto pró-arte-no-cotidiano. Queiramos que a imediata realidade de nossa matéria ainda possa nos encantar, que possamos ainda nos surpreender com o ordinário encontro entre nossas peles. Mas tudo que foi dito aqui só tem sentido se você, leitor, vier a experimentar.

As fotos a seguir ilustram a passagem de alguns Vocábulos Somáticos ao Mover Poético.



Foto 1: Esse Vocábulo Somático convida a reconhecer o sentido de rotação da cabeça do úmero na glenóide e a sentir a conexão da esfera da mão com o punho, o cotovelo, a escápula. Fotos 1 a 13 de Caio Rocha.



Foto 2: Os participantes exploram um Vocabulo Somático (movimento de rotação interna e externa da articulação glenoumeral).



Fotos 3 a 5: Convidamos aos participantes a digerirem os Vocábulos Somáticos. Os participantes usam a indicação de rotação interna-externa da articulação glenoumeral como iniciadora de movimentos, levando-a a todos os sentidos e níveis, acentuando ou diminuindo a tonicidade muscular, alterando a amplitude do movimento, mudando o ritmo de execução, deslo-





cando-se ou não no espaço, interagindo ou não com os demais.



Fotos 6 e 7:
Vocábulo Somático visando a localização da articulação coxo-femoral. Dissociar a pélvis das pernas, buscando liberdade articular. Distinguir o movimento da cabeça do fêmur na articulação coxofemoral e o movimento da pélvis sobre a cabeça do fêmur. Sentir o tamanho da bacia, seu peso, posição,



volume e possibilidades articulares: sacro-ilíaco, sínfise púbica e suas conexões com as vértebras lombares, fêmures, tíbias e fíbulas, e arcos dos pés.



Foto 8: Estruturar-se a partir das unidades de coordenação motora da cintura escapular e cintura pélvica, unindo-as pela coluna vertebral.



Fotos 9 e 10: Deslocar-se livremente regendo as unidades de coordenação motora (arcos dos pés e arcos das mãos), brincando com os padrões de movi-



mento ceder-empurrar-alcançar.



Fotos 11 e 12:
Os participantes usam sua estrutura óssea como suporte para um longo tecido. Outros participantes deslocam-se através do contato da pele com o tecido ou através de rolamentos das suas esferas ósseas (cabeça, tórax, bacia) e membros. Os participantes devem modular sua intensionalidade, intensidade e velocidade do deslocamento, a fim de não onerar os participantes-pilares que sustentam o tecido.





Os demais ajudam o rolamento, embrulhando e desembrulhando o colega no tecido.

Foto 13: Exercício em dupla ou trio.

Um dos participantes rola no território criado pelo tecido esticado no chão, acessando volumes, peso e formas dos ossos e contato da pele com as texturas e



Fotos 14 a 16: Em duplas, as chacapas são usadas para percutir os ossos. Em um segundo momento, golpeadas no chão, as chacapas retomam seu papel de instrumento musical para criar ritmos ao Mover Poético. Fotos 19 a 23 de Guilherme Morilha.





REFERÊNCIAS

- BAITELLO JR, Norval. *A era da iconofagia: reflexões sobre imagem, comunicação, mídia e cultura*. São Paulo: Paulus, 2014.
- BERTAZZO, Ivaldo. *Gesto orientado: reeducação do movimento*. São Paulo: SESC, 2014.
- BIANCALANA, Gisela Reis. Os corpos que dançaram suas vozes. *Revista Brasileira Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 30-46, jan./abr. 2016.
- BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. *Revista Brasileira de Educação*, v. 19, p. 20-28, jan. 2002.
- CAMPIGNION, Philippe. *Aspectos biomecânicos: cadeias musculares e articulares – Método G.D.S. Noções básicas*. São Paulo: Summus Editorial, 2003.
- DA SILVA, Hugo Leonardo. *Desabituação compartilhada: contato improvisação, jogo de dança e vertigem*. Valença: Editora A, 2014.
- PIRET, Suzanne; BÉZIERS, Marie Madeleine. *A coordenação motora: aspecto mecânico da organização psicomotora do homem*. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

SANTOS, Ângela. *A biomecânica da coordenação motora*. São Paulo: Summus Editorial, 2002.

STRAZZACAPPA, Márcia. *Educação Somática e artes cênicas: princípios e aplicações*. São Paulo: Papirus Editora, 2012.

STRYUF-DENYS, Godelieve. *Cadeias musculares e articulares: o método GDS*. São Paulo: Summus Editorial, 1995.

Notas

¹ “It is not a dance training, even though we dance [...] we don’t prepare you for a show. We don’t teach you steps that you can perform.” Comunicação oral, tradução dos autores. Entrevista de Ohad Naharin para o Jewish Theater. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=yPcxl4mXUIs>>. Acesso em: 8 nov. 2015.

² Usamos a palavra “ótima” em uma perspectiva biológica, apontando para as melhores condições que podem atuar na realização de uma função fisiológica. Dicionário Michaelis on-line. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues=-portugues&palavra=%F3timo>>. Acesso em: 13 jun. 2016.

³ *Chacapas* são instrumentos de percussão fabricados com galhos de palmeira secos, usados pelos índios Shipibos que conheci no Peru. São usados em minhas aulas como instrumentos de percussão dos ossos.