

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS –
UNICAMP
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES
MESTRADO EM ARTES**

**A TÉCNICA DE TAI JI QUAN COMO SUPORTE PARA
O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES
PSICOFÍSICAS DO DANÇARINO CONTEMPORÂNEO**

Ana Cristina Coelho Brandão

CAMPINAS – SÃO PAULO
2005

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS –
UNICAMP
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES
MESTRADO EM ARTES**

**A TÉCNICA DE TAI JI QUAN COMO SUPORTE PARA
O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES
PSÍCOFÍSICAS DO DANÇARINO CONTEMPORÂNEO**

Ana Cristina Coelho Brandão

Dissertação apresentada ao Curso de
Mestrado em Artes do Instituto de
Artes da UNICAMP como requisito
parcial para a obtenção do grau de
Mestre em Artes sob a orientação do
Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva.

CAMPINAS – SÃO PAULO

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DO INSTITUTO DE ARTES DA UNICAMP**
Bibliotecário: Liliane Forner – CRB-8ª / 6244

B733t Brandão, Ana Cristina Coelho.
A técnica de Tai Ji Quan como suporte para o desenvolvimento das habilidades psicofísicas do dançarino contemporâneo. / Ana Cristina Coelho Brandão. – Campinas, SP: [s.n.], 2005.

Orientador: Eusébio Lobo da Silva.
Dissertação(mestrado) - Universidade Estadual de Campinas.
Instituto de Artes.

1. Dança. 2. Tai Ji Quan. 3. Criatividade. I. Silva,
Eusébio
Lobo da. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto
de
Artes. III. Título.

Título em inglês: "Tai Ji Quan technique as a support for the development of contemporary

dancer's psychophysic abilities."

Palavras-chave em inglês (Keywords): Dance – Tai Ji Quan - Creativity

Titulação: Mestrado em Artes

Banca examinadora:

Prof.. Dr. Eusébio Lobo da Silva

Profª Drª Elizabeth Zimmermann

Profª Drª Dulce Tamara Silva Aquino

Profª Drª Maria Ângela Adras Vianna

Prof. Dr. Roberto Berton de Ângelo

Data da defesa: 28 de Novembro de 2005

Instituto de Artes
Comissão de Pós-Graduação

Defesa de Dissertação de Mestrado em Artes, apresentada pelo(a)
Mestrando(a) **Ana Cristina Coelho Brandão** - RA 22715, como parte dos requisitos para a
obtenção do título de **MESTRE EM ARTES**, apresentada perante a Banca Examinadora:



Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva - DACO/IA/UNICAMP
Presidente/Orientador



Profa. Dra. Dulce Tamara Lamago Silva Aquino - UFBA
Membro Titular



Profa. Dra. Elisabeth Bauch Zimmermann - DACO/IA/UNICAMP
Membro Titular

DEDICATÓRIAS

Aos meus pais, Waldelice e Fernando, *in memorium*, hoje estrelas-guia de minha vida.

Aos meus filhos, Manuela e Gustavo, por terem sempre apoiado meus projetos de crescimento acadêmico.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva, meu ilustre mestre e orientador desta pesquisa, os meus agradecimentos por compartilhar sempre dos momentos importantes e brilhantes da minha vida profissional.

Aos colegas que fizeram parte desta banca, Dra.Elizabeth Bauch, Dra Dulce Aquino, Dra.Angel Vianna, Dr. Roberto Berton e mais uma vez o Dr Eusébio Lobo da Silva, capazes de orientar-me e avaliar-me com grande sabedoria.

Aos mestres Rolf Gelewski, Ernest Widmer (in memorium) e Clyde Morgan, muito obrigada por mostrarem sempre a trilha do crescimento pessoal e do conhecimento.

À Universidade Federal da Bahia, Diretoria, professores, colegas e funcionários amigos, os meus agradecimentos pelo apoio recebido.

À Unicamp, instituição parceira nessa trajetória, professores e funcionários e colegas do curso, que me proporcionaram descobertas ao longo deste processo e instigaram o meu crescimento profissional, os meus agradecimentos.

Ao amigo Fernando Monteiro Neto, o sempre obrigado pelo apoio recebido.

Aos amigos baianos, em especial à Licia Pedreira, por torcerem pelo meu crescimento artístico.

Aos colegas aposentados da UFBA, Vera, Luizita, Nelma, Silvinha, Marly, Emina e Simone, os meus carinhosos agradecimentos.

Aos parceiros desta trajetória, pelo carinho recebido de Silvana Nascimento, a voz amiga do Ariel, à Adriana, pela capacidade e competência em revisar este texto e a generosidade de Renato, Caio e o André, o meu muito obrigado.

SUMÁRIO

ÍNDICE DE FIGURAS	2
ÍNDICE DE TABELAS	2
RESUMO	3
INTRODUÇÃO	5
CAPÍTULO I	7
A DANÇA: CONCEPÇÃO DAS ESCOLAS NORTE-AMERICANA E ALEMÃ.....	7
1.1 ABORDANDO CONCEITOS TEÓRICOS DA DANÇA MODERNA.....	7
1.1.1. INFLUÊNCIAS DELSARTIANAS E DALCROZIANAS.....	8
Figura 1 - “Systeme de François Delsarte”.....	9
Tabela 1 – Criterium Geral.....	10
1.2 REFERÊNCIAS E CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NORTE - AMERICANA.....	13
Figura 2 – Solo Isadora Duncan	13
Figura 3 – Segmento de movimentos das danças de Isadora Duncan por Abraham	
Walkowitz.....	17
Figura 4 – Solo Ruth Saint-Denis	17
Figura 5 – Ted Shawn em “Brahms Rhapsody”. Coleção Denishawn	19
Figura 6 – Companhia All male dance group	22
Figura 7 – Solo dançado e coreografado por Martha Graham	23
Figura 8 – Coreografia intitulada “El Penitente”, de Graham	27
Figuras 9 e 10 – Simetria e assimetria no sistema Humphrey para oposição de movimentos	
.....	30
Figura 11 – Coreografia “The Shakers” de Doris Humphrey.....	30
1.3 REFERÊNCIAS E CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA ALEMÃ	32
Figura 12 – Diagrama da expressividade humana pela arte do movimento.....	33
Tabela 2 – Tabela do corpo	34
Tabela 3 – Tabela do espaço	36
Tabela 4 – Tabela do tempo	36
Tabela 5 – Tabela de peso	37
Tabela 6 – Tabela de fluência	37
CAPÍTULO II.....	41
TAI JI QUAN COMO CONDICIONAMENTO PSÍCOFÍSICO	41
2.1 DEFINIÇÃO COMO TÉCNICA DE CONDICIONAMENTO PSICOFÍSICO	41
Figura 13 – Processo do Pensamento em Sua Relação com o T'ai Chi	43
2.2. CONCEITOS BÁSICOS.....	44
2.3. ABORDAGEM DA RESPIRAÇÃO, FORMA E FORÇA INTERIOR.....	50
2.4. PRINCÍPIOS DA MECÂNICA E POSTURA CORPÓREA.....	56
2.5. METAS A SEREM ATINGIDAS NA EXECUÇÃO DO MOVIMENTO	59
CAPÍTULO III	63
3.1. REVENDO A PRÁTICA.....	63
3.2. CONCEITOS EM AÇÃO.....	71
3.2.1. A prática da dança	76
3.2.2. A prática do Tai Ji Quan	79
3.2.3. A prática das Improvisações	81
3.2.4. A prática das composições	84
3.2.5. O Círculo final	86
Figuras 14 e 15 – Exemplos de manobras corporais.....	88
CONCLUSÃO	89
BIBLIOGRAFIA	93
ANEXO	99

ÍNDICE DE FIGURAS

<u>Figura 1 - “Systeme de François Delsarte”</u>	9
<u>Figura 2 – Solo Isadora Duncan</u>	13
<u>Figura 3 – Segmento de movimentos das danças de Isadora Duncan por Abraham Walkowitz</u>	17
<u>Figura 4 – Solo Ruth Saint-Denis</u>	17
<u>Figura 5 – Ted Shawn em “Brahms Rhapsody”. Coleção Denishawn</u>	19
<u>Figura 6 – Companhia All male dance group</u>	22
<u>Figura 7 – Solo dançado e coreografado por Martha Graham</u>	23
<u>Figura 8 – Coreografia intitulada “El Penitente”, de Graham</u>	27
<u>Figura 9 – Simetria e assimetria no sistema de Humphrey para sucessão de movimentos</u>	29
<u>Figura 10 – Simetria e assimetria no sistema Humphrey para oposição de movimentos</u>	29
<u>Figura 11 – Coreografia “The Shakers” de Doris Humphrey</u>	30
<u>Figura 12 – Diagrama da expressividade humana pela arte do movimento</u>	33
<u>Figura 13 – Processo do Pensamento em Sua Relação com o T'ai Chi</u>	43
<u>Figuras 14 e 15 – Exemplos de manobras corporais</u>	88

ÍNDICE DE TABELAS

<u>Tabela 1– Criterium Geral</u>	10
<u>Tabela 2 – Tabela do corpo</u>	34
<u>Tabela 3 – Tabela do espaço</u>	36
<u>Tabela 4 – Tabela do tempo</u>	36
<u>Tabela 5 – Tabela de peso</u>	37
<u>Tabela 6 – Tabela de fluência</u>	37

RESUMO

A idéia central desta pesquisa consiste na aplicação de conceitos teóricos da dança moderna (norte-americana e alemã), abordados por seus pioneiros - Dalcroze, Delsarte, Isadora Duncan, Denishawn, Martha Graham, Doris Humphrey, Rudolf Laban e Mary Wigman - conjugados aos princípios do Tai Ji Quan, mais especificamente no que tange aos seus encadeamentos, visando proporcionar instrumentos técnico-expressivos facilitadores para o dançarino contemporâneo em seu processo criativo e construções poéticas.

Parte-se do pressuposto de que os conceitos da dança moderna podem ser aplicados no viés da (re)-descoberta do corpo como uma unidade psicofísica e contribuir de forma qualitativa para a atuação da pessoa, seja cotidiana ou cênica. Do mesmo modo foram aplicados alguns princípios da técnica do Tai ji Quan.

Acredita-se que a busca de uma proposta de treinamento psicofísico para dançarinos deve, antes de tudo, objetivar o desenvolvimento global dos mesmos, a partir do auto-conhecimento e descoberta do corpo, como unidade psicofísica do ser humano.

ABSTRACT

The central idea of this research consists of the application of theoretical concepts of the modern dance (North American and German), approached by their pioneers - Dalcroze, Delsarte, Isadora Duncan, Denishawn, Martha Graham, Doris Humphrey, Rudolf Laban and Mary Wigman - conjugated to the beginnings of Tai Ji Quan, more specifically with respect to their linkages, seeking to provide facilitative technician-expressive instruments for the contemporary dancer in his creative process and poetic constructions. It breaks of the presupposition that the concepts of the modern dance can be applied in the inclination of the (re)-discovery of the body as a unit psychophysical and to contribute in a qualitative way for the person's performance, be daily or scenic. In the same way they were applied some beginnings of the technique of the Tai ji Quan. It is believed that the search of a proposal of psychophysical training for dancers owes, before everything, to aim at the global development of the same ones, starting from the solemnity-knowledge and discovery of the body, as the human being's unit psychophysical.

INTRODUÇÃO

A idéia central desta pesquisa consiste na aplicação de conceitos teóricos da dança moderna (norte-americana e alemã), abordados por seus pioneiros - Dalcroze, Delsarte, Isadora Duncan, Denishawn, Martha Graham, Doris Humphrey, Rudolf Laban e Mary Wigman - conjugados aos princípios do Tai Ji Quan, mais especificamente no que tange aos princípios dos seus encadeamentos, visando proporcionar instrumentos técnico-expressivo facilitadores para o dançarino contemporâneo em seu processo criativo e construções poéticas.

Parte-se do pressuposto de que os conceitos da dança moderna podem ser aplicados no viés da (re)-descoberta do corpo como uma unidade psicofísica e contribuir de forma qualitativa para a atuação da pessoa, seja cotidiana ou cênica. Do mesmo modo foram aplicados alguns princípios da técnica do Tai ji Quan.

O Tai Ji Quan pode ser visto como uma possibilidade no treinamento técnico do dançarino, por lidar com elementos que podem ser complementares à dança, estimulando a criação, a expressão e a poética do movimento.

Para tal, escolhem-se como referência conceitos dos pioneiros advindo da dança norte americana e alemã, os quais contribuíram na sistematização de procedimentos técnicos e expressivos da dança, aliados à reflexão dos princípios de encadeamento do Tai ji Quan.

Esta dissertação se propõe a uma leitura e análise desses conceitos e princípios, acima mencionados, aplicados a mais uma experiência, desta vez sistematizada, com alunos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura da UFBA (Universidade Federal da Bahia), na qual é realizada uma série de análises e sínteses para o enriquecimento do processo de desenvolvimento do dançarino (a).

Os capítulos que integram esta dissertação foram desenvolvidos, selecionados e organizados de forma a compreender também a importância da utilização da teoria acoplada à prática. A teoria, ou seja, o suporte teórico, teve papel decisivo no aprofundamento das questões aqui trazidas, e na visão de uma

fundamentação sobre o corpo e na maneira como refletimos e atuamos em nossa vida artística.

No primeiro capítulo tratamos de coletar os principais conceitos das duas principais escolas da dança moderna, a partir de dois teóricos que consideramos esteios do pensamento artístico desta modalidade, por terem alicerçado os fundamentos desta prática artística. Mesmo utilizando uma configuração que se assemelha a uma interpretação histórica, nosso objetivo restringiu-se a um levantamento e identificação dos principais conceitos utilizados pelos pioneiros da dança moderna, por interesse específico desta pesquisa. Ressaltamos, portanto, que não nos deteremos nas questões históricas, por entendermos que tal aspecto foge ao objetivo deste trabalho, mas sim a contribuição que estes pioneiros legaram a todos aqueles que querem enriquecer seu universo de estudo sobre a dança.

No segundo capítulo, tratamos de uma revisão de literatura referente aos princípios e encadeamentos do Tai Ji Quan, apresentando uma descrição detalhada de princípios e encadeamentos para interagir com os conceitos da dança moderna.

No terceiro capítulo, relatamos a prática dos laboratórios realizados nesse caminho. Mostramos como os conceitos teóricos da dança moderna selecionados nesta pesquisa, relacionados aos princípios e encadeamentos do Tai Ji Quan, trabalham a performance e a poética dos dançarinos.

Concluimos com nossa reflexão acerca desta sistematização apresentando os elementos identificados que poderão ser utilizados como subsídios para o desenvolvimento do dançarino contemporâneo.

CAPÍTULO I

A DANÇA: CONCEPÇÃO DAS ESCOLAS NORTE-AMERICANA E ALEMÃ

1.1 ABORDANDO CONCEITOS TEÓRICOS DA DANÇA MODERNA

A presente pesquisa aborda o nascimento da dança moderna, não pela ordem cronológica, histórica, mas pela evolução dos dados e linhas de trabalhos, propostos por Paul Bourcier em seu livro *História da Dança*; optou-se, assim, por uma análise de dois troncos fundamentais do estudo da origem da dança moderna no Ocidente, a Escola norte-americana e a alemã, as quais surgiram no começo do século XX, como consequência do trabalho de dois estudiosos, teóricos do movimento: François Delsarte (1811-1870), influenciando a dança norte-americana; e Émile Jacques Dalcroze (1865-1950), embasando a dança alemã; ambas contribuíram para o desenvolvimento dessa pesquisa.

Primeiramente, refletiremos sobre as contribuições que os teóricos do movimento, François Delsarte e Jacques Dalcroze, legaram para embasar não só a dança norte-americana, como também a dança alemã especificamente. Após essas reflexões, nos concentraremos no levantamento dos conceitos teóricos de seis pioneiros dos dois troncos fundamentais do estudo da origem da dança moderna no Ocidente, a saber: a Escola Norte-Americana e a Alemã. A análise da Escola norte-americana será feita através de Isadora Duncan, Denishawn, Martha Graham e Doris Humphrey, pela relevância dos seus conceitos para esta pesquisa.

Na Escola alemã, veremos as atividades iniciadas e desenvolvidas por Rudolf Von Laban e Mary Wigman, por considerarmos também fundamentais para o enriquecimento e desenvolvimento desta dissertação.

A modernidade parece clarear-se e definir-se nos seus limites no início do século XX. É sobre esse período que Teixeira Coelho diz com muita propriedade:

1905 [...] é como um marco privilegiado. 1905 é o 1º ano da revolução russa, ano que Einstein escreve artigos sobre a teoria da relatividade. Conceitos fundamentais para o homem como o de espaço e tempo são revistos de cima abaixo. Deixavam de existir noções até então consideradas postuladas, princípios não demonstrados [...] Tudo é relativo. O tempo não é mais um espaço, um início. Tempo e espaço entram numa relação indissociável que resultarão na 4ª dimensão.¹

No referido marco da modernidade há uma mudança nos valores e na visão de mundo, lançando, entre outras, a proposta da auto-reflexão da dança, a começar pela formação e autonomia do movimento, sendo essas influenciadas pelas idéias de Delsarte e Dalcroze, que detalharemos a seguir.

1.1.1. INFLUÊNCIAS DELSARTIANAS E DALCROZIANAS.

DELSARTIANAS

François Delsarte (1811-1871), teórico do movimento, um dos principais precursores da dança moderna, dedicou-se à observação do corpo humano para descobrir a relação entre a linguagem gestual humana e seus significados emocionais, propondo uma sistematização da ligação da emoção com a expressão dos gestos. Delsarte iniciou sua carreira profissional como ator e cantor, mas sua experiência no Conservatório foi interrompida pelo uso indevido da voz.

A partir desse momento, ele se concentrou no estudo da expressão humana, observando o corpo humano e suas relações entre o gesto e os seus significados emocionais. Garaudy cita o que Ted Shawn escreveu sobre o valor de Delsarte: “Tudo o que há de belo e inteligente na minha obra e dos meus alunos vem diretamente de François Delsarte”.²

Delsarte iniciou suas pesquisas de campo, usando métodos anticonvencionais, como a observação de doentes em hospitais, loucos em asilo e visitas a necrotérios. O objetivo dessas ações era observar e classificar as

¹ COELHO NETO, José Teixeira. *Moderno e Pós-Moderno*. Porto Alegre: L & PM, 1986, p.21-22.

² GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Tradução: Antonio Guimarães Filho e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980. p.79.

manifestações espontâneas e involuntárias das emoções no corpo. Ele pesquisou e relacionou uma série de movimentos e seus equivalentes emocionais agrupados em um sistema intitulado “Systeme de François Delsarte” (Figura 1).

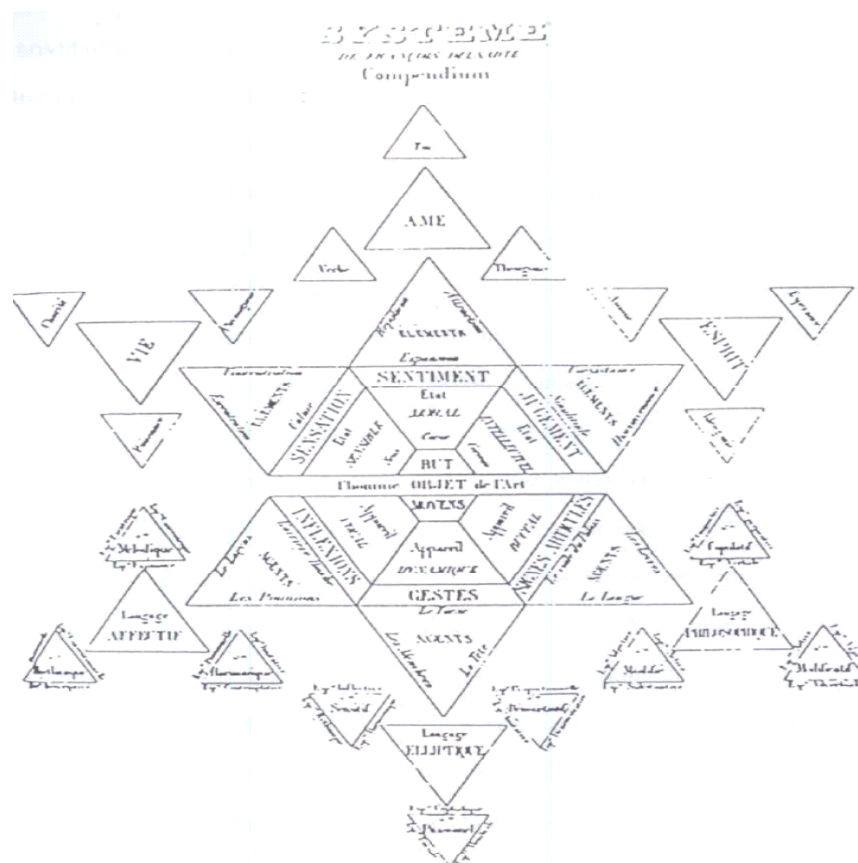


Figura 1 - “Systeme de François Delsarte”³

Este sistema⁴ explicava a Lei da Trindade que está ilustrada nos três triângulos que indicam as três dimensões espirituais humanas, através das quais o homem traz em seu ser a marca da tripla causalidade da natureza divina (Pai – Filho – Espírito Santo): a vida, a alma e o espírito. Cada unidade está relacionada a um estado equivalente, ou seja: vida–estado sensível (as sensações); alma – estado moral (sentimentos) e espírito – estado intelectual (pensamento). Ainda em relação ao sistema, cada associação está ligada a uma determinada modalidade de

³ SHAWN, Ted. *Every. Little Movement*. New York: Wilmarte, 1963. p.1.

⁴ SHAWN, Ted. op. cit, p. 8.

expressão exterior. A voz estaria relacionada ao estado sensível (vida); o gesto, ao estado moral (alma); e a palavra, ao estado intelectual (espírito).

A Lei da Correspondência propõe que as qualidades espirituais do plano superior (ou seja, do meio da estrela para cima, da Figura 2) materializam-se por meio do homem para atingir o plano inferior.

Seguindo a linha da divisão tríade, classifica-se o gênero de cada expressão: as expressões de origem vital serão excêntricas (relacionadas com o exterior); as de origem anímica serão consideradas normais (o equilíbrio do interior com o exterior); e aquelas de origem espirituais serão concêntricas (relacionadas com o interior). A classificação acima descrita define a espécie de expressão, isto é, a característica da manifestação expressiva de acordo com o gênero. Delsarte cruzou as três categorias de gênero com as três de espécie e criou uma tabela denominada Criterium Geral, em que todas as expressões e movimentos humanos podem ser inseridos, como ilustramos na tabela 1:

EXCÊNTRICA Excêntrica	NORMAL Excêntrica	CONCÊNTRICA Excêntrica
EXCÊNTRICA Normal	NORMAL Normal	CONCÊNTRICA Normal
EXCÊNTRICA Concêntrica	NORMAL Concêntrica	CONCÊNTRICA Concêntrica

Tabela 1 – Criterium Geral⁵

Os desdobramentos das combinações do Criterium e das associações com a Tríplice natureza divina afirmam um princípio fundamental de que, para cada estado interior, existe uma modalidade expressiva exterior.

De acordo com seu sistema, são evidenciadas duas diretrizes condutoras da linguagem coreográfica moderna: primeira – a intensidade do movimento comanda a intensidade do gesto (estabelecendo a diferença da dança clássica que propõe a execução de gestos mecânicos, codificados); e, segunda – o foco motor do gesto está

⁵ SHAWN, Ted. op. cit., p. 30.

situado no tronco (movimento desenvolvido pela contração e extensão dos músculos torácicos e abdominais).

Delsarte destacou-se pelo pioneirismo com sua pesquisa, pela organicidade do movimento, descobrindo novas relações entre o gesto e a emoção. Em 1867, ele atinge o apogeu no reconhecimento de seus estudos, realizando conferências para artistas, médicos e psiquiatras.

No campo da dança, as pesquisas de Delsarte foram de um valor inegável, pois, através das suas pesquisas, pôde-se designar um estudo com referência científica para a expressão do movimento, baseado no comportamento expressivo e genuíno do ser humano.

Além disso, suas pesquisas ampliaram e influenciaram outras pessoas, como o ator Steele Mackaye, que estudou com o mestre em Paris, em 1869. Após esse encontro, Delsarte falece em 1870. A partir daí, Mackaye desenvolve uma técnica denominada Harmonic Gymnastics and Pantomimic Expression, baseada nos princípios de Delsarte, que serviu para divulgar os procedimentos de Delsarte e oferecer um modelo de treinamento que pode ser utilizado na formação de artistas de dança e de teatro.

O delbartismo influenciou a dança norte-americana através de três escolas. A primeira, por meio de Ted Schawn, que conheceu a técnica através de Mary Perring King, (ex-aluna da bailarina Henriette Crane que estudou em Paris com Gustave Delsarte (filho de Delsarte)). A segunda, através de Ruth St Denis, que aprendeu o sistema com uma bailarina chamada Pote (ex-aluna de Steele Mackaye). A terceira com Isadora Duncan, que aprendeu o delbartismo com Geneviève Stebbins (ex-aluna de Delsarte). Assim, a teoria de Delsarte influenciou os principais pioneiros da dança norte-americana, no início do século XX⁶.

DALCROZIANAS

Outro estudioso e teórico da dança foi Émile Jacques-Dalcroze (1865-1950), europeu, nascido em Viena, naturalizado na Suíça, compositor e professor de

⁶ BOURCIER, Paulo. *História da dança no Ocidente*. São Paulo: Martins Fontes, 1987, p. 246-247.

música (harmonia e solfejo) no Conservatório de Genebra, em 1892. Apesar de ter conhecido Delsarte e sua teoria em Paris, Dalcroze percebeu que o delbartismo não oferecia mecanismos técnicos para suprir o problema enfrentado por seus alunos no Conservatório de Genebra. A dificuldade dos alunos era coordenar a informação e a execução do ritmo ao mesmo tempo. Diante desse impasse, ele criou um sistema de preparação muscular, denominado Eurritmia, baseado no movimento que visava formar um corpo liberado de condicionamentos mecânicos (musculares e neurônicos).

Além desse sistema, Dalcroze aprofundou a pesquisa sobre a elaboração da consciência rítmica, concluindo que esta podia ser resumida nas seguintes etapas: movimento rítmico → sentido rítmico → representação rítmica → consciência rítmica.

O movimento rítmico produzia o sentido rítmico ou sentido muscular, que promovia as representações rítmicas, que é a construção de um novo movimento proveniente da qualidade de impulso produzido. E, finalmente, a consciência rítmica, como o estágio final, quando o aluno envolve todos os músculos do corpo no ritmo trabalhado.

A evolução do modelo de treinamento acadêmico de Dalcroze promoveu exercícios cada vez mais complexos, como a utilização da polirritmia (execução simultânea de ritmos variados e em cada parte do corpo); e a polidinâmica (desenvolvimento de diferentes níveis de tensão simultaneamente em cada parte do corpo), que pudessem formar um corpo sensível liberado dos condicionamentos e tensões musculares⁷.

⁷ BOURCIER, Paul. op. cit. p. 293.

1.2 REFERÊNCIAS E CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NORTE - AMERICANA

- Isadora Duncan (1878-1927)



Figura 2 – Solo Isadora Duncan⁸

Pode-se questionar quem foi o pioneiro da dança moderna, mas em toda a literatura pesquisada, nenhum dos teóricos duvida da importância e da grande renovação que Isadora trouxe para a modernidade. Sua obra sempre esteve atrelada a sua vida, ambas demonstraram ser imprevisíveis. Este talvez seja um dos fascínios que ambas – vida e obra - exercem sobre os leitores.

Anderson ressalva a simplicidade e grandiosidade da obra de Isadora Duncan ao argumentar:

⁸ PORTINARI, Maribel. *História da Dança*. 2. ed. Rio de Janeiro: Fronteira. 1989. Paginação irregular.

Os seus movimentos (Isadora) básicos limitavam-se ao passo, à corrida e ao salto. Excetuando a utilização ambiciosa de partituras de Beethoven, Wagner e Gluck, tudo isso que parece (não) ser grande coisa: não obstante, o efeito era aparentemente espetacular, graças a seu conhecimento profundo de dinâmicas das propriedades rítmicas.⁹

Em seus escritos, relatos, reunidos na autobiografia *My Love* e nas cartas divulgadas em *Isadora, Fragmentos Bibliográficos*, ficou evidente que, para analisar a sua técnica, não seria oportuno utilizar recursos tradicionais, pois disciplina, trabalho, vida pessoal e ética estão totalmente unidos e interligados uns aos outros.

Isadora nasceu em São Francisco, no seio de uma família irlandesa. Aos 14 anos de idade, já se tornava professora de dança, fruto de um treinamento recebido anteriormente. Inicialmente, procurou verificar se a origem do movimento seria mesmo como lhe fora ensinado, em um determinado ponto no centro das costas, na base da espinha. Através de exercícios criados por ela mesma, como, por exemplo, “[...] ficar imóvel durante algum tempo com os braços cruzados no plexo solar, ouvindo a música clássica¹⁰”, ela identificou pelo ritmo da música, alguns movimentos espontâneos, criativos e interiores. Isto indica a natureza inquietante e questionadora de Isadora Duncan desde muito cedo.

Os procedimentos técnicos de Isadora sugerem um modelo de treinamento, que parte da utilização de princípios clássicos da forma e da liberdade de movimentos. Nas palavras de Isadora, “[...] cada exercício devia [...] ser um meio para chegar a um fim em si mesmo, o de fazer de cada dia de vida, uma obra completa e feliz¹¹”. Ela reconheceu a idéia de que o centro do movimento estava localizado nas costas, mas não aceitava a visão mecanicista da técnica clássica desse princípio para fazer uso na sua concepção artística. Dançava a sua vida e pretendia indicar vias de acesso e fornecer instrumentos para que cada um achasse a sua própria dança. Bourcier observa:

A técnica lhe parece sem interesse: fazer gestos naturais, andar, correr, saltar, mover seus braços naturalmente belos, reencontrar o ritmo dos

⁹ ANDERSON, Jack. *Dança*. Lisboa: Ed. Verbo, 1987. P.91.

¹⁰ GARAUDY, R., op. cit., p.67.

¹¹ Id., p.70.

*movimentos inatos do homem, perdidos há anos 'escutar as pulsações da terra' obedecer 'a lei da gravitação' feita de atrações e repulsas, de atrações e resistências, conseqüentemente encontrar uma 'ligação lógica' onde o movimento não passa, mas se transforma em outro, respirar naturalmente, eis o seu método.*¹²

Muito embora a sua movimentação apresentasse a liberdade de movimentos almejada e a quebra de padrões acadêmicos, de exercícios esquematizados de uma determinada técnica, isso não quer dizer que faltasse disciplina em seu processo de trabalho. Isadora pesquisou profundamente os movimentos da dança grega, através da gestualidade impressa nos vasos gregos, e da Renascença italiana. Sua dança propunha uma harmonia com a natureza. Portinari observa esses detalhes e comenta que a primeira idéia de Isadora sobre dança foi baseada no movimento e ritmo das ondas do mar¹³.

Isadora teve oportunidade de conhecer mais profundamente o método de Delsarte, através de Geneviève Stebbius (sua professora e ex-discípula de Delsarte). O método de Delsarte consistia na documentação de poses, posturas e posições físicas que corresponderiam a um estado emocional. Isadora aprofundou tal princípio como linha mestra de seu trabalho, pesquisando e adaptando aos resultados obtidos de sua experiência sobre a inter-relação gesto-emoção. Diz que “[...] procurava o movimento chave” movimento indicador que viabilizaria a fluência da energia interior do dançarino. As sessões de trabalho eram compostas de improvisações, com músicas clássicas, com o objetivo de descobrir os movimentos “naturais”,¹⁴ os quais sintonizassem mais com a melodia da música proposta, segundo Isadora “[...] até que o dançarino ouvisse a música com a alma [...]”¹⁵.

Sua abordagem sobre técnica e processo criativo estava tão carregada de conotações éticas, filosóficas e artísticas que se tornaria difícil objetivar e sistematizar os aspectos fundamentais do seu processo de trabalho.

Podemos deduzir que tanto a sua metodologia como o modelo de treinamento proposto por Isadora Duncan não podem ser analisados sob um único

¹² BOURCIER, P. *História da dança no Ocidente*, S. Paulo: Martins Fontes, 1987, p.248.

¹³ PORTINARI, M. op.cit. p.136.

11 Movimentos naturais – são movimentos orgânicos, originados pela ação corporal como andar, correr, etc.

12 DUNCAN apud ANDERSON op. cit., p.157.

prisma. Examina-se uma rotina de atividades usadas e que não visam a tradição de princípios clássicos como ponto de partida. A partir daí, procurou evoluir e transcender através da ruptura do padrão clássico em prol da amplitude e liberdade do movimento, tendo, como estímulo, a música clássica.

A sua estréia profissional, em solo europeu, aconteceu em Paris, no Teatro Sarah Bernhardt, em 1900. Dançava sempre vestida com túnicas e mantos gregos e de pés descalços. Um dos seus movimentos preferidos era jogar a nuca para trás, numa atitude de transe, como expressa nos vasos gregos. Suas coreografias eram criadas a partir de movimentos de livre expressão, oriundos de longos treinamentos que praticava através da sensibilização rítmica.

Podemos deduzir que a busca por uma metodologia ou mecanismo de sistematização técnica não ficou configurada nos registros dos seus trabalhos. Devemos apenas ressaltar as suas valiosas contribuições pela sua genialidade, pelo seu desempenho e pela busca da liberação de tudo que parecesse artificial na dança. Ela ajudou a arejar o convencional, indicando novas vias de expressão.



Figura 3 – Segmento de movimentos das danças de Isadora Duncan por Abraham Walkowitz¹⁶

- Denishawn School. (1878-1968)

Constatamos que a Denishawn School, além de ser a primeira escola a aparecer no cenário da dança moderna, também foi pioneira no uso dos princípios delsartianos com vista a uma metodologia específica da dança moderna. Não só se utilizou dos princípios delsartianos como também propôs novos princípios que vieram a enriquecer o campo teórico da dança moderna.

A Denishawn School foi fruto da união da dançarina Ruth St Denis com o coreógrafo e dançarino Ted Shawn. Ruth St Denis (1878-1968)¹⁷ nasceu e viveu parte de sua infância em uma fazenda em Sommerville, New Jersey. Sua mãe, ex-estudante de medicina, teve uma influência determinante para despertar o interesse de Ruth pelo conhecimento do corpo e pela dança.



Figura

Com o ambiente facilitador do campo, iniciou a filha Ruth em exercícios e fez com que ela compreendesse, desde cedo, que a dança era favorável ao equilíbrio psicofísico do ser humano. Provavelmente essa educação recebida de sua mãe – a união entre cuidados com o corpo, com a saúde e o caminho para a espiritualidade – torna-se a viga principal da concepção de Ruth sobre a Dança.

¹⁶ CAMINADA, Eliana. *História da dança*: evolução cultural. Rio de Janeiro: Spirit, 1999. p.55

¹⁷ BOURCIER, Paul, op. cit, p. 253.

¹⁸ CAMINADA, E. op.cit. p.208.

Aos 15 anos de idade, Ruth tenta freqüentar um curso de *ballet* clássico, mas teve que interromper por falta de recursos financeiros. Ela inicia suas atividades profissionais, dançando com um grupo de variedades, mas não teve muito sucesso, pois as turnês não proporcionavam suficiente retorno financeiro, exceto a vantagem de assistir a espetáculos de Isadora Duncan.

Em 1905, durante uma estadia em Buffalo, Estados Unidos, Ruth viu um cartaz publicitário com a marca de cigarros, intitulado “Divindades Egípcias”, cuja foto representava a Deusa Ísis. A busca por uma dança espiritual, ritualística, foi a tônica na formação de Saint-Denis. Ela, então, inicia uma pesquisa sobre danças étnicas, particularmente as indianas.

Ruth concentra suas pesquisas nas danças egípcias em uma época em que não havia muito material a respeito da dança no Egito Antigo. Concentrou-se também no estudo e apresentação de danças com motivos religiosos. Aos 24 anos, sua formação profissional caracterizava-se por um estilo de dançarina, com um porte proporcional e gracioso, uma formação singular, diferenciada por ser eclética.

Seu interesse era fazer a leitura dos elementos da cultura estudada, tomando como ponto de partida diversas referências. Dessa pesquisa, resultaram coreografias consideradas, na época, exóticas, premiadas com uma técnica nova, sintetizada na peça “O Incenso e as Cobras”. A fusão e a magia desse orientalismo-ocidentalismo que Ruth pregava levaram-na a atingir grande sucesso de público na sua turnê entre 1907-1908. Em 1911, Ruth conhece Ted Shawn (1891-1972)¹⁹, que se tornou seu parceiro na dança e esposo na vida real.

¹⁹ BOURCIER, Paulo. op. cit, p. 260.

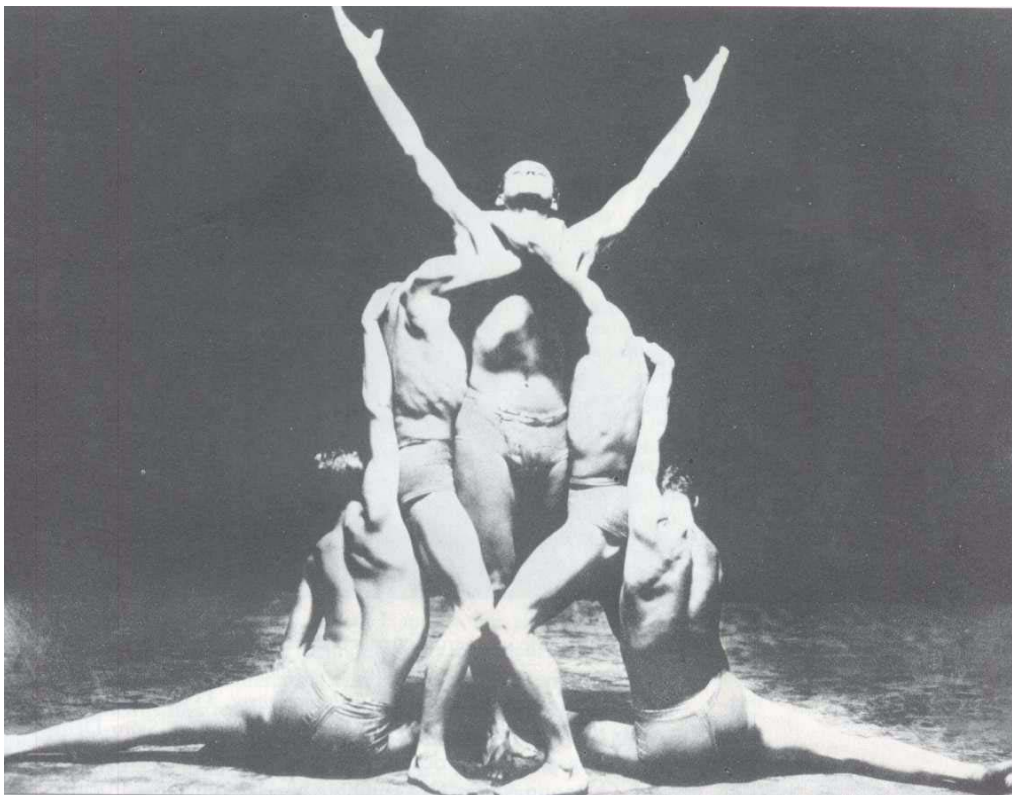


Figura 5 – Ted Shawn em “Brahms Rhapsody”. Coleção Denishawn ²⁰

Com o marco do casamento, inicia-se o nascimento da Denishawn School. Juntos, elaboraram um estudo sistemático dos movimentos do corpo e das leis de expressão das emoções. O programa desenvolvido na Denishawn School incluía, em seu currículo, aulas de dança orientais, espanholas e indianas, provavelmente pela influência das pesquisas de Ruth.

Todas as metodologias ensinadas partiam do princípio de que o centro de origem do movimento estava no tronco, no plexo solar e não mais nos membros inferiores. Ruth afirmava que: “[...] a técnica que transmitia emoção advinha da parte superior do corpo, sobretudo das mãos e do rosto”²¹.

Através dessa nova proposta, além das disciplinas corporais, os alunos ainda tinham aulas de anatomia, música, história da arte e literatura. Com essa nova abordagem, os dançarinos receberam um treinamento acadêmico eclético, com influências de outras culturas, de técnicas pouco difundidas nos Estados Unidos.

¹⁵ CAMINADA, E. op.cit.:p.209.

²¹ Apud GARAUDY, R. op.cit.: p.76.

Na Denishawn é possível reconhecer que a linguagem do movimento foi ampliada e enriquecida através de alguns aspectos abaixo mencionados, segundo Garaudy (1980, p. 84).

- “A continuidade do papel do tronco, como fonte e centro principal de expressão, por oposição ao torso, utilizado rigidamente no ballet clássico, como ponto de ligação e eixo de equilíbrio para ambos os movimentos de braços e pernas.
- O princípio das sucessões que partem do tronco e percorrem todo o corpo, acontecendo em cada músculo, em cada osso e em cada articulação. Algumas sucessões partem da periferia para atingir o centro do movimento; outras, iniciam no tronco para depois se expandir para os membros. O uso consciente dessa lei das sucessões foi um dos princípios mais importantes que contribuiu para a renovação da técnica da dança.
- O uso consciente, controlado e rítmico da alternância entre tensão e extensão, baseado nas leis de Delsarte. Os dois movimentos são opostos e tem implicações mútuas, sendo um conseqüente do anterior;
- O contato energizante com a terra proporcionaria ao bailarino um conhecimento do peso do seu corpo , de sua relação com a gravidade, gerando uma percepção simultaneamente concreta e humana.
- A elaboração de uma concepção distinta dos movimentos masculinos e femininos, inspirada num registro histórico das atividades do cotidiano;
- A relação entre corpo e espiritualidade;
- O enfoque metodológico na documentação de poses e atitudes físicas que corresponderiam a um estado emocional”.

Verifica-se, todavia, a influência do sistema de Delsarte via Henriette Crane, (discípula de Gustave Delsarte, filho de François), que posteriormente integrou o corpo docente da Denishawn. Além disso, Ted publicou um tratado denominado *Every little movement*, que versa sobre os princípios de Delsarte e o desenvolvimento dessa teoria. Ele estuda a narrativa teatral para a dança, concebendo as coreografias como uma organização de unidades de ações dinâmicas, propondo que a intensidade do movimento é proporcional ao aspecto dramático em cada momento da história.

Ted destacou-se como pedagogo à frente da Denishawn, organizando e documentando os procedimentos didáticos, além de contratar bons profissionais para trabalhar no corpo docente da escola.

De acordo com Garaudy²², Ruth desenvolveu uma gramática universal para a criação coreográfica estabelecendo:

- o aperfeiçoamento do princípio gerador de que todo movimento começa no tronco para depois se espalhar para as suas extremidades, envolvendo todo o corpo;
- a outra característica fundamental diz respeito a formas orientais, que é a finalização das frases de movimentos pontuada com paradas e poses angulares;
- a preferência por um movimento ondulatório em vez da verticalidade clássica, garantindo uma expressividade para a dança, enfatizando novamente uma influência do Delsartismo.

Ted propôs, uma experiência, denominada “Music visualization”, que consistia de uma improvisação em grupo, na qual cada dançarino representava um instrumento musical.

Ruth Saint-Denis introduziu, no universo da dança moderna a noção de oposição, ou seja, quando uma parte do corpo se manifesta, contraria a parte que iniciou. Pregou o conceito de sinuosidade, o qual estabelece a movimentação curvilínea e ainda acrescentou a noção de dilatação do movimento, referindo-se ao aumento de

²² GARAUDY, Roger. op. cit, p. 84.

volume da movimentação do corpo. Quanto ao treinamento para dançarinos, ela acrescenta novas conotações estéticas, incluindo elementos multiculturais e também a noção de ritual dentro de uma visão espiritualista.

Durante o período do seu apogeu à frente da Denishawn School, colaborou com a formação acadêmica de dançarinos como Martha Graham, Doris Humphrey, entre outros. Porém o desenvolvimento da linha pedagógica adotada pela escola e a sua continuidade produziram uma insatisfação entre os alunos, pois, se, por um lado os dançarinos enriqueciam-se com o ensino das tradições de outras culturas, por outro, essa diversidade de informações provocou a sensação de não se ter o domínio específico de uma técnica de corpo.

Diante dessa situação embaraçosa, desse impasse, os alunos deixaram a escola, em 1928, para seguirem os seus próprios caminhos. A Escola Denishawn continuou com suas atividades até 1932. O casal Ted e Ruth se separou para cada um formar sua própria companhia. Ruth especializou-se em danças religiosas e Ted criou uma companhia só para homens, em 1930.

A contribuição da Denishawn foi bastante valiosa e enriquecedora para o desenvolvimento corporal de dançarinos, propondo um modelo de treinamento inovador para aquele período da dança moderna.



Figura 6 – Companhia All male dance group²³

²³ CAMINADA, E. op. cit., p.210.

- *Martha Graham (1894-1991)*



Figura 7 – Solo dançado e coreografado por Martha Graham²⁴

Nasceu nos Estados Unidos, em 1894. Sua performance enquanto dançarina era de uma boa qualidade técnica e de um senso de teatralidade ímpar. Ao longo da sua carreira profissional, Graham trouxe grandes contribuições para a dança moderna, com os seus trabalhos coreográficos que revelavam - com objetividade - uma filosofia artística de uma época de muita tensão, oriunda da Primeira e da Segunda Guerra Mundial. Sua intenção era centrar-se nos problemas do homem e tornar visível o interior do ser humano.

²⁴ CAMINADA, E. op. cit., p.222.

Segundo Garaudy, Martha afirmava: “Quero falar sobre os problemas do nosso século, onde a máquina perturba os ritmos do gesto humano e onde a guerra fustigou as emoções e desencadeou os instintos”.

Martha ingressou na Denishawn em 1916, lá permanecendo até 1923. Durante a sua permanência nessa escola, tornou-se uma das melhores alunas. Posteriormente, ela deixou a escola, devido ao esgotamento promovido pelo método de ensino adotado e por não encontrar mais afinidades com a ideologia histórico-humanística, que acreditava ser a sua filosofia de vida. As suas confissões evidenciaram que ela não estava mais interessada em dançar liturgias de culturas distantes, e, nem tampouco, os movimentos clássicos propostos na dança clássica. Graham rompeu definitivamente com a rigidez do ballet clássico, considerando que faltava a expressividade do movimento corporal. Ela iniciou a sua carreira profissional, como professora, dando aulas particulares para sobreviver, até conseguir abrir à sua própria escola, intitulada “*The Martha Graham School of Contemporary Dance*”, 316 East 63 rd Street, New York, nos Estados Unidos, em 1952.

A sua experiência didática permitiu a vivência e aplicação sistemática dos princípios de trabalhos desenvolvidos ao longo da sua trajetória profissional. A sua técnica enfatizava a energia interior, de dentro para fora, através do plexo solar. Os termos “*contraction*” e “*release*” (contração e relaxamento), são os princípios básicos de sua movimentação, cuja qualidade caracteriza-se como forte, percursiva e cortada. Quanto à sua concepção de dança, enquanto treinamento do corpo para dançarinos, percebe-se que a técnica é o meio do corpo chegar à expressividade. Não aceita por princípio, que a dança seja reduzida a um sistema de exercícios e passos codificados, em uma seqüência de movimento corporal.

A sua técnica de contração e expansão²⁵, assim conhecida no meio artístico da dança, tornou-se marcante como concepção técnica, fundamentada no estudo aprofundado da respiração. Ela observou atentamente as alterações que aconteciam no corpo - em relação aos movimentos de inspiração e expiração - e ampliou a contração e extensão, atribuindo graus de dramaticidade a cada movimento, resultando numa técnica marcada por movimentos espasmódicos,

²⁵ BOURCIER, Paul. op.cit. p. 279.

violentos e com impulsos bruscos. O seu gesto principal está situado no torso e é promovido pela dilatação e compressão das costelas e extensão do abdômen.

Graham coloca no plexo solar a fonte de energia para o movimento corporal, inovando a sua dinâmica de aula, com exercícios realizados na posição sentada, no chão. Segundo ela, essa seria a melhor posição para o dançarino controlar os músculos do abdômen, quer seja no alongamento ou relaxamento. Além das seqüências realizadas no chão, ela propôs exercícios de técnica, feitos em pé, na formação circular, acreditando ser uma forma eficiente para o aprendizado da técnica.

Garaudy cita as idéias de Martha Graham que se resumem nos seguintes pontos:

O ponto de partida desta técnica nova é o ato fundamental da vida: o ato de respirar. O fluxo e refluxo da respiração estão intimamente ligados aos movimentos do tronco, que se contrai para expirar e se dilata para inspirar. Há, pois, neste momento de contração, em si, de todas as forças da vida, ritmadamente seguido de uma expansão para o mundo, fluxo e refluxo, tensão e extensão, contração e descontração.

Todo movimento expressivo da vida tem sua origem nesse ritmo primordial de inspiração e expiração, nessa concentração de forças, um centro motor que lembra a fera com suas forças recolhidas, imóvel e tensa antes de saltar e alongar.²⁶

A sua metodologia estava condicionada a princípios baseados em quatro aspectos:

O primeiro refere-se ao ato de respirar, no fluxo e refluxo da respiração, na tensão e extensão e contração do movimento. Garaudy transcreve sua concepção do movimento expressivo:

Todo movimento expressivo da vida tem a sua origem neste ritmo primário de inspiração e expiração, nesta concentração de forças num centro motor seguida de sua

²⁶ GARAUDY, Roger. op. cit. p. 98.

*irradiação, que lembra a fera com suas forças recolhidas, imóvel e tensa, antes de saltar e se alongar.*²⁷

Esse centro motor ao qual ela se refere, está localizado abaixo do diafragma, que obedece à dilatação e à concentração dos pulmões; e, mais abaixo, na região pélvica e genital, está situado o ponto de apoio de todos os movimentos. Segundo Bethsabeé de Rothchild citado em Garaudy: “Um circuito vital parte da concavidade formada entre a coxa e a bacia, sobe pelo corpo e se fecha em si mesmo”²⁸.

O segundo princípio do método é intensificar o dinamismo do ato, tanto por meio do movimento de concentração, quanto do relaxamento. Ambos os movimentos são manifestados através de impulsos bruscos e projeções violentas do corpo inteiro, justificando o acompanhamento do uso da percussão, para enfatizar os movimentos, quer sejam as “elevações” quer sejam as “quedas de corpo”. A marca peculiar do seu estilo de movimentação são os movimentos em giro sobre as coxas e a coluna vertebral fora do eixo.

O terceiro enfatiza a relação com o chão, sendo uma presença constante na prática do movimento, em vez do esforço que o ballet clássico fazia para distanciar-se do chão.

O quarto princípio é o da totalidade do movimento, abordando o corpo como um instrumento articulado, coordenado, um todo único e significativo.

Graham consolida os seus princípios metodológicos como respiração, oposição, domínio e distribuição de tensões (elemento construtivo na expressividade da ação), buscando, nas suas criações, revelar as angústias provocadas pela situação instável da crise econômica daquela época.

A exploração de Graham a respeito do condicionamento corporal baseado em tensões e contrações conduziu a bons resultados sobre a intensidade dramática; pode-se afirmar que as contribuições técnicas de Martha Graham transcenderam ao seu estilo coreográfico, para se afirmarem como procedimentos universais de treinamento das ações do dançarino.

²⁷ Ruth Apud GARAUDY, R. op. cit., p.98.

²⁸ Bethsabeé de Rothchild Apud GARAUDY, p.96.



Figura 8 – Coreografia intitulada “El Penitente”, de Graham²⁹

- Doris Humphrey (1895-1958)

As maiores contribuições no sentido da criação coreográfica vieram de Doris Humphrey e estão catalogadas no seu livro *The art of Making Dances*. Ex-aluna da Denishawn School, por motivos semelhantes aos de Martha Graham, rompeu com a escola, onde passou 11 anos fazendo a sua formação como profissional da dança.

Humphrey concebeu uma técnica que partia dos princípios elementares do movimento e concentrou as suas pesquisas na análise do equilíbrio, sendo a “queda” e a “recuperação”, as chaves do desenvolvimento do seu sistema. Dizia que a dança é, ao mesmo tempo, um ritual coletivo, uma expressão da individualidade e a expressão de um povo, o que comprovava uma identificação muito grande com as raízes americanas.

Para Doris Humphrey, “A nova dança de ação deve nascer do povo que soube domar um continente, abriu milhares de caminhos entre florestas e

²⁹ CAMINADA, E. op.cit.; p.223.

planícies, construiu torres de vidro e aço. A dança americana é fruto de uma nova vida de um novo vigor”.³⁰

Para ela, o importante é o ritmo motor, gerando a relação entre o corpo e o espaço. O movimento nasce da luta contra a gravidade e a busca do equilíbrio, expressando o conflito entre o homem e o ambiente. Suas criações sublinharam sempre a ação dinâmica do equilíbrio e do desequilíbrio, da extensão e do movimento de criar e sua conseqüente recuperação.

A sua pesquisa situa-se entre a queda e a inércia, ficando entre os dois pontos a dinâmica do movimento do dançarino. Segundo ela, o fundamental da dança existe “[...] no arco entre duas mortes”³¹, ou seja, no espaço de movimento que existe entre a “absoluta inanição” e o que ela denominava de “colapso total”.

No seu livro *The Art of Making Dances*, Humphrey classifica os gestos em sociais (os da relação do homem em si), funcionais (os do trabalho e da vida do dia-a-dia), os rituais (ligados à religião) e os emocionais (que traduzem os sentimentos individuais dos homens)³².

Todavia, os aspectos do trabalho de Humphrey, referem-se as suas experiências didáticas relacionadas com dinâmicas, gestos e movimentos (Figuras 9 e 10, adiante). Ela elaborou uma gramática de movimentos sistematizados, de maneira que os movimentos são divididos em simétricos e assimétricos, arredondados e angulosos, conforme o ângulo e a visão do espectador. Para cada combinação, está determinado um grau de dramaticidade, estando os ângulos mais agudos relacionados com o aumento da intensidade.

Humphrey questiona o valor simbólico de cada categoria à medida que se combinam as dinâmicas e a simetria do gesto. Se combinarmos as categorias de gesto com dinâmicas e ritmos variáveis, teremos as curvas de intensidade dramática para as coreografias, estabelecendo códigos e convenções de significados que caracterizam um processo específico de construção de dramaturgia em dança. Por exemplo, a verticalidade do tronco indica alegria e, em oposição, ou seja, a posição curvada do tronco para baixo, côncavo, indica tristeza.

²³ Apud PORTINARI, M. op.cit., p. 150.

³¹ Apud BOURCIER, P. op.cit.; p. 270.

³² HUMPHREY, Doris. *The art of making dances*. New York: Rinehart & Company, 1959. p. 115-118.

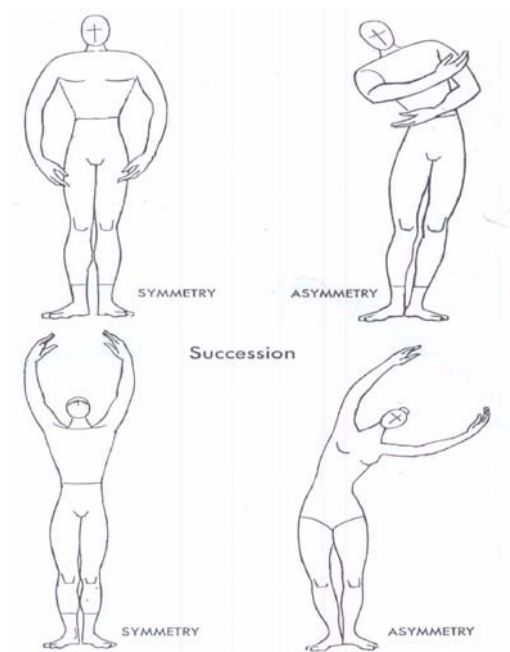
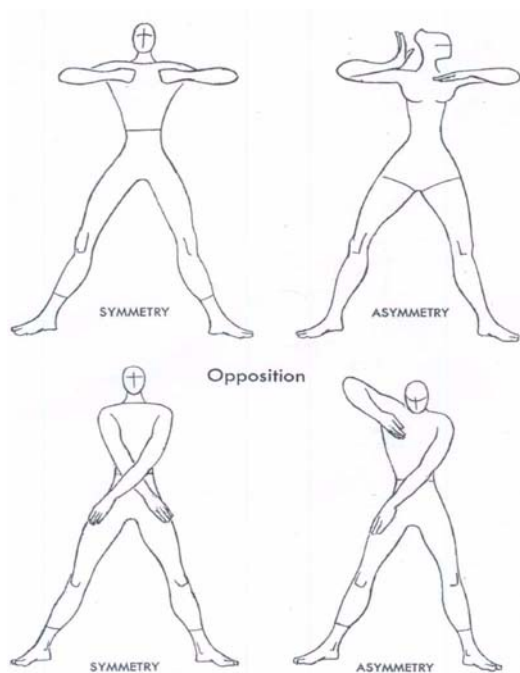


Figura 9 – Simetria e assimetria no sistema de Humphrey para sucessão de movimentos.



Figuras 9 e 10 – Simetria e assimetria no sistema Humphrey para oposição de movimentos ³³

Assim, a associação de cada gesto combinado com uma postura do tronco, variando em dinâmicas e ritmos, e a realização de movimentos simultâneos e equivalentes, resultam num vocabulário rico, com movimentos dramáticos e significativos, uma característica do sistema de Humphrey.

O sistema de Humphrey foi de expressiva contribuição não somente para a dança, mas para as demais artes de representação. A sua gramática oferece um estudo de relação drama e movimento de interesse à dança e ao teatro.



Figura 11 – Coreografia “The Shakers” de Doris Humphrey³⁴

³³ HUMPHREY, D. op. cit, p.52-53.

³⁴ CAMINADA, E. op. cit., p.226.

1.3 REFERÊNCIAS E CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA ALEMÃ

- *Rudolf Von Laban (1879-1958)*

Consta no livro *História da Dança no Ocidente*³⁵, que Rudolf Von Laban (1879-1958), precursor da dança alemã, nasceu em Bratislava, na Alemanha, teve uma adolescência de muitas viagens, em função do posto que o pai ocupava na carreira militar. Seu pai, um oficial do exército, esperava que ele seguisse a mesma carreira, mas, depois de um breve estágio na escola militar, optou pelos estudos das Artes. Inicialmente, partiu para Paris, onde estudou Belas Artes. Nesse período, demonstrou especial interesse em projetos de palco, drama e dança, cenários e arquitetura de teatro etc.

Laban buscava um tipo de arte que envolvesse ação e pessoas, pois não era um artista solitário. A sua carreira como pedagogo permitiu ampliar uma metodologia de ensino aplicável a todas as artes do movimento. Ele desenvolveu o sistema mais completo de anotação do movimento, denominado *Kinetography*, como ficou conhecido nos Estados Unidos e desenvolveu uma concepção de espaço, a partir da figura da Kinesfera.

Ele isolou as ações físicas, trabalhando com grandes amostras de indivíduos, de diversas classes sociais, com o propósito de criar um mapa do desenvolvimento da ação espontânea e do ritmo natural. Tais pesquisas foram iniciadas em Berlim, em 1936, mas foram continuados na Suíça, França e Inglaterra, países que lhe deram suporte e abrigo, para fugir da pressão política, exercida por Hitler, naquele período.

Laban observou que os mecanismos de construção do movimento humano são os mesmos para qualquer tipo de atividade, variando apenas a sofisticação dos objetivos e as motivações que impulsionaram tais ações. Para tal, esboçou um gráfico da expressividade humana pela arte do movimento.

³⁵ BOURCIER, Paul. *op. cit.* p.293.



Figura 12 – Diagrama da expressividade humana pela arte do movimento³⁶

O progresso e o desenvolvimento de suas pesquisas trouxeram contribuições para a área da coreografia cujos resultados refletiram nesses benefícios para o treinamento em Dança.

Laban aprofundou os seus estudos dizendo que: “A dança pode ser considerada como a poesia das ações corporais no espaço”.³⁷

De acordo com seus estudos, todo movimento está sujeito a quatro fatores: peso, espaço, tempo e fluência; além desses o corpo do dançarino que entraria como o quinto elemento. Inicialmente, abordaremos a tabela do corpo (tabela 2), que divide as regiões anatomicamente, visualizando as partes da estrutura física do corpo

³⁶ LABAN, R. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978. p.25.

³⁷ LABAN, R. op. cit., p.52.

separadamente. Com isso, ele pretendia que o aluno visualizasse mais facilmente e percebesse a mecânica do movimento no esqueleto.

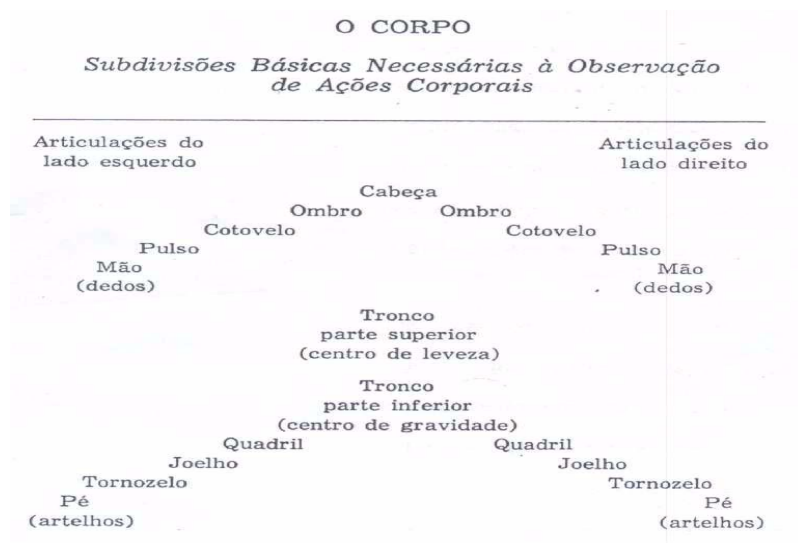


Tabela 2 – Tabela do corpo³⁸

Laban faz uma distinção entre ações corporais de funções e mecânicas corporais e elucida que:

As ações corporais têm por objetivo proporcionar ao estudante de movimento uma introdução aos exercícios destinados a treinar o corpo para ser um instrumento de expressão. Para tanto, é importante não apenas tornar-se ciente das várias articulações do corpo e de seu uso na criação de padrões espaciais e rítmicas, como também se aperceber do estado de espírito e de atitude interna produzidos pela ação corporal.³⁹

As ações corporais são divididas em simples e complexas. As simples são válidas e proporcionam uma introdução dos exercícios destinados a treinar o corpo para ser um instrumento de expressão.

³⁸ Id. ibid., p.57.

³⁹ LABAN,R.op.cit.;p.53.

Laban também observa que: “As ações corporais produzem alterações na posição do corpo ou em partes dele, no espaço que o rodeia. Cada uma dessas alterações leva um certo tempo e requer uma certa dose de energia muscular”.⁴⁰

As ações complexas são mais elaboradas e exigem maior domínio do dançarino a respeito dos cinco fatores do movimento; por isso, para Laban: “Os componentes constituintes das diferenças nas qualidades de esforço resultam de uma atitude interior (consciente ou inconsciente) relacionados aos fatores de movimento: peso, espaço, tempo e fluência”.⁴¹

Ainda complementa, elucidando: “Se a expectativa é de que as ações corporais revelem tanto para quem as executa, quanto para quem as aprecia - os aspectos da vida interior, os fatores tempo e peso do movimento devem contribuir a seu modo”.⁴²

E continua: “Os gestos são ações das extremidades que não envolvem nem transparência e nem suporte de peso. Pode passar-se em direção do corpo, para longe ou ao seu redor”.⁴³

No que diz respeito à análise do espaço, (ilustraremos a tabela do espaço, tabela 3), observa que neste não apenas se situam as trajetórias de deslocamento, mas divide e organiza o movimento em tempo-ritmo, tempo-pausa. O tempo-ritmo consiste na combinação de duração igual ou de diferentes unidades de tempo. São independentes do tempo de toda a seqüência de movimentos. O mesmo ritmo pode ser executado em tempos diferentes, sem alterar a duração proporcional de cada unidade de tempo. A pausa diz respeito à sustentação controlada de uma ação corporal dentro de uma seqüência de movimentos com o propósito de provocar efeito dramático e estético.

⁴⁰ Id. *ibid.*, p.55.

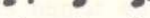
⁴¹ Id. *ibid.*, p.36.

⁴² Id. *ibid.*, p.90.

⁴³ Id. *ibid.*, p.60.

ESPAÇO Aspectos elementares necessários para observação de ações corporais					
Direções	Frente Esquerda frente Esquerda Esquerda trás Trás direita frente direita direita trás				
Planos	Alto médio baixo				
Extensões	perto - normal - longe pequena - normal - grande				
Caminho	direto - angular - curvo				

O tempo é compreendido como o dispêndio de força e a resistência contrária ao movimento executado. A proporção de tais elementos irá determinar a velocidade e a qualidade das ações e gestos, como se pode verificar na tabela do tempo, proposta por Laban, na Tabela 4.

<i>Velocidade:</i>	<i>rápida</i>	<i>normal</i>	<i>lenta</i>
(Unidades de tempo)	 1 1½ 2	 3 4 6	 8 12 16
<i>Tempo:</i> (relativo às seqüências de movimento)	<i>presto</i>	<i>moderato</i>	<i>lento</i>

⁴⁴ LABAN, R. op. cit., p.73.

O fator peso favorece a economia de energia do movimento do corpo, porque equilibra a atividade, a passividade e a força. Assegura também o nível de tensão física e climática de cada seqüência de ações. A intensidade de resistência muscular ao peso produz as variações no quociente de tensão de acordo com a Tabela de peso (Tabela 5).

Energia ou força muscular usada na resistência ao peso	forte 2 : 1	normal 1 : 1	fraca ½ : 1
Acentos Graus de tensão	ênfase tensão	Ou a	neutro relaxado

Tabela 5 – Tabela de peso⁴⁶

A seguir (Tabela 6), demonstramos a tabela de fluência, na qual são resumidos os aspectos fundamentais da fluência.

Fluxo	Indo	interrompendo	detendo
Ação	Contínua	aos trancos	parada
Controle	Normal	intermitente	completo
Corpo	Movimento	séries de posições	posição

Tabela 6 – Tabela de fluência⁴⁷

A análise precisa dos elementos que compõem o movimento, desenvolvida por Laban, resultou em novo modelo de referência para dançarinos. Nessa análise estão combinados, em exercícios, os fatores que compõem a ação corporal, a partir dos quais podem ser gerados graus de dramaticidade variados.

O fator fluência consiste na totalidade do movimento. Segundo Laban “[...] o corpo é o instrumento através do qual o homem se comunica e se expressa”.⁴⁸

⁴⁵ Id. *ibid.*, p.76.

⁴⁶ LABAN, R. *op. cit.*, p.79.

⁴⁷ Id. *ibid.*, p.86.

⁴⁸ Id. *ibid.*, p.88.

Em consequência, ele deverá usar o corpo com clareza, tanto na mobilidade quanto na imobilidade. A partir daí, foi desenvolvida a análise baseada nos fatores do movimento que propicia o pensar em movimento, em vez de uma explanação do funcionamento do corpo, como dobrar, esticar e torcer, que tende a enfatizar um conhecimento mecânico, ao invés de expressivo. Quanto ao fluxo do movimento, a fluência é considerada uma continuação normal do movimento (como o de uma corrente fluida), havendo o controle consciente do seu fluxo normal. Caso aconteça uma parada do fluxo das ações corporais, daí resulta uma posição estática do corpo.

A influência de Dalcroze é claramente visível na elaboração dos seus estudos, que se baseiam principalmente na sensibilização da música, pelo ritmo. Porém, as amplitudes de suas pesquisas produziram resultados que vão além da rítmica, propondo uma pedagogia do movimento que pode ser aplicada às demais metodologias da dança.

- *Mary Wigman (1886-1973)*

Nasceu em Hanover, na Alemanha, em 1886. Sua formação iniciou-se no Instituto de Hellerau (escola fundada por Dalcroze), em 1913. Sua concepção de movimentos foi influenciada pela rítmica, advinda da teoria de Dalcroze.

Wigman estudou com Laban, na Suíça, o que muito acrescentou na sua vida profissional, enquanto dançarina. Esses dois grandes expoentes, Dalcroze e Laban, enriqueceram de tal forma o conhecimento e a sensibilidade rítmica de Wigman, que a levaram a dançar sem música, coordenando a dinâmica da dança pela batida dos pés no chão. Além disso, observa-se a sua marca pessoal não somente no ritmo, como também na dramaticidade presente em suas coreografias, denunciando, assim, um estilo germânico dos princípios técnicos da dança moderna.

O seu movimento característico⁴⁹, enquanto dançava, era uma postura corporal de cabeça baixa, ombros caídos e braços crispados. Seus movimentos pareciam como que puxados para o chão, por uma força ou atração, expressando posturas corporais contraídas, na maioria das vezes, ajoelhada ou agachada. Não

⁴⁹ GARAUDY, Roger. *op. cit.*, p. 106.

usava a linguagem do *ballet* clássico, se bem que os pés e os joelhos viravam para fora, muito embora, de maneira equilibrada. Seu movimento corporal só podia ser compreendido a partir dessa linguagem artística, que impulsionava a dança e deixava passar uma imagem de transe, com formas simplificadas, emoção expressa sem preocupação com a harmonia e com a estrutura das composições coreográficas seja solo seja grupo.

Para ela, a formação do dançarino não deve começar por uma disciplina que o leve a moldar seus gestos conforme o modelo estabelecido, mas, sim, por tentativas intuitivas, através das quais vai tomando consciência do que tem a expressar. Ela propõe a figura do dançarino como a materialização completa dos aspectos da dança, o movimento, o espaço e o ritmo.

Conforme Bourcier,

*Ela (Wigman) [...] se escora contra as forças que se opõem à vida [...] Para ela, a arte é a manifestação estática da existência. Formar dançarinos é, portanto, torná-los conscientes dos impulsos obscuros que estão dentro deles. Nada de sistemas pré-estabelecidos, menos adestramento corporal.*⁵⁰

Assim como Isadora, Wigman não deixou nenhum tratado específico sobre treinamento. Sua obra de referência *The Language of the Dance*, (A linguagem da dança) propõe uma reflexão sobre a dança, mas não oferece subsídios para entendermos como aconteciam ou funcionavam suas aulas ou ensaios.

Wigman buscava um princípio expressivo da dança, que encontrava, no ritmo, o caminho para a produção do código corporal. Na sua concepção, o ritmo é acentuado no corpo, conferindo um aspecto ritualístico na maneira de criar seqüências de movimentos. Ela pautou-se nos princípios rítmicos, para daí, então, dançar, alcançando a transcendência técnica pela sincronia do movimento com o ritmo interno de cada um. Quanto à utilização do espaço, este se revela limitado e ameaçador, refletindo-se, na qualidade do movimento, uns sentidos novos, descontínuos e imprescindíveis.

⁵⁰ BOURCIER, P. op. cit., p.299.

Ao longo da sua carreira, elaborou coreografias como “Hexentanz” (Dança das bruxas), “Dier Feier” (A festa) e “Totentanz” (A dança dos mortos), que revelam uma sincronicidade entre ritmo e movimento, que somente vem à tona pelo intenso treinamento de sensibilização rítmica acoplado à criação do movimento.

O seguidor de Mary Wigman, Kurt Joss vivenciou o expressionismo e, conseqüentemente aplicou nos seus princípios de criação elementos de dança relacionados à qualidade de movimento, concentrando-se nos gestos mímicos da dança teatro.

A influência de Mary Wigman penetrou na América, em Nova York, em 1931, quando Hanya Holm fundou uma escola de dança, realizando assim a fusão de duas correntes da dança moderna, a americana e a alemã. Observa-se, então, a fusão de duas correntes: americana (influenciada por Delsarte) e alemã (influenciada por Dalcroze), resultando num enriquecimento em prol da dança, quer seja moderna⁵¹ ou pós-moderna⁵².

⁵¹ Dança Moderna - Defende uma relação mais concreta com o mundo, com ênfase no drama, a partir do século XX.

⁵² Pós-Moderna – situa-se o período dos anos 60 a 80, propõe a negação da narrativa, mostrando preocupações com a abstração e o não-teatral.

CAPÍTULO II

TAI JI QUAN COMO CONDICIONAMENTO PSÍCOFÍSICO

2.1 DEFINIÇÃO COMO TÉCNICA DE CONDICIONAMENTO PSÍCOFÍSICO

Meu corpo tem uma mente própria⁵³

Muitas vezes, vemos os chineses praticarem o *Tai Ji Quan* nos bosques ou parques e a primeira impressão que temos é de que se trata de uma dança, tal a lentidão, num encadeamento ininterrupto, com que se executam os movimentos graciosos. Movendo-se lentamente, há tempo para perceber os detalhes do movimento e sua relação com o meio ambiente. O Tai Ji Quan fundamenta que o ser humano é um todo não divisível, uma unidade fechada em si mesma e que o efeito do corpo sobre a mente e da mente sobre o corpo é uma evidência e uma dialética comprovada no nosso dia-a-dia. Segundo Despeux⁵⁴, o Tai Ji Quan é a técnica de “[...] combate à mão descoberta na suprema cumeeira”.

O Tai Ji Quan é uma ciência humanista, alquímica, fundamentada no I Ching, que visa à transmutação do ser humano, desde o seu ser interior até a sua forma natural. A partir desse entendimento, de perceber o ser humano como um todo, o Tai Ji Quan propõe o crescimento e treinamento da força interior do corpo humano e a ênfase ao cultivo da mente.

O Tai Ji Quan foi criado para ser um sistema de disciplina física e mental que pudesse ser compreendido e praticado pelos seres humanos, um sistema baseado em princípios universais de harmonia e equilíbrio, sintonizando-se e percebendo-se a sensação de eixo e verticalidade do corpo. Na prática do Tai Ji Quan, dá-se atenção ao equilíbrio que é uma busca ao caminho do meio, do eixo. Na prática do movimento, o corpo inteiro deve coordenar-se para mover-se como

⁵³ Cf. DENNETT, Daniel. *Tipos de Mente*. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

⁵⁴ DESPEUX, Catherine. *Tai Chi Chuan, arte marcial, técnica de longa vida*, op. cit., p.7.

uma unidade, sendo esse, um dos princípios básicos que o ser humano deve seguir e praticar.

A estrutura do Tai Ji Quan tem uma especificidade quanto a sua composição dos elementos que fazem parte do seu trabalho de corpo. A sua forma é circular, seu ritmo obedece ao ritmo interior de quem o pratica e seus movimentos são leves, encadeados e ligados, em concordância com as alterações do yin e yang. O princípio de um movimento é o fim do movimento anterior. Nesse aspecto, a continuidade e a ligação desempenham papel importante, não só ao realizar os movimentos, como também na mobilidade do corpo, pois as suas diferentes partes devem participar do movimento e estar ligadas umas as outras. Os mestres de Tai Ji Quan dizem, de modo metafórico, que os movimentos são realizados “como se fossem o desenrolar do fio de seda do casulo”.

Caracteriza-se também pela circularidade, em que cada movimento tem início na mente e é dirigido por uma intenção mental consciente, que tem o poder de direcionar o chi para cada parte do corpo. Dentro da mente, ele opera no controle dos nossos pensamentos, dentro do corpo, no controle de nossa energia ou o chi. O segredo enquanto está em movimento, encontra-se dentro do indivíduo, no seu sentido sinestésico. Seu pensamento ou intenção está relacionado com esse sentido interior. É um processo de pensar e sentir ao mesmo tempo. Quando pensamento e movimento atuam em conjunto, a energia chi faz aflorar o vigor muscular.

Ao observar esse diagrama abaixo (Figura 13), verificamos a sua importância, ao mostrar o sentido das setas, as quais indicam o fluxo e o modo pelo qual o processo do pensamento se relaciona com o movimento corporal, em sua relação com o Tai Ji Quan. O lado direito do círculo mostra como a intenção direciona o movimento, e o lado esquerdo indica o modo pelo qual a atenção monitora os efeitos do movimento.

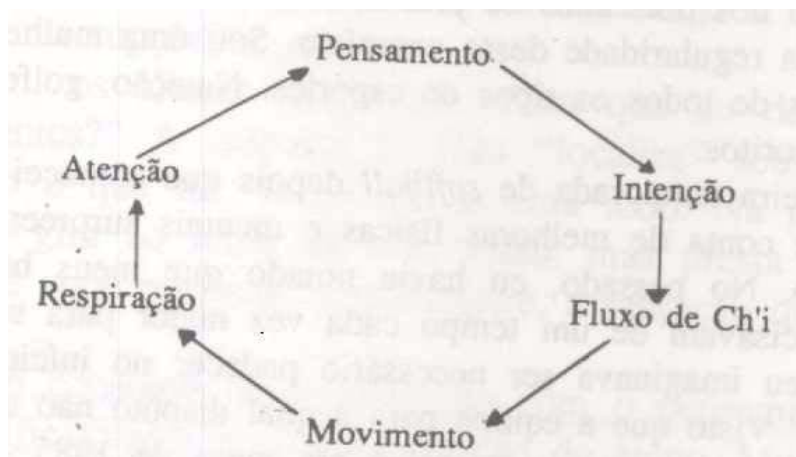


Figura 13 – Processo do Pensamento em Sua Relação com o T'ai Chi⁵⁵

Lee assim descreve:⁵⁶

TAI - Homem



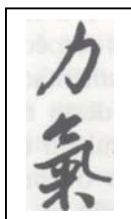
Um, simbolizando o Tao na sua simplicidade e grandiosidade, tudo surge do Um. Simboliza também o Céu.

Grande, o homem que possui o Tao dentro de si.

Semente, simbolizando uma semente de vida: a Terra.

Grandioso e supremo, o homem que contém o Tao e gera dentro de si uma semente de vida. O céu, o homem e a Terra unidos.

Chi ou Ji



⁵⁵ LEE, Martin; LEE, Suely; JOHNSTONE, Jean. *Tai Chi Chuan para a Saúde*. Tradução de Luz Calloni. São Paulo: Pensamento, 1989, p. 50.

⁵⁶ Apud SILVA, Eusébio Lobo – Método de Ensino Integral da Dança – Um estudo do desenvolvimento dos exercícios técnicos, centrado no aluno, 1994. Dissertação-Instituto das Artes da Unicamp, Campinas, S. Paulo, 1993.p 20.

O símbolo do lado esquerdo representa a madeira. As casas antigamente eram construídas com troncos de madeira e estas construções tinham o seu ponto mais alto, o ápice. Esta palavra, Chi ou Ji, tem, portanto, o significado de ápice, extremidade, pólo ou origem.

Chuan ou Quan



Significa “punho” e contém a idéia de movimento ou luta. A tradução deste termo leva a maioria das pessoas a associar o Tai Ji Quan a uma espécie de boxe, luta no seu sentido mais restrito (isto é, de briga).

No entanto, o seu sentido é bem mais amplo. Contém a idéia de movimento e luta, sendo que somente há movimento na existência e “luta” (interação) de opostos (*Yin* e *Yang*) é o próprio Tai Ji Quan, expressão do Tao. Portanto, essa luta ocorre a todo o momento na natureza e é o movimento natural.

2.2. CONCEITOS BÁSICOS

*Tai Chi, ou o Absoluto é o criador de dois princípios iguais e opostos: o Yin e o Yang, isto é, o princípio conservador, ou que supre, e o princípio ativador, ou que desprende. Sempre que há movimento, eles se separam; sempre que há imobilidade, eles se reencontram.*⁵⁷

O Tai Ji Quan está centrado na filosofia do *I Ching* (*I Jing* ou *Livro das mutações*), e sob os pilares das filosofias do Taoísmo, Confucionismo e Zen budismo. A idéia original do *I Ching* surgiu na época totêmica, entre os períodos paleolítico e neolítico. O Confucionismo e o Budismo começaram na época do *I Ching*. Mais tarde, os confucionistas deram a sua visão cosmológica, metafísica e ética e constituíram o “Apêndice”, encontrado nos textos clássicos.

⁵⁷ LEE, Martin; LEE, Suely; JOHNSTONE, Joan. op. cit., p.43.

O primeiro conceito do Tai Ji Quan é o Tai Ji – ou o princípio singular, cumeira suprema, pólo supremo, ou viga mestra, que está na filosofia chinesa da harmonia e inter-relação dos opostos, *Yin* e *Yang*, considerando o *Yang*, para simbolizar a energia masculina, o duro, fogo, etc; e o *Yin*, a feminilidade, a água, o macio, etc. É, então, através dessa intensa relação, que as forças do universo se interagem e formam um todo indivisível, sendo o ser humano um microorganismo desse macro universo.

O primeiro princípio é representado por um círculo com a figura de dois sigmóides, eqüidistantes e complementares, simbolizando as dualidades que, quando estão juntas, passam a representar a unidade universal. Cada sigmóide contém um pequeno círculo na cor do sigmóide oposto, significando que nada é inteiramente *Yin* ou *Yang*. Deduz-se, ainda, que o universo é um macrocosmo e o ser humano um microcosmo.

Para compreender o Tai Ji Quan, é preciso entender não só o conceito do *Chi*, como também o conceito do *Yin* e do *Yang*. Colocando a tradução literal desses conceitos, poderemos listar uma diversidade de opostos: *Yin-Yang*, macio-duro, vazio-cheio, etc. Para os chineses, dentro de uma visão taoista, o círculo representa a divisão *Yin* e *Yang*, símbolos da natureza, e trata-se de um símbolo descritivo e normativo ao mesmo tempo. É descritivo porque tudo na natureza é constituído dos elementos *Yin* e *Yang* e é normativo porque a vacuidade e a plenitude de tudo no universo dependem da unicidade e da relação desses elementos. Quanto mais natural é a relação, mais esses elementos formam um todo.

De acordo com Huang (1973) e Lin (1996) apud Silva, (1994), na filosofia chinesa, a vida é manifestada no equilíbrio de duas polaridades de uma força vital, que é conhecida como *Chi*, que se subdivide em três formas básicas de manifestação energética que são: a primeira, situada no campo do cinábrio inferior, a essência (*Jing*), a segunda, situada no campo do cinábrio médio, que refinada converte-se em sopro (*Chi*, ou *Qi*) que é igual ao ar vital, sopro, energia; e a terceira, situada no campo de cinábrio superior (*Shen*), que é a energia espiritual, luz.

- O Princípio do QI ou o CHI

Segundo Huang (1973) e Silva (1992)⁵⁸, o alicerce da respiração do Tai Ji Quan foi embasado no sistema da respiração taoista, tanto na sua fundamentação teórica, como nos exercícios práticos, entretanto foram usados neste sistema para objetivar o desenvolvimento da energia vital e o controle do corpo físico.

Para Huang (1973), a fundamentação teórica é encontrada através do seguinte princípio: empregar a mente ou a intenção; para ativar a respiração, usar o “QI”, sopro da respiração e a energia que circula no interior, nos meridianos, para dinamizar o corpo. Este princípio mostra que a técnica da respiração natural, proposta no Tai Ji Quan, é feita para dinamizar, e, com exercícios a relação mente/corpo físico, desenvolver uma habilidade motora intencional, e ao mesmo tempo, concentrar o aluno no seu interior.

Citando Huang (1973) e Silva (1993) acrescentam:

[...] em outro contexto, isto menciona a importância da ‘consciência’ ou intenção e o princípio de empregá-la, em vez de força. Não existe nada de metafísica nestas técnicas. O segredo recai na dedicação e cultivação da espiritualidade ou poder físico do organismo humano.⁵⁹

No processo mental, o Tai Ji Quan ele opera no controle de nossos pensamentos; dentro do corpo, no controle de nossa energia. O Tai Ji Quan dentro do seu propósito primordial, passou a ser o elo entre a energia vital do universo e a energia vital de cada ser humano.

A palavra “Chi” tem inúmeros significados, um deles representando energia vital. A questão é saber se essa energia deve ser tratada como um conceito ou um fato.

Fritjof Capra⁶⁰, no livro “O Tao da Física”, explica o Chi como:

A palavra Chi significa literalmente ‘gás’ ou ‘éter’ e era utilizada na China Antiga para denotar o sopro vital ou a energia que anima o cosmo. Mas, nenhum desses ocidentais descreve adequadamente o

⁵⁸ Apud SILVA, Eusébio Lobo. op cit. p31.

⁵⁹ Cf. Apud SILVA, Eusébio Lobo. op, cit. p.32

⁶⁰ LEE, Martin; LEE, Suely; JOHNSTONE, Joan. op. cit., p.32.

conceito Chi. Não é uma substância e também não possui o significado puramente quantitativo do nosso conceito científico de energia. Ela é usada na medicina chinesa de uma maneira sutil para descrever os vários padrões de fluxos e flutuações do organismo humano, bem como os contínuos intercâmbios entre o organismo e o meio ambiente. Chi não se refere ao fluxo de qualquer substância em particular, parece antes representar o princípio do fluxo em si, o qual na visão chinesa é sempre 'cíclica'.

Ao se praticar o Tai Ji Quan, deve-se utilizar a intenção para dirigir o movimento. O fluxo energético deve ser regulado quando o movimento é fruto de uma combinação do relaxamento com a direção mental consciente.

A abordagem desse aspecto incentiva a captação da cinética, que vem do grego, *knetike* (energia) expressa através do movimento fluido e circular. Cada movimento circular, ao terminar, permite a emergência do movimento seguinte, que é o oposto ou complementar ao anterior, o que leva o aluno a ter uma melhor acuidade da execução do movimento, proporcionando a experiência da unidade universal, que é o seu corpo, o seu organismo.

Nós entendemos que o corpo físico tem a característica de manter a sua tranquilidade ou disposição de movimentos. Paralelamente, os exercícios do Tai Ji Quan ajudaram os homens a encontrar, dentro de si mesmos, o equilíbrio inerente ao Tai Ji, um estado físico em que *Yin* e *Yang*, se fundem perfeitamente. Dentro do aspecto da inteireza, do ser integral, aliamos dois princípios considerados por Huang⁶¹ como desenvolvimento da potencialidade do aluno que são: o princípio da Vacuidade e o da Serenidade.

Esses princípios são abordados por Lobo⁶² e são apontados como pontos fundamentais para que o aluno possa desenvolver a energia vital do seu organismo. Huang⁶³ diz que: “[...] de acordo com Lao Tsu, o Tao segue o seu próprio caminho que é natural (Tzu-juan), espontâneo, auto-organizado. Então, de modo a controlar e cultivar o Qi, os pré-requisitos são Serenidade e Aquiescência”.

O princípio intitulado “mente sobre o caminho” enfatiza a tranquilidade e a concentração durante a execução dos exercícios. Para obter este estado, os requisitos básicos são a paz interior e a aquiescência, com os quais o aluno se

⁶¹ Cf. Apud SILVA, Eusébio Lobo. op, cit. p. 33.

⁶² Id., ibidem.

⁶³ Id., ibidem.

encontra consigo mesmo, sendo cada forma considerada uma maneira de chegar a atingir a vacuidade ou o estado da não-ação, além da respiração profunda ser direcionada para o “centro físico”.

Huang (1973) considera como princípios da Serenidade e Vacuidade:

*Os guias dos princípios para o treinamento espiritual pelos Tai Ji Quanistas, não por enfatizar o método de ‘Empregar a mente ou a consciência’ e não exercer força e o abaixamento do Qi para o centro físico ou Dan Tien. Neste tipo de operação a serenidade (a paz interior) é o que é requerido.*⁶⁴

Para os Tai Ji Quanistas, o centro físico encontra-se localizado no campo de cinábrio que é chamado pelos taoistas chineses de *Dan Tien* (cheio de elixir).

Ao abordar essa questão, Lúcia Lee (1992)⁶⁵ ressalva que, quando o coração está agitado, o ar vital e a respiração ficam em suspensão (superficiais); com o coração sereno, a respiração é profunda e o ar vital desce para depois subir circulando.

Os Tai Ji Quanistas acreditam que, após o controle da respiração e do armazenamento de energia vital no centro físico, devemos utilizá-la coordenada com movimentos simples, para o desenvolvimento do poder físico do organismo.

Segundo os Tai Ji Quanistas, o Qi no *Dan Tien* deve ser excitado para mover os órgãos internos, para incrementar a secreção das glândulas e o processo nutricional. Considerando que esta é a função de mobilizar o Qi, deve ser também direcionado por todo o corpo, para o desenvolvimento da energia intrínseca ou força interna.

O uso da “energia intrínseca” na técnica do Tai Ji Quan está relacionado às implicações da segunda Lei de Newton, quando o problema não está na natureza da força, mas no efeito e no tempo deste. Newton⁶⁶ afirma que: “A mudança de movimento é proporcional à força motriz impressa e é feita na direção da linha reta na qual a força é ‘dada’ ou a aceleração é proporcional à força resultante e vai na mesma direção da força impressa”.

Sabemos que a respiração é uma das fontes proporcionadoras da energia utilizada pelo organismo humano para sua atuação. Deste modo, podemos utilizar

⁶⁴ Cf. Apud SILVA, Eusébio Lobo. op, cit. p 34.

⁶⁵ Id., ibid.

⁶⁶ Cf. Apud Jung, C; WILHMEM, R. *O segredo da flor de ouro*, op. cit. p.

a conceitualização do Tai Ji Quan para chegarmos a uma definição do termo “energia”, muito utilizado na dança.

Novamente, Lúcia Lee (1992) argumenta: “Qi provoca movimento, comandando o corpo físico”.⁶⁷

Segundo Huang (1973)⁶⁸, para atingir uma profunda e natural respiração, deve-se usar o tipo de respiração abdominal, na qual é preciso direcionar mentalmente a respiração para o campo de cinábrio e, ao inspirar, deve-se evitar o uso da força abrupta, usando conscientemente a mente para dirigir a respiração para o abdômen, harmonizando-a tranquilamente.

Além disso, ressalta a importância da aprendizagem das posturas em movimentos lentos, sem exaustão, que promoverão, através de uma prática contínua, a respiração natural, profunda e regular.

A inspiração e a expiração devem ser feitas pelo nariz. A respiração natural deve ser encorajada para os iniciantes. Depois de ter adquirido a técnica dos movimentos de cada postura, deve-se fazer a inspiração enquanto ascende e expirar enquanto descende. Cada postura deve ser coordenada com a respiração. Huang também considera que o ajuste da respiração em todas as ações promove a harmonia do interno com o externo.

⁶⁷ Apud SILVA, Eusébio Lobo. Op, cit. p. 33.

⁶⁸ Id., *ibid.*

2.3. ABORDAGEM DA RESPIRAÇÃO, FORMA E FORÇA INTERIOR.

Desde a Antiguidade, os chineses dedicaram atenção especial à respiração com o propósito de aumentar a sua vitalidade. Em obras taoistas do século IV a.C., já se fazia menção a métodos de respiração que eram vistos e embasados sob a ótica de “rejeitar o velho e absorver o novo”.

Com isso, deu-se origem e importância à expressão “técnicas de rejeição e absorção”, para nomear os exercícios de respiração ou, como hoje em dia se fala, “trabalho de sopro”, que abrange não só os trabalhos respiratórios, como também os energéticos.

Helmut Wilhelm chamou a atenção para uma descrição dos exercícios respiratórios que data da época da dinastia Zhou (1122-séc VII a.C.), segundo a qual o sopro é absorvido na respiração e circula em todo o corpo:

Na respiração, deve-se proceder desta maneira: uma vez acumulado, dilata-se. Quando dilata, desce. Quando desce, acalma-se. Quando se acalma, consolida-se. Quando consolida, começa a crescer. Quando começa a crescer novamente, é puxado e contraído para as regiões superiores. Quando puxado atinge o sincupicio.

*Em cima, exerce a pressão no cocuruto da cabeça. Embaixo, empurra para baixo. ‘Quem seguir esses princípios, viverá; quem for de encontro a eles, morrerá’.*⁶⁹

Irene Dowd (1997, p.56) dedica especial atenção à respiração, observando que, quando respiramos, podemos ver o movimento ao redor do tronco, tanto atrás como na frente. A caixa torácica também se expande pela contração do diafragma que pressiona de cima a cavidade abdominal. A proporção de oxigênio introduzido no corpo aumenta, quando usamos a respiração torácica além da abdominal, das costas, da pélvis, enfim, do tronco todo.

⁶⁹ DESPEUX, Catherine. op. cit., p.58.

Dowd sugere a idéia de imaginar a respiração subindo e descendo através do eixo central, que vem do meio das articulações, dos quadris, pélvis, do centro do tórax, do pescoço, entre os ouvidos até o topo da cabeça.

Outra idéia é a de que todo o tronco é um cilindro que se expande em todas as direções ao mesmo tempo e, quando se expira, o tronco esvazia ao redor do seu eixo. O mais importante nesta prática é lembrar que, prestar atenção à respiração ou estar consciente dela, não é o mesmo que controlá-la.

A respiração efetuada durante os exercícios de *Tai Ji Quan* é feita pelo abdômen, visto que os mestres recomendam que se relaxem a cintura e o abdômen. É vista mais por um trabalho dos músculos do diafragma, o qual se abaixa na inspiração e volta ao seu lugar na expiração o que implica a firmeza do abdômen. A respiração é lenta e profunda, efetuada pelo nariz, tanto na inspiração quanto na expiração, e apresenta a vantagem de facilitar o trabalho de digestão e acelerar as secreções internas, graças à pressão exercida pelo diafragma. Consideram também a inspiração como *Yin* e a expiração como *Yang*, sendo que este se ressalta pelo fato de a expiração registrar o tempo que estabelece as trocas entre as células.

A respiração estabelece o ritmo no desenrolar do encadeamento da seqüência de movimentos, partindo do princípio de que a inspiração corresponde aos movimentos de contração do corpo, braços, movimentos para cima, de elevação e abertos, enquanto a expiração corresponde aos movimentos de extensão, para baixo, de pressão e fechados.

A **forma** circular ou espiralada está presente no *Tai Ji Quan*, tendo por base o círculo e o *Yin* e o *Yang*. Todo movimento é circular, não apresentando nenhuma saliência. O movimento é sinônimo de continuidade e alternância do *Yin/ Yang* e do cheio/vazio. O importante não é obter a forma do círculo, mas sim a idéia do pensamento criador de que todo movimento é circular e, por conseguinte, um *Tai Ji*.

A idéia de círculo está associada à continuidade, e os movimentos estão associados ao encadeamento sem interrupção de movimentos leves, lentos, abertos, fechados, de acordo com a alternância do *Yin/ Yang*. O princípio de um movimento é o fim do outro. A continuidade, desempenha um ponto importante na execução dos movimentos e na habilidade do corpo também, pois as diferentes partes estão

presentes e ligadas umas às outras. A idéia de círculo se encontra também no deslocamento de passos, situando que a última postura do encadeamento de movimento vai chegar ao ponto de partida, ou seja, fazendo um fechamento de um deslocamento espacial, dando uma idéia de todo.

A distensão e o trabalho de sopro, efetuados por ocasião do encadeamento, permitirão que se desenvolva uma **força** interior chamada *Jing* que se opõe à força muscular, considerada limitada. O termo *Jing* era empregado nos textos antigos com o sentido de força. Atualmente, designa as molas mestras do indivíduo, dando importância à interioridade dessa força que antecede a força muscular e está ligada à atitude psicológica da pessoa.

A densidade de força interior não fica excluída da idéia de força muscular. Chen Yanhin ⁷⁰ faz uma outra distinção entre os conceitos de força muscular e interior, ponderando que a força muscular é a que sai dos ossos e a força interior é a que parte dos tendões e pode ser emitida e irradiar para o corpo inteiro.

Há uma caracterização dos mestres definindo o *Jing* como manifestação do “sopro verdadeiro” ou sopro central que parte do coração, passa pela coluna vertebral e chega ao topo da cabeça, a moleira, chamada de *BAIHUI*. O *Jing* é concebido no Tai Ji Quan como força enrolada de contração ou desdobramento, fina e ininterrupta como os mestres da escola Chen chamam “[...] a força enrolada como um fio de seda”.

A escola Chen distingue duas formas de força interior:

- a) a força interior enrolada em sentido normal e que vem de dentro para fora;
- b) a força interior em sentido inverso que vem de fora para dentro.

Já a Escola Yang distingue as 25 modalidades de força interior conforme versão identificada por Chen Yanlin⁷¹. A descrição abaixo relacionada contém a tradução da terminologia chinesa, discriminada ao lado de cada uma delas:

1. A força que adere (*Chan Tié Jing*);

⁷⁰ Id., *ibid.*, p.88.

⁷¹ Id., *ibid.*, p.83.

2. A força que escuta (*Ting Jing*);
3. A força que compreende (*Dong Jing*);
4. A força que evita (*Zon Jing*);
5. A força que transforma (*Hua Jing*);
6. A força que atrai (*Yin Jing*);
7. A força que toma (*Na Jing*);
8. A força que jorra (*Fa Jing*);
9. A força que tira (*Jie Jing*);
10. A força que abre (*Kai Jing*);
11. A força que fecha (*He Jing*);
12. A força que eleva (*Ti Jing*);
13. A força que afunda (*Chen Jing*);
14. A força que apara (*Peng Jing*);
15. A força que puxa para trás (*Lu Jing*);
16. A força que empurra para frente (*Ju Jing*);
17. A força que repele (*Na Jing*);
18. A força que torce (*Cai Jing*);
19. A força que torce por baixo (*Lie Jing*);
20. A força do cotovelo (*Zhou Jing*);
21. A força do ombro (*Kao Jing*);
22. A força longa (*Chan Jing*);
23. A força constante (*Cai Jing*);
24. A força que ultrapassa o vazio (*Ling Jing*);
25. A força de verruma (*Zuan Jing*)⁷².

A seguir, descreveremos as modalidades de forças que são relevantes para a nossa pesquisa e trabalho corporal.

A força que adere (*Chan Jing*) – é desenvolvida e apurada por exercícios a dois, e apresenta analogias com o que chamamos “magnetismo” do indivíduo. Ela promove a capacidade de atraí-lo e fazê-lo sair do seu centro de gravidade.

A força que escuta (*Ting Jing*) – no decorrer do desenvolvimento dessa força, a percepção não só do nosso corpo, mas também do adversário e do espaço no qual nos movemos, se apura até sentirmos o ar como se fosse água, e o ínfimo deslocamento do ar torna-se perceptível.

No *Tuishou*, “Pressão das mãos”, por exemplo, quando os adversários estão em contato através das mãos ou antebraços, este único ponto de contato deve bastar-nos para percebermos os movimentos do corpo inteiro do outro, pois o menor movimento do músculo revela o movimento geral do corpo inteiro e sua

⁷² DESPEUX, Catherine. op. cit., p.83.

direção, já que o menor deslocamento de uma parte do corpo implica o corpo inteiro.

Dessa maneira, o praticante torna-se capaz de perceber, a partir desse contato, a interação do adversário antes que ele se concretize num movimento, podendo assim antecipar-lhe o ataque por alguns segundos. Muitas vezes, o treinamento se faz de olhos fechados, com o objetivo de não ser perturbado pelo mundo exterior e de favorecer a concentração na sensação.

A força que compreende (*Dong Jing*) – quando se tem a percepção da energia do adversário para saber não só a intensidade e a direção com que esta força será emitida, o praticante adquire a força que compreende.

Chen Yanlin⁷³ afirma que essa força invisível é denominada “força interior” (*Nei Jing*), explicando:

Essa força não pode ser vista por si mesma, só podemos senti-la em nós ou fazer com que duas pessoas do mesmo nível a sintam reciprocamente. Eis porque no exercício de pressão das mãos a primeira tomada de contato indica imediatamente aos mestres que possuem uma arte apurada, o nível do adversário.

A força que evita (*Zou Jing*) – através de um conhecimento de si e do outro, o adversário pode evitar o ataque com a rapidez de um reflexo. O corpo inteiro está sensibilizado para a ação, adquire rapidamente os reflexos e pode evitar o perigo.

A força que transforma (*Hua Jing*) – nessa etapa importa agir com astúcia, dissimulando o ponto de partida e a direção da força e, com esse objetivo, fazer uma trajetória curva. A transformação implica uma quebra da força do oponente. Quando este último lançar uma força, o conhecedor da arte marcial pode colocar a força como oposição para formar uma unidade, um Tai Ji. É válido observar que é exatamente na passagem de uma qualidade da força que podemos ver a sua transformação.

A força que atrai (*Yin Jing*) – com o objetivo de atrair, usa o corpo inteiro e o pensamento (*yi*) é que atrai. O movimento que atrai é, antes de tudo, um movimento interior, uma atitude psicológica.

⁷³ DESPEUX, Catherine. op. cit., p.85.

Deduz-se, através dos textos do Tai Ji Quan, que o movimento do corpo seria considerado movimento exterior; e, o movimento da força e do sopro seria o interior.

No treinamento, o interior antecede e guiará o movimento exterior até que haja uma fusão do movimento exterior com o interior, energia e movimento, fazendo toda a movimentação espontânea.

A força que toma (*Na Jing*) – Chen Yanlin divide-a em duas partes: a tomada visível e a tomada invisível. Na última categoria, a tomada invisível, o contato, as peles de cada corpo estão coladas uma na outra e o movimento desenvolve-se pelas articulações dos cotovelos, dos ombros e punhos.

A força que jorra (*Fa Jing*) – uma das suas características resume-se na rapidez com que a força é lançada. Desde a Antiguidade, os chineses têm considerado a rapidez do ataque como fator mais importante que a intensidade. Essa rapidez só se pode adquirir com a lentidão, visto que, conforme o princípio do *Yin/ Yang*, só a lentidão extrema gera a extrema rapidez. Há comparações do corpo com um arco e da força com uma flecha.

A força de verruma (*Zuan Jing*) – emitida pelos dedos ou pela palma da mão, pois, tocar o corpo do adversário, sua força penetra girando. Esta força é, sobretudo, emitida em certos pontos vulneráveis do corpo.

A força que transpassa o vazio (*Ling Kong Jing*) – representa o mais alto ideal a que o homem pode aspirar, e ela vem, assim, para enriquecer e neutralizar a própria força.

Ainda temos uma outra distinção, discriminando quatro tipos de força interior, a saber:

1. Distribuir, significando o fazer círculos, o sopro em seu próprio corpo e distribuí-lo sobre a energia do adversário;
2. cobrir, ocupar com o próprio corpo, o lugar visado pelo adversário;
3. Opor-se, fazer resistência ao sopro do adversário;
4. Engolir.

A palavra Quan (punho) supõe a idéia de domínio e poder, mas também de medida e avaliação, pois é pelo punho que avaliamos a leveza ou o peso das coisas. Assim, é preciso ver, nele, a idéia de concentração, de força enrolada, força do universo contida na mão.

2.4. PRINCIPIOS DA MECÂNICA E POSTURA CORPÓREA

Primeiro na mente, depois no corpo. ⁷⁴

Para o aprimoramento da energia e o desenvolvimento da coordenação ou habilidade motora, podemos eleger alguns argumentos essenciais para a prática da Técnica do Tai Ji Quan, advindos dos princípios e das filosofias relacionadas anteriormente.

Huang (1973:61), sobre os métodos aplicados na mecânica e postura corporal, afirma que dizendo que:

A partir do menor movimento, todo o corpo deve estar ágil e leve, com todas as partes ligadas. Convém estimular o sopro, concentrar o poder espiritual, fazer de modo que os movimentos não apresentem nenhuma ruptura, que não tenham reentrâncias, e nem saliências. Dos pés à cintura um mister, uma unidade perfeita.

Tudo isso é um caso de intenção e não de coisa exterior, o alto não vai sem o baixo, nem a esquerda sem a direita, nem o dianteiro sem o traseiro; se a intenção é ir para cima, coloquemos o pensamento voltado para baixo. Convém distinguir o 'cheio' do 'vazio'. O corpo deve estar ligado, articulação por articulação, sem nenhuma descontinuidade. ⁷⁵

Fica então estabelecida a importância da harmonia e da integração, da forma intencionalizada com a força interior, sendo projetada no tempo e no espaço.

Na prática do Tai Ji Quan, o centro do corpo é que move as extremidades de forma e as direções no espaço são determinadas por esse centro. Nosso corpo se locomove no espaço que é preenchido pela nossa forma, nossos ossos, músculos, órgãos,

⁷⁴ LEE, Martin; LEE, Suely; JOHNSTONE, Joan. op. cit., p. 45.

⁷⁵ Apud DESPEUX, Catherine. op. cit., p.104-105.

vísceras, articulações e células: “O corpo ocupa um espaço externo, mas também possui um espaço interno”.⁷⁶

Na posição vertical, em pé, sejamos equilibrados como os pratos de uma balança. Observemos nossa posição ereta, a sensação de verticalidade, de eixo, sem haver inclinações para os lados, respeitando a postura de cada indivíduo; porém, a calma, o relaxamento e a união do interno/ externo são itens necessários para que cada um descubra o eixo postural do seu corpo.

A partir deste ponto, selecionamos dez mandamentos que consideramos importantes e significativos para este propósito, segundo Despeux: ·

1. Ser vazio e ágil e manter a energia no sincipício – não empreguem a força muscular que endurece o pescoço e dificulta a circulação sangüínea e do sopro. Deixe o espírito emanar agilmente, espontaneamente e manter a energia no sincipício para que a força vital possa circular e ser posta em movimento.

2. Encolher ligeiramente o peito e esticar as costas – manter o peito recolhido na direção do interior do seu corpo. Abstenha de arquear a coluna, pois o sopro ficará comprido no nível do peito, ficando a parte superior pesada e a inferior leve, provocando um desequilíbrio.

3. Afrouxar a cintura – eis o ponto central, pois a cintura é a parte mais importante de todo o corpo. Mantendo a cintura frouxa teremos os pés fortes e a bacia bem colocada.

A falta de força provém da cintura e das pernas e o sentido do ‘cheio’ e ‘vazio’, só se concretizam a partir dos movimentos giratórios da cintura.

4. Distinguir o ‘cheio’ do ‘vazio’ – quando o corpo se apóia em um dos lados do corpo, dizemos que um dos lados está cheio e o outro vazio.

Os movimentos de giro só se efetuam com ligeireza, agilidade, quando sabemos distinguir o cheio do vazio. Caso isso não aconteça, os deslocamentos serão pesados e desajeitados, sem estabilidade e ficamos desequilibrados.

5. Baixar os ombros e deixar cair os cotovelos – consiste em afrouxar e deixá-los cair, pois caso contrário, há a falta de força em todo o corpo.

6. Empregar o pensamento criador e não a força muscular – quando empregamos a força muscular em lugar do pensamento criador, prova que nós usamos a força muscular, que não passa de uma energia superficial.

7. Ligar o alto e o baixo – dos pés à cabeça, o corpo faz-se uma unidade perfeita. A energia enraíza-se nos pés, desenvolve-se nas pernas e é comandada pela cintura e manifesta-se nos dedos. Há uma ligação entre o

⁷⁶ Cf. Apud SILVA, Eusébio Lobo. op, cit.

alto e o baixo, e se houver alguma parte que não se move com o restante, haverá desordem em vez de unidade.

8. *Unir o interior com o exterior* – se o interior e o exterior estiverem ligados, haverá um só sopro e tudo estará perfeito.

9. *Ligar os movimentos sem interrupção* – fazer mover a energia como um fio de casulo ou a correnteza de um rio.

10. *Buscar a calma no meio do movimento* – sendo este o último aspecto, devemos esclarecer que no Tai Ji Quan dirigimos o movimento pela busca da calma com movimentos lentos, atentos à respiração longa e profunda. Ainda nesse processo da calma, buscamos o relaxamento total do corpo, pois a tensão provoca a não circulação natural do fluxo da energia e isso prejudica a musculatura do corpo. Ponderaremos que, com o ser humano harmonizado e em sintonia com seus sentimentos, sua movimentação atinge um grau de conforto e prazer, objetivando uma fluidez de movimentos, oriunda da conexão interior/exterior.

2.5. METAS A SEREM ATINGIDAS NA EXECUÇÃO DO MOVIMENTO

Um corpo que estuda para ser leve, diáfano, não consegue desempenhar bem as contrações criadas por Martha Graham para traduzir a dramaticidade de suas narrativas. Um bailarino com técnica de Jazz, não dança Merce Cunningham; alguém treinado em clássico não faz Buto. “No corpo, você põe [...]. Portanto, no corpo algo sempre está inscrito materialmente”.⁷⁷

De acordo com Huang (1973) e Lobo (1992), as principais metas da mecânica corpórea são:

a) A CONTINUIDADE – O MOMENTUM DO TAI JI – que uma postura leva ao encaminhamento da outra e todas elas estão ligadas entre si. (HUANG, 1973; LIU, 1974; LIANG (1977). Elas são como as ‘pérolas unidas em um colar’ e parecidas como um grande rio que flui sem parar (HUANG, 1973, p.151). E é isto que é chamado de CONTINUIDADE – o MOMENTUM do Tai Ji.

b) A FLEXIBILIDADE – O IDEAL do Tai Ji – ao abordar a flexibilidade, eles argumentam que ser flexível é ser macio, ser macio é ser solto, ser solto é ser ágil. Relaxando o corpo inteiro, o aluno usa a mente para ativar a respiração e usa o Qi para operar o corpo, lembrando que, no primeiro estágio, todos os movimentos devem ser ajustados à respiração natural e, o que é importante, quanto mais lento melhor, isto é, novamente, similar à força enrolada. Huang (1973); Liang, (1977) descrevem assim o que chamam de flexibilidade – o IDEAL do Tai Ji.

c) O CÍRCULO – A CONFIGURAÇÃO do Tai Ji – ao descrever a configuração do Tai Ji Quan, que é circular, Huang (1973); (Liu, 1977), argumentam que em movimento, quer seja ele curvo quer seja reto, ascendente ou descendente, avançando ou recuando, seu processo de desenvolvimento é circular. ‘Circular-chain-revolution’ é um fenômeno físico, assim como um fenômeno psicológico universo é uma revolução circular em larga escala e o átomo é a sua miniatura. O corpo humano é um organismo que repete a mesma série de movimentos circulares a fim de completar sua função natural (HUANG, 1973). E é isto que é denominado CÍRCULO – a CONFIGURAÇÃO do Tai Ji.

d) A HARMONIA – A TÉCNICA DO TAI JI – descrevendo a harmonia, Huang (1973); Liang (1977) e (Liu, 1974) argumentam que, nos movimentos internos ou centrais, a consciência é identificada com o Qi e o Qi com a energia intrínseca. Nos movimentos externos ou periféricos, as mãos, os olhos, o tronco e as pernas são coordenados uns com os outros. O Qi é como a roda, enquanto a pélvis (cintura) é como o eixo. Em todas as ações, para cima ou para baixo, para dentro ou para fora, para a direita ou para a esquerda, para frente ou para trás, dinâmicas ou

⁷⁷ Katz apud DANTAS, M. 1999. op cit. p.100.

estáticas, curvas ou retas, elas são uma unidade como um todo. E é isto que é chamado de HARMONIA – a TÉCNICA do TAI JI. ⁷⁸

⁷⁸ Cf. Apud SILVA, Eusébio Lobo. op, cit. p40.

CAPÍTULO III

3.1. REVENDO A PRÁTICA

A partir do término dos estudos teóricos e das oficinas práticas, demos início à organização e análise dos dados coletados e à reflexão a respeito do objetivo da nossa proposta, seus caminhos e suas possíveis conclusões.

No cerne da pesquisa objetivou-se a investigação da interação dos conceitos da Dança Moderna e do Tai Ji Quan em função do desenvolvimento de habilidades psicofísicas, expressivas e cênicas do (a) dançarino (a).

Nosso interesse foi verificar como a dança, a partir da interação dos seus conceitos com os princípios do Tai Ji Quan, poderia se situar no contexto do treinamento, para alcançar o desenvolvimento técnico-expressivo desse corpo pretendido. Isso por acreditarmos que tal interação poderia contribuir para o autoconhecimento do ser global, tanto na formação acadêmica, como no treinamento técnico-expressivo para a construção cênica.

A pesquisa prática configurou-se através da abordagem qualitativa, utilizando a técnica de observação participativa. Essas oficinas foram realizadas no período de 09 de fevereiro a 12 de abril de 2004, com aulas semanais de 02 (duas) horas, totalizando uma carga horária de 30 horas. É importante ressaltar que o que realizamos agora, de forma sistematizada, é consequência de uma experiência de ensino de mais de 20 (vinte) anos, enquanto professora da Universidade Federal da Bahia.

A seleção das pessoas para a formação do grupo dessa pesquisa foi realizada através de uma divulgação na Escola de Dança da Ufba. Após a escolha do grupo, foi feito um contacto mais próximo com aqueles que, a princípio, mostraram-se interessados em realizar o trabalho. Os dançarinos escolhidos totalizaram oito pessoas, alunos do último ano do curso de dançarino profissional. Os alunos selecionados estavam em harmonia com o tipo de proposta oferecida em nossa pesquisa. Em outras palavras, estavam adequados ao nosso objetivo de buscar

instrumentos para ampliar e desenvolver o vocabulário e a linguagem técnica/expressiva.

Trabalhamos em uma sala ampla e luminosa que oferecia um ambiente agradável e de qualidade ímpar, para os alunos se movimentarem e expressarem suas sensações e sentimentos sem restrições. Ressaltamos aqui a importância da inter-relação entre corpo e ambiente, principalmente quando se trata de um trabalho relacionado à dança.

Todos os laboratórios tiveram a mesma estrutura básica: círculo inicial; aquecimento; técnica básica; Tai Ji Quan; improvisação; apresentação dos trabalhos desenvolvidos na improvisação; e círculo final para a reflexão. As aulas seguiram uma estrutura estável e essa estabilidade facilitou tanto ao orientador quanto aos alunos perceberem as mudanças sutis que ocorreram durante a prática.

No primeiro encontro o objetivo foi reunir o grupo para uma troca de idéias sobre a proposta. Nesse laboratório fizemos as apresentações de praxe. Em seguida, um círculo no meio da sala (roda) para a exposição do trabalho a ser realizado. Cada um colocou o seu interesse pelo trabalho de pesquisa proposto. Foi solicitada, ainda, aos alunos uma carta de intenções, na qual cada um manifestaria, também por escrito, os seus interesses, expectativas e intenções pessoais em relação ao trabalho exposto, deixando claro que tal procedimento poderia contribuir para a análise dos dados e futuras reflexões sobre o trabalho do grupo.

Determinamos também as datas de início e final do trabalho, o que corresponderia, coincidentemente, ao mesmo período letivo do curso de graduação da Ufba. Abordamos a questão da disciplina e pontualidade, esclarecendo que, no período das festas de Carnaval, as oficinas seriam interrompidas pelo prazo de uma semana. Ficou determinado que nossos encontros seriam às segundas e quartas-feiras, das 8h00min às 10h00min.

Esclarecemos ainda que enfatizaríamos em nossas sessões a clareza dos “conceitos vivos”, trabalhando os conteúdos em profundidade, dando ênfase à amplitude da força vital. Isso seria de fundamental importância.

Observamos que os alunos mostraram-se motivados e com expectativas em participar e aprender o que estava sendo proposto, por acreditarem que este trabalho iria contribuir para uma melhor percepção e desenvolvimento de suas

habilidades e em especial na capacidade de concentração, quando uma das alunas mencionou, em seu depoimento, que esse trabalho iria contribuir para o desenvolvimento do poder de concentração, aliado às possibilidades de criação em relação ao trabalho que ora desenvolvia intitulado “Boi”.

Por outro lado, a partir dos nossos estudos teóricos, estabelecemos para a nossa orientação dois pontos que consideramos fundamentais: o primeiro, facilitar aos alunos a percepção da importância da interação dos conceitos de dança com os princípios do Tai Ji Quan para o desenvolvimento da sua poética; o segundo ponto, orientá-los no sentido de como esses princípios (expostos no segundo capítulo) deveriam ser trabalhados em função do desenvolvimento das habilidades psicofísicas do dançarino.

A nossa intenção era desenvolver o movimento corporal para adquirir autoconsciência, e, com a percepção ampliada, direcionar e encontrar caminhos mais harmoniosos para transformar a energia corporal em energia criadora, enfatizando o lado técnico-expressivo do corpo do dançarino. Para tal, cada dançarino precisaria estar consciente do seu caminho, que é individual. Isto deveria ser fundamental para atingir os resultados almejados.

Acreditamos que, na medida em que um trabalho enfatiza o respeito ao indivíduo como pessoa, estará contribuindo para a liberação do movimento. Esse procedimento poderá ser considerado enriquecedor pela maneira harmoniosa de se chegar ao produto desejado, fruto de experiências vividas e não da tentativa de obter resultados fixos e pré-estabelecidos. A linguagem corporal deve ser compreendida em suas possibilidades, preservando a corporeidade, para poder comunicar-se consigo mesmo e com os outros.

Para perceber o movimento criativo é necessário que ele seja desenvolvido através da vivência do movimento, conjugando consciência e sensibilidade: uma consciência corpórea que envolva sua estrutura e isto inclui pele, ossos e músculos.

A idéia central é a de que se deve ter respeito ao movimento que se está realizando e trabalhar na direção do desenvolvimento das habilidades psicofísicas do dançarino. Isso pode ser adquirido buscando a unidade corpo, mente e espírito, por meio da interligação do movimento interior e exterior, ambos fundamentais tanto para a dança como para a prática dos encadeamentos do Tai Ji Quan.

Escolhemos alguns conceitos da Dança Moderna e do Tai Ji Quan como pilares de nossos laboratórios, descritos a seguir:

Da Dança Moderna enfatizamos:

- François Delsarte

A presente pesquisa propõe um treinamento técnico-expressivo através de uma análise dos princípios de expressão criados por Delsarte, com o objetivo de apreender melhor o significado e expressividade dos corpos pretendidos. Ele dedicou-se à observação do corpo humano para descobrir a relação entre a linguagem gestual humana e seus significados emocionais. Através de suas pesquisas, percebeu-se que a expressão corporal humana é composta basicamente pela tensão e relaxamento dos músculos (*contration and release*) e que, para cada emoção, existe uma correspondência corporal própria. Os estudos propostos vêm corroborar o pensamento Delsartiano, se pensarmos que Delsarte queria entender as emoções do ser humano e a sua relação com o corpo, e esta pesquisa propõe também a busca da expressividade contida na expressão humana.

- Emile Jacques Dalcroze

A dança moderna liberta os pés das sapatilhas do balé clássico e eles são utilizados como elementos expressivos na proposta em que Dalcroze pesquisou e aprofundou os seus estudos sobre a consciência rítmica. Ele, ao buscar esse contato dos pés com o chão busca resgatar uma relação mais verdadeira com a realidade, marcando o período do movimento expressionista. Busca também trabalhar o desenvolvimento da consciência rítmica por meio do trabalho corporal para que o ritmo e o peso tornem-se um forte elemento cênico (expressivo). A evolução do modelo de treinamento acadêmico de Dalcroze promoveu o desenvolvimento de exercícios mais complexos para a sua época, trabalhando a execução simultânea de ritmos variados e diferentes níveis de tensão em cada parte do corpo do dançarino.

- Isadora Duncan

A idéia de dança para Isadora Duncan não é só uma arte que permite o ser humano expressar-se em movimento, mas sim concepção de vida em que o dançarino usa corpo e alma para criar movimentos harmoniosos e naturais. Ela propõe que o centro de irradiação expressivo deve situar-se onde as emoções são experimentadas fisicamente, com o máximo de intensidade, ao redor do plexo solar. O seu método consiste na idéia de que, ao realizar o movimento corporal, devem estar presentes dois pontos: o primeiro, a liberdade do gesto natural; e o segundo, o ritmo respiratório que junto ao primeiro ponto encontram uma 'ligação lógica de um movimento que não pára, mas se transforma em outros', pela ação do respirar naturalmente. Suas intenções estão de acordo com esta pesquisa em se tratando de abordar a fluência do movimento integrada à respiração.

- Martha Graham

Os conceitos fundamentais de Martha Graham para a compreensão das suas idéias sobre a poética do movimento estão embasados na contração e expansão do movimento, coligados ao fluxo e refluxo da respiração. Uma das idéias marcantes de seu trabalho estava na argumentação de que o conflito está dentro do homem e esse deve ser externado, conduzindo-o em prol do desenvolvimento da intensidade dramática do ser humano.

- Denishawn

A fundamentação técnica corporal da Escola Denishawn estava embasada em um tipo específico de movimentação que enfatizava a qualidade do movimento ondulatório com paradas em poses angulares. “A técnica que transmite emoção é a da parte superior do corpo, sobretudo das mãos e do rosto”.⁷⁹ Todo corpo era mobilizado para este tipo de movimentação por se acreditar que este seria um caminho para se chegar ao cerne do movimento expressivo. A ênfase dada era ao plexo solar situado no tronco, característica dos seus contemporâneos. Percebe-se que esta última idéia já estava nos fundamentos da teoria de Delsarte.

- Doris Humphrey.

⁷⁹ Garaudy, 1980. op cit p.76, ao comentar sobre as bases da Escola Denishawn.

Doris Humphrey defendia que o ritmo fundamental é o ritmo motor que se forma na relação entre o corpo e o espaço e que coloca no homem a sensação da gravidade. Ele tem que resistir através do movimento primordial que é o da queda e o da recuperação.

A partir dos pressupostos de Delsarte, encontramos, em Martha Graham e em sua discípula Doris Humphrey, a ênfase no princípio da queda e da recuperação. Doris Humphrey dizia que o fundamental da dança existe no arco entre as duas mortes. (Doris apud Bourcier, p.270).

No entanto, os aspectos do seu trabalho que interessam à nossa dissertação referem-se às suas experiências com dinâmicas, ritmos, simetria e assimetria e gestos. Ela elaborou uma gramática sistematizada de movimentos, divididos em simétricos e assimétricos, arredondados e angulosos, conforme o ponto de vista de quem os assiste.

Rudolf Von Laban.

As proposições de Laban enfatizam o desenvolvimento da criatividade, possibilitando ao aluno-dançarino desenvolver seu potencial de intérprete e criador, dotando-o de uma qualidade ímpar. Laban defendia que os movimentos de cada pessoa estão em relação direta com a personalidade de cada um e utilizava o seu sistema de análise do movimento para facilitar o entendimento tanto da expressividade contida na expressão humana cotidiana como no instrumento de criação de personagens.

Partindo do princípio de que os alunos do curso de dança da Ufba têm conhecimento e contato com as propostas de Laban, resolvemos enfatizar, por propósito de nossa pesquisa, os quatro fatores de movimento: tempo, espaço, peso e fluência, objetivando a expressão e a comunicação do ser humano.

Mary Wigman.

A fundamentação dos seus conceitos de dança estava embasada na arte como a manifestação do existir. A formação do dançarino independente de formulas pré-estabelecidas ou adestramentos corporais, mas depende de torná-los conscientes dos impulsos interiores. Ela enfatizou conceitos expressivos na dança,

aliados não somente ao ritmo, como também à dramaticidade, presentes no estilo dos seus movimentos, revelando uma sincronicidade entre o ritmo e movimento que vem à tona pelo treinamento acoplado à criação do movimento.

Do Tai Ji Quan selecionamos:

- Inteireza corpórea

Na pesquisa utilizamos o princípio da inteireza corpórea e os encadeamentos dessa técnica, de uma maneira qualitativa, refletindo no desenvolvimento da percepção dos alunos. Sendo o Tai Ji Quan uma técnica da mecânica corpórea, ela oferece recursos que contribuem para o desenvolvimento artístico-profissional do dançarino.

Na prática do movimento do Tai Ji Quan, a inteireza corpórea significa entregar-se ao universo e fundir-se na unidade da integração do cosmo. A sua prática exige uma concentração da mente e do corpo inteiro, a fim de alcançar um estado de intensificação da consciência corporal humana. A atuação da inteireza corpórea do aluno proporciona a possibilidade para o homem, quando em movimento, de permanecer em sintonia com as forças e vibrações da natureza.

- Respiração.

Um dos princípios selecionados para a aplicação prática nesta pesquisa, foi a ênfase ao princípio da respiração. O objetivo principal do processo respiratório é o de desenvolver, mediante um controle adequado da respiração, a percepção do ritmo do corpo em consonância com a harmonia da mente. O fluir da respiração deve ser sempre natural, nunca forçado. Sob esse foco, a relação do movimento com a respiração processa-se através da mente e esta direciona a energia propiciada pela respiração para mover o corpo físico. Neste caso, a mente utiliza-se da respiração para mobilizar os músculos com o tônus necessário, sem tencioná-los.

- Vacuidade e Plenitude.

Levando em consideração a idéia do ser integral, encontramos dois princípios considerados por todos os estudiosos do Tai Ji Quan como pré-

requisitos para o desenvolvimento da potencialidade e inteireza corpórea do aluno: o princípio da serenidade e o da vacuidade. A aplicação desses princípios propicia ao aluno uma melhor percepção da execução do movimento. Os exercícios baseados na técnica do Tai Ji Quan ensinam alcançar um estado de equilíbrio dinâmico que envolve a vacuidade e a plenitude por meio da mudança e do movimento. Esses dois princípios se fundem harmoniosamente entre o vazio que existia antes da criação e um estado de plenitude flexível da matéria em movimento. Os mestres do Tai Ji Quan descrevem a Vacuidade e a Plenitude como a transformação da essência em sopro, do sopro em energia espiritual e, finalmente, o retorno da energia espiritual à vacuidade.

- A continuidade do movimento (energia Qi).

Na concepção do Tai Ji Quan, a continuidade do movimento é tida como fator importante e necessário, explicando o processo em que cada movimento começa com o final do movimento anterior e continua com o próximo, como se estivesse desenrolando um “fio de seda”. Uma postura leva a outra e estão conectadas entre si. Elas são como “as pérolas em um colar” e “similares ao grande rio que flui sem fim” (Huang, w. 1973 p. 1511). É isto que é chamado de continuidade - o momentum do Tai Ji. (ver cap 2).

- O círculo - a configuração do Tai Ji;

Ao descrever a configuração do Tai Ji Quan, que é circular, Huang argumenta que o movimento seja curvo seja reto, ascendente ou descendente, avançando ou recuando, seu processo de desenvolvimento é circular. O corpo é um organismo que repete a mesma série de movimentos circulares, a fim de completar sua função natural (HUANG,1973).

- A harmonia;

Descrevendo a harmonia, Huang, (1973) e Liu (1974) argumentam que, nos movimentos internos ou centrais, a consciência é identificada com o qi e o qi com a energia intrínseca. Todas as ações, para cima ou para baixo, para dentro ou para

fora, para frente ou para trás, dinâmicas ou estáticas, substanciais ou insubstanciais, curvas ou retas, são observadas harmonicamente como uma unidade, como um todo.

3.2. CONCEITOS EM AÇÃO.

A estrutura dos laboratórios permitiu uma experiência tácita de cada conceito selecionado, sem dicotomia, entre os elementos da dança e do Tai Ji Quan. Isso foi possível porque cada elemento enfatizado foi trabalhado em certos momentos separados e, em outros, juntos. Foram trabalhados separadamente o aquecimento, a técnica básica e os encadeamentos do Tai Ji Quan; e esses trabalhados integralmente na improvisação, apresentação das improvisações e reflexões.

Constatamos que o início das aulas era sempre proveitoso e enriquecedor, um momento de estar junto para dialogar e compartilhar idéias, experiências; um espaço propício para a reflexão entre os componentes do grupo sobre o trabalho que estavam realizando, no qual era preservado o respeito mútuo pelas idéias e valores de cada participante.

Desde o início, o trabalho revelou-se bastante intenso, principalmente na técnica básica e no Tai Ji Quan, quando trabalhamos com o processo de aprendizagem dos movimentos, pois, a princípio, o universo dos encadeamentos do Tai Ji Quan não eram um conteúdo ou uma movimentação familiar e próxima aos alunos. À medida que essa movimentação ia se tornando orgânica e fluida, partíamos dos conteúdos dos encadeamentos e trabalhávamos objetivando enfoques das qualidades de movimentos (fluência, tempo, espaço e peso) brotando assim, no decorrer da improvisação, novas possibilidades de utilização das movimentações.

O objetivo da nossa proposta era o enriquecimento de uma linguagem técnica expressiva do corpo cujo enfoque era dado para o desenvolvimento das habilidades psicofísicas do dançarino. A cada encontro, os caminhos do gesto e do movimento iam emergindo das sensações e atingindo novas dinâmicas corporais, que se aproximavam do nosso objetivo inicialmente proposto.

Durante o trabalho do aquecimento e da técnica básica, foram explorados não só o conhecimento da estrutura anatômica do corpo (pele, músculos, ossos e sua mecânica corpórea) como também foram integrados a esses conteúdos os conceitos de dança e os princípios do Tai Ji Quan que, aos poucos, iam interagindo e intercalando-se, uns aos outros, formando uma imensa rede de associações, sem estabelecer limites entre as duas formas de conhecimento, tais como: a respiração, inerente aos encadeamentos do Tai Ji Quan, estava presente também na proposta defendida por Martha Graham; a fluência do movimento proposta nos encadeamentos do Tai Ji Quan, estava implícita na movimentação orgânica e fluida de Isadora Duncan; o fator fluência utilizado por Laban, estava presente entre os encadeamentos do Tai Ji Quan.

Assim, verificou-se que em toda ação corporal há uma energia que é denominada de Qi. Esta surge da interação das forças yin e yang. À medida que nos movimentávamos, esta energia ia condensando, ampliando, e, muitas vezes, se aproximando ao argumento de Delsarte de que a extensão do corpo está ligada a um sentimento de auto-realização.

Ao nosso ver, isso confirma mais uma vez que a separação entre técnica e poética, mesmo por cunho didático, não pode ser entendida como único meio de se chegar a liberdade para a expressividade cênica, pois todo movimento expressivo se origina também dessa conexão e concentração das forças energéticas acima referidas.

Os itens enfatizados e trabalhados nos conceitos técnico-expressivos do corpo foram os elementos da dança desenvolvidos sob a conceituação dos fatores do movimento, segundo a versão de Laban, visando ao espaço, ao tempo, à forma e ao movimento como possibilidade de ampliar o campo do movimento criativo. Quanto ao conteúdo trabalhado do Tai Ji Quan, foram selecionados princípios e encadeamentos dessa técnica, enfatizando especificamente a respiração, a fluência do movimento, a percepção energética do corpo e do movimento, a harmonia, aspectos esses que vieram a interagir para uma melhor compreensão e aprofundamento não só da estrutura como da idéia de inteireza corpórea.

Dentro do âmbito do conteúdo do trabalho da técnica básica, os exercícios e as seqüências foram elaborados em função do conhecimento do corpo, enfatizando

a consciência corporal, pontos de apoio, fortalecimento muscular e seqüências básicas de alongamento das fáscias musculares e das articulações, as quais facilitavam a realização e o surgimento de forma explícita das qualidades dos movimentos. Verificou-se ainda que o alongamento deveria ser individual, realizado na maioria das vezes em silêncio, e com a atenção focada na musculatura. Os exercícios de alongamento deveriam seguir uma seqüência preestabelecida, uma ordem lógica, envolvendo o corpo inteiro, ou seja, dos pés à cabeça. Foi importante descobrir, na prática do Tai Chi Quan, a sutil diferença entre alongar e esticar, pois para esta atividade o alongamento é relacionado ao desbloqueio de energia em sua fluência pelo corpo e é uma ação corporal que preserva a sensação dos espaços abertos (espaços vazios das articulações, músculos e órgãos) e o esticar refere-se a uma distensão da musculatura, ação corporal oposta à do alongamento.

A prática da respiração foi desenvolvida buscando a qualidade natural, tanto na inspiração, (a entrada de ar), como na expiração (a saída do ar), utilizando a dinâmica rítmica, como suporte e estímulo para o desenvolvimento da atividade respiratória. Os exercícios respiratórios foram criados a partir da respiração abdominal, torácica e peitoral, trabalhados conjuntamente com o movimento, para proporcionarem maior fluidez, relaxamento, e para desenvolvemos uma melhor e mais ampliada percepção do corpo e suas funções.

Ainda trabalhamos a respiração nas partes do corpo, citando como exemplo a respiração focalizada na coluna vertebral. Nesse exercício (vide Figura 16 e 17 adiante), a inspiração é feita pelo nariz, concentrando-se nas vértebras da coluna vertebral e a expiração é feita também pelo nariz e focalizada no eixo anterior do corpo humano.

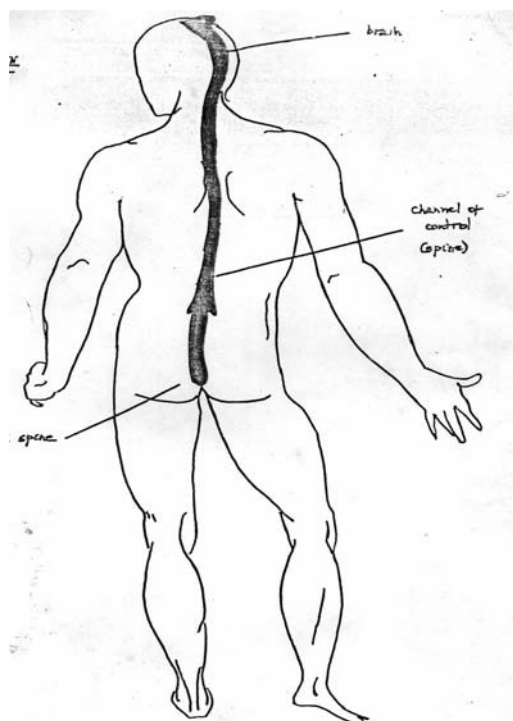


Figura 16

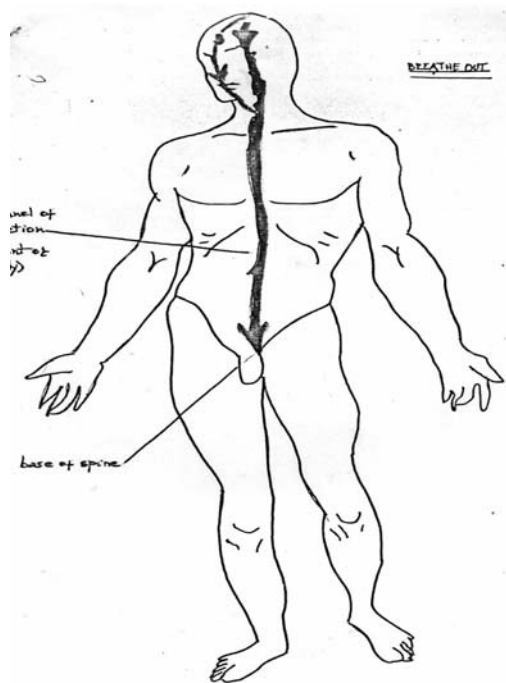


Figura 17 ⁸⁰

Durante o processo, os exercícios conduzidos com atividades grupais foram diversificados, trabalhando várias possibilidades de formação do grupo com duos,

⁸⁰ Representação da respiração utilizada nos laboratórios.

trios e quartetos e isto demonstrou ser enriquecedor para a diversificação das relações. Por outro lado, à medida que íamos trabalhando, dávamos sempre uma atenção especial aos depoimentos dos alunos sobre a experiência vivida, ao final de cada exercício ou aula. Neles revelavam-se as impressões, as sensações e opiniões pessoais, servindo como “feedback” das experiências vividas e direção ao planejamento das atividades. Os registros feitos e as gravações das aulas em fitas de vídeo serviram como um importante instrumento de feedback para o grupo poder observar a atuação individualizada, dos alunos-dançarinos consigo mesmos, como suas relações com o outro.

Gradativamente a pesquisa estava sendo construída embasada pela via dos conceitos da dança e dos princípios do Tai Ji Quan e esses, por sua vez, aplicados a uma vivência corporal técnico /expressiva, se faziam necessários à revisão da leitura e informação teórica dos conteúdos estudados. Para tal, planejamos um seminário, fundamentado sobre origem e historicidade do Tai Ji Quan, cuja leitura proporcionou um suporte para a compreensão da mecânica e do aspecto qualitativo dos movimentos desta atividade e, em especial, no que tangia as transições entre uma postura e outra. Foram também discutidos e relacionados princípios tais como, sólido e vazio, vacuidade e plenitude, yin e yang, respiração, intenção e atenção, fluência do movimento, que seriam trabalhados em interação com a linguagem da dança.

Achamos também importante fazer uma abordagem conceitual sobre a respiração e seu mecanismo, envolvendo a tensão e o relaxamento global, com o objetivo de promover maior mobilização da força vital do corpo humano. Para tal recorreremos às idéias de Nakamura (1981), que postula ser a respiração sinônima de vitalidade ou absorção de energia. Ele sustenta que há uma relação profunda da respiração com o estado emocional do ser, e uma relação entre as alterações rítmicas da velocidade da respiração e o estado de espírito. Para vivenciar a abordagem teórica acima explanada, foram planejados alguns exercícios de sensibilização do corpo, com o intuito de facilitar o entendimento prático desta relação.

3.2.1. A prática da dança

Foram planejados exercícios de sensibilização corporal, usando o toque como foco do nosso olhar, a princípio individualmente, depois interagindo em duplas, como exemplificaremos a seguir. Na posição em pé, dois a dois, um parceiro atrás do outro, e o que está na frente, e mantém os olhos fechados. Começa a tamborilar o corpo do outro, numa dinâmica lenta e salteada, percorrendo toda a área do corpo suavemente. Após o término do exercício, fazer a troca dos pares, possibilitando ao outro, a vivenciar a proposta.

Nesse exercício, as sensações externas são originadas através do toque da mão, enquanto as interiores se constroem na medida em que o aluno vagueia e percorre mentalmente os espaços internos do corpo. Sabemos que o exercício do toque é uma maneira de captar as informações sobre seu corpo e que a pele contém o potencial do sentir. Ela sinaliza as texturas, as temperaturas e delimita as sensações de espaço, tanto interno quanto externo. Sendo assim o movimento de tamborilamento no corpo dá a oportunidade de exercitar suas sensações, enquanto o dançarino está recebendo o movimento de tamborilar.

Verificamos benefícios no uso da fricção da pele antes de iniciarmos os exercícios propriamente de dança por promover o aquecimento do corpo, deixar a musculatura mais solta e desbloquear o diafragma, o que melhora o fluxo respiratório.

Foi realizado exercício, em duplas, de autopercepção das partes do corpo também na posição decúbito dorsal, por diminuir a ação da gravidade, e facilitar para o aluno o despertar da consciência de cada parte do corpo e suas relações. Pedimos ao aluno para não bloquear a respiração, devendo deixá-la fluir normalmente. Cada dupla tocava e brincava com a parte do corpo escolhida do parceiro, realizando pequenos movimentos. Esse exercício foi importante para estabelecer a organização estrutural do corpo, sendo, portanto, fundamental para o pleno desenvolvimento corporal do dançarino.

Realizamos alguns exercícios de respiração, conforme procedimento a seguir: posição inicial em pé, pés paralelos, iniciar o exercício inspirando pelo nariz e soltando a respiração pela boca, cada qual usando o seu próprio tempo de

realização. Ao final da expiração, sensibilizar os músculos abdominais pressionando para dentro e para cima, evidenciando a consciência de “Tan Tien” (ponto energético localizado quatro dedos abaixo do umbigo). Ainda durante a realização dos exercícios, ressaltou-se a importância da respiração (movimento de inspiração/expiração) na modificação do corpo e na contribuição positiva para a fluência do movimento e do equilíbrio das emoções.

Nesse viés, praticamos um exercício de concentração fixando a nossa atenção em uma figura de mandala. Calma, concentração e imaginação são qualidades essenciais para que o movimento possa desenvolver-se plenamente. Ao tomar a imagem da mandala, fixamos a nossa atenção no ponto central do círculo, facilitando o convergir da atenção do grupo para o mesmo ponto, despertando a concentração individual e do grupo como um todo.

Fizemos também o uso de atividades lúdicas, por meio de jogos, para o desenvolvimento da nossa preparação corporal, conforme descrevo alguns exemplos abaixo:

1) Exercício objetivando o aquecimento por meio da exploração do espaço, constituído de três etapas, posição inicial na vertical, peso do corpo distribuído entre os dois pés:

Na primeira etapa, iniciamos andando pela sala, explorando o espaço, observando as suas sensações e, ao encontrar o colega, desviar-se dele, virando para a direção oposta. Numa segunda etapa, o aluno continuou a fazer deslocamentos no espaço, ao mesmo tempo em que promovia contato físico com aqueles que o encontrava.

Na terceira etapa, o exercício consistiu ainda em andar pela sala, deslocando com passos largos sem perder o contato dos pés com o chão, dinamizando o ritmo a critério do orientador do grupo.

Nesse exercício foi importante variar a dinâmica rítmica durante o uso de movimentos livres e espontâneos, pois o estímulo rítmico liberava cada vez mais a fluência do movimento criativo. Ainda enfatizou-se o trabalho da coordenação motora dos participantes, impulsionada pela pulsação rítmica dada pelo orientador. Durante esse exercício foi aconselhado aos alunos alternar as direções

no espaço, para a sua melhor exploração, estimulados pela fala do condutor da atividade.

Para finalizar esse exercício, solicitamos a cada participante a criação de uma maneira específica de se locomover no espaço. Depois de concluída a etapa da criação de cada participante, o orientador dinamizou o exercício, escolhendo uma movimentação padrão por vez, e esta deveria ser copiada e seguida por todos os componentes do grupo. Cabe ressaltar que, durante a execução do exercício, todos se comprometiam a trabalhar o corpo no máximo das possibilidades, envolvendo não só as pernas na ação, como também o tronco, braços, à utilização do corpo inteiro.

Nesse sentido, ao copiar, imitando o movimento do outro, estabelecia-se também amplitude no gesto e no movimento com relação ao volume e a forma do corpo escolhida. Esse exercício foi efetuado várias vezes, até o esgotamento da amostragem das seqüências criadas por cada um dos participantes.

2) Outro exercício foi feito em círculo, com uma pessoa no centro e as outras em volta dela. A ação corporal para aquecer o corpo consistia no tamborilar o corpo do colega com pequenos movimentos que percorriam o corpo inteiro. Isso estimulava, entre outros, o fluir da corrente sanguínea enquanto beneficiava o relaxamento dos nervos e dos músculos do corpo.

3) Foi solicitado aos alunos andarem pela sala, atentos à dinâmica do ritmo produzido pela voz do orientador do exercício. Foi a emissão da sua voz que modulou diferentes alturas e padrões rítmicos, o que influenciou e regulou a qualidade dos movimentos. Uma exploração do movimento lento e rápido e, quando surgia a pausa, parava o movimento, fazendo o congelamento das partes do corpo ou do corpo inteiro. Aplicava-se, assim, um dos conceitos fundamentais da Escola Denishawn presente nas idéias de Laban.

4) Outra maneira interessante de sensibilização corporal para o movimento expressivo foi por meio do estímulo das ações corporais, estabelecendo primeiramente uma análise das ações escolhidas e depois sua execução prática.

Cada ação evidenciada abaixo contém um estado de espírito característico que pode produzir alterações no movimento e na posição do corpo, tais como: sacudir, rolar, dobrar, esticar etc.

Durante a execução do exercício acima mencionado, dinamizamos o procedimento do uso do corpo, de forma total e parcial, para romper as fronteiras desses dois tipos de utilização básica de aquecimento na dança, por meio de instrumentos lúdicos. Numa segunda etapa, o exercício foi ampliado com o acréscimo dos elementos de percepção do espaço, incluindo desta vez, a noção de níveis.

Ainda para a proposta de aquecimento do corpo foi criado mais um exercício denominado de “marionetes”, que tinha o seguinte procedimento: em duplas, uma pessoa assumia a parte ativa do exercício, manipulando o corpo do companheiro e o outro ficava passivo deixando ser manipulado pelo companheiro. Com esse exercício foi possível observar na nossa prática: a idéia de que o corpo é um volume no espaço; é o nosso primeiro limite concreto; e é possível, por meio de atividades desse tipo, facilitar o entendimento do senso primário de “construção e desconstrução” de formas corporais.

Estava sempre em mente a idéia de que cada oficina fosse dirigida em função da pesquisa do movimento, além da maneira de como preparar o corpo para uma melhor qualidade na execução da expressividade do movimento, desenvolvendo habilidades psicofísicas para suporte da criação e da consciência do movimento corporal do dançarino.

3.2.2. A prática do Tai Ji Quan

Dando continuidade aos objetivos específicos de nossa proposta, iniciamos o trabalho de aprendizagem da seqüência do Tai Ji Quan, ensinando gradativamente não somente as posturas e encadeamentos de 42 movimentos (ver anexo I), como também os princípios escolhidos para serem desenvolvidos em nossos laboratórios.

No ensinamento dos encadeamentos, enfatizamos que seria utilizado o processo da repetição, pela necessidade da apreensão do movimento por meio de uma experiência direta e concreta, ou seja, o ato de copiar sem ser servil à forma. Tal procedimento promove uma descoberta do modo próprio de cada um realizar os movimentos lentos, contínuos e em sintonia com a sua individualidade. Em resumo, acreditamos, como a maioria dos estudiosos desta área, que o Tai Ji Quan permite, aos que o praticam, os meios para a investigação, o desenvolvimento e a consciência mais profunda de si mesmos.

Durante a prática, relembramos o benefício que a respiração promove ao executar o movimento corporal em harmonia com a mesma, possibilitando uma sensação de alongamento dos espaços internos da musculatura, bem como o foco e a percepção intensa do corpo, ajudando na realização dos exercícios e na qualidade do movimento encadeado.

Retornamos à prática de mais alguns encadeamentos, exercitando a harmonia, entre uma postura e outra e entre uma postura e uma transição. Através dessa prática contínua e diligente, pudemos sentir e apreender a energia intrínseca e, ao mesmo tempo, percebemos como o Qi fluía pelo corpo todo.

No processo da aprendizagem das posturas e dos encadeamentos, discutimos a respeito da continuidade e fluência do movimento como fator necessário, explicando que cada movimento começa com o final do movimento anterior, como se estivesse desenrolando um “fio de seda”. Ainda em relação a esse ponto, exemplificamos que qualquer ação do corpo deveria ser como um colar de pérolas, estando cada pérola na razão do equilíbrio e harmonia com as próximas, o que gera uma sensação de leveza e continuidade.

Na medida em que fomos avançando no conhecimento e na prática dos encadeamentos do Tai Ji Quan, tomamos contacto com o movimento circular e com a circularidade presente nas posturas, nas transições e nos princípios dessa técnica: com isso, nenhuma descontinuidade ou ruptura acontecer.

À medida que iam se desenvolvendo os encadeamentos do Tai Ji Quan, promovemos a consciência do fluxo do movimento, e da transferência do peso ao executar o passo, seja com o apoio nas duas pernas ou uma por vez. Exploramos,

ainda, o ritmo individual, indo do lento ao mais rápido de acordo com o desempenho de cada um.

Fizemos a proposta para que os participantes utilizassem a idéia de esculpir o movimento do corpo no espaço. Tal procedimento permitiu a incorporação dos encadeamentos que geravam uma identidade própria. Adotamos diversas formas de exercícios como individuais, duplas, e em grupos, explorando as pausas e as posições estáticas entre um encadeamento e outro. A respeito da idéia de incorporação, Schilder diz com muita propriedade que: *Quanto mais parado* (condensado, menos movimento exterior e mais interior)⁸¹ *a postura do corpo, mais apta se torna a pessoa para descrever e expressar a verdadeira característica da alma.* (Schilder, 1980:234).

Observamos que os alunos não só vivenciavam o movimento, como também buscavam entender a ação implícita deles. Ficou marcante a diferença quando a respiração estava atuando, de forma harmônica ou não, numa ação conjunta com o movimento corporal.

Dando seqüência ao trabalho corporal dos 42 movimentos do Tai Ji Quan, pedimos que demonstrassem essa seqüência, ressaltando desta vez a ação conjunta da postura com a respiração. Como resultante, verificamos que os alunos atingiram mais um estágio de desenvolvimento, ao percebermos que este procedimento acionou o equilíbrio da mente (intenção) e da postura (realização), ao mesmo tempo em que o dançarino encontrava o seu eixo de equilíbrio e centro de gravidade. Emergiu a ênfase à poética e à expressividade do corpo.

3.2.3. A prática das Improvisações

”As improvisações foram muito conscientes, com movimentos claros dotados de um bom nível de expressividade, harmonia e soluções engenhosas e criativas”⁸².

⁸¹ Parêntese nosso.

⁸² Depoimento de uma das alunas.

A estrutura dos exercícios de improvisação seguiu um roteiro no qual foram explorados os seguintes sub-tópicos: **a improvisação livre, a improvisação estruturada e a improvisação do contacto.**

Na improvisação livre, a ênfase foi dada à entrega ao movimento e às sensações, estimulando o desenvolvimento da criação de movimentos livres e inusitados e este foi o objetivo definido. O diálogo interior se tornou o núcleo do processo criativo. Este funcionou como um instrumento da expansão da expressividade humana. Observou-se a descoberta, inicialmente, de possibilidades corporais individuais, na medida em que se explorava e se desenvolvia a capacidade de criação de cada um. Havia também o surgimento das inter-relações do grupo, já que tudo o que acontecia decorria das relações e diálogos dos movimentos corporais dos dançarinos do grupo constituído.

A partir daí, quando estávamos exercitando a prática da improvisação livre, cada movimento ocorria de maneira pura, genuína, excitante, e mais, estimulante para a condução da fluência dos próximos movimentos.

A improvisação estruturada, a ênfase era estudar e trabalhar as interações entre a música, os elementos da dança e os princípios e encadeamentos do Tai Ji Quan, solicitados anteriormente ao exercício da improvisação.

A improvisação do contato estava baseada, inicialmente, em toques em nosso próprio corpo e, em seguida, no corpo do companheiro, em duos e em grupo. Esta experiência nos remeteu à idéia de que o ato de tocar-se e de tocar o outro é fundamental para que o aluno possa reconhecer a sua própria estrutura corporal.

Nesse tipo de improvisação, os participantes exploravam o contato físico e energético de um com o outro, como também o sincronismo da respiração com o movimento. Outro enfoque trabalhado foi a confiança, o peso, o momentum e a fluência do movimento como estímulo a novas abordagens, enriquecendo o processo criativo.

Após a introdução dessas possibilidades no universo da técnica da improvisação, demos continuidade, lançando alguns exercícios, abaixo discriminados.

Exemplo de exercícios ilustrando os conceitos da prática da improvisação.

Como um dos exercícios introdutórios, pedimos aos alunos para tomarem a primeira posição da seqüência dos 42 movimentos do Tai Ji Quan como ponto inicial para uma improvisação livre, e sua progressão deveria utilizar todo o espaço da sala.

Nesse exercício o caminho estava aberto para que o impulso criativo revelasse o movimento genuíno que nascia das camadas mais profundas de cada participante. Sentíamos no corpo de cada dançarino e, conseqüentemente, no grupo, uma onda de energia e um novo fôlego no qual o movimento fluía um após o outro, sem interrupções. A prática da improvisação livre gera ondas de energia, as quais estimulam a condução da liberdade de movimento inerente a cada um.

Trabalhamos com as improvisações estruturadas, pedindo que a posição inicial fosse escolhida entre uma das posturas da seqüência do Tai Ji Quan e que, ao longo do exercício, esta fosse (des)-construída lentamente, aos poucos, imaginando estar dissolvendo a posição inicialmente escolhida.

Nesse mesmo exercício exploramos o espaço nas direções frente e trás e abordamos a questão da fluência, no que diz respeito ao fluxo (indo, interrompendo e detendo). Os alunos recebiam estímulos para observarem suas sensações, o que os conduzia a concentrarem-se na exploração do seu movimento, dinamizando-o, permitindo o surgimento de diversos graus do fator fluência de suas movimentações.

Evidenciamos ainda, nos laboratórios de aplicação das improvisações estruturadas, o desenvolvimento do uso concomitante da ampliação e economia do movimento, através dos seguintes exercícios:

- 1) Escolher uma das posturas do Tai Ji Quan para iniciar ou terminar a improvisação;

2) Repetir a mesma estrutura do exercício anterior, citado acima, enfocando, no decorrer da improvisação, a amplitude e a economia do movimento, trabalhados separadamente;

3) Fazer mais uma vez, abordando um diálogo entre a amplitude e a economia do movimento.

4) Pesquisamos o impulso do movimento, quer seja no início, meio ou no final do exercício, utilizando diferentes partes do corpo.

5) Trabalhamos a improvisação, experimentando vários enfoques como: o deleite do movimento de atuar conjuntamente com a respiração; a improvisação livre com música e aplicamos a improvisação estruturada, em duplas, usando a estrutura de espelhos simultâneos e sucessivos.

6) Começar a seqüência dos encadeamentos Tai Ji Quan, como ponto inicial para o movimento criativo, e depois do sexto encadeamento deixar o movimento livre brotar, iniciando-se a improvisação livre.

Ao finalizar esses encontros, os alunos concluíram que a improvisação é um elemento importante e essencial para a investigação e exploração do movimento expressivo, argumentando o quanto essa atividade promove a calma e a tranquilidade, requisitos importantes e essenciais na busca e na pesquisa do movimento criativo.

Citamos a seguir alguns procedimentos utilizados durante a aplicação de exercícios de composição que se seguiram à etapa das improvisações.

3.2.4. A prática das composições

“O curso de Tai Ji Quan foi um aprendizado a mais nesse universo que, com certeza, nos proporcionou mais uma janela para ser aplicada na área de

dança, trabalhando a concentração, paciência e equilíbrio mesclando dois enfoques à improvisação e respiração”⁸³.

1) Solicitamos uma composição, baseada no impulso do movimento, ficando a critério de cada um a escolha dos elementos ou conceitos da dança a serem abordados na composição elaborada individualmente e apresentada em conjunto com todo o grupo.

2) Para um melhor aproveitamento das atividades da improvisação, planejamos um exercício baseado em movimento curvo e reto. Sugerimos aos alunos que desenhassem círculos com diferentes partes do corpo, a livre escolha. Lembramos a eles que o processo do exercício é mais importante do que o produto, por representar a oportunidade de explorar e instigar os movimentos, (re) descobrindo os corpos, criando e desenvolvendo a consciência corporal.

Em seguida, utilizamos um exercício denominado: de pergunta e resposta do movimento. Enquanto um grupo iniciava o movimento como se fosse feita uma pergunta, o outro grupo realizava um movimento correspondente como se fosse uma resposta ao movimento proposto pelo primeiro grupo.

Na tentativa de reunir os dois elementos trabalhados nos exercícios anteriores, solicitamos aos alunos, como exercício final, uma composição individual, baseada na estrutura de pergunta e resposta, tendo como estímulo para a criação do movimento, a qualidade curva e reta incluída na composição.

3) Foram realizados também exercícios mudando o enfoque, dinamizando a estrutura da improvisação, por meio da aplicação de algumas variações, como: a qualidade do movimento aberto / fechado; o diálogo do movimento, feito em duplas, ressaltando a estrutura de frases de movimentos; trabalhos do gestual, usando a estrutura de pergunta e resposta; e a utilização das ações corporais.

Durante o processo, demos ênfase à apresentação dos trabalhos, fruto das improvisações estruturadas e das composições coreográficas elaboradas durante os encontros. Para que os alunos pudessem apreciar a improvisação e composições

⁸³ Depoimento de uma das alunas.

dos colegas, o grupo foi sempre dividido em subgrupos, ficando metade do grupo parado, apreciando a execução do exercício e o outro grupo se movimentava, realizando o exercício proposto. Esse procedimento demonstrou ser muito positivo no que se refere ao exercício da elaboração crítica dos trabalhos apresentados

Assim, ao finalizarmos cada etapa, verificamos está, cada vez mais, assegurado um maior contato com o interior de cada um, o que, conseqüentemente, proporcionava uma sensação de maior credibilidade na realização dos movimentos e na autenticação dos trabalhos realizados.

Observamos que os laboratórios foram se tornando cada vez mais ricos e agradáveis, em termos da vivência, edificando juntos o conteúdo e a proposta almejada.

Demos prioridade ao processo criativo, que se fez mais importante que o produto, por representar a oportunidade de explorar e investigar os movimentos (re) descobrindo os corpos, criando, e desenvolvendo autoconsciência corporal. Outra observação importante foi o respeito pelo corpo do outro, sabendo ouvir, ver e respeitar o colega nos trabalhos apresentados quer fossem individuais, duos ou grupos. Cada apresentação feita demonstrava maior senso de participação e criatividade perante o grupo, o que significava uma mudança na sua sensibilidade, na sua criatividade.

3.2.5. O Círculo final

O círculo final era um espaço designado às reflexões sobre as experiências vividas, sendo muito importante a troca de impressões e opiniões pessoais no grupo. Fazíamos uma análise, ressaltando os aspectos positivos e apontando aqueles que poderiam ser melhorados. Imediatamente, as próximas apresentações melhoraram sensivelmente o nível dos trabalhos. Desta maneira os participantes tiveram um ótimo resultado, uma vez que todos nós aprendemos um com o outro.

Para a harmonização das atividades finais foram criados alguns exercícios de relaxamento, respiratórios e de concentração, os quais exemplificam também caminhos utilizados para trazer os conceitos à prática:

1) Posição inicial deitado no chão, iniciar um exercício denominado de “visualização da respiração”, constituído de três etapas: na primeira, a visualização do ar entrando pelas narinas; na segunda vez, a visualização do movimento, a imagem do círculo flexível pulsando no corpo, e na terceira vez o relaxamento do corpo com a saída do ar pela boca.

2) Posição inicial deitado em decúbito dorsal, olhos fechados, proceder a um relaxamento da seguinte maneira: pedir aos participantes para concentrarem-se no ritmo da respiração, sentindo o movimento da inspiração (nariz) e expiração (boca), e sua consequência nos movimentos internos no corpo.

3) Posição inicial deitado em decúbito dorsal, utilizar a imaginação para promover, na inspiração, a sensação de ampliar a forma do corpo e, na expiração, o seu conseqüente recolhimento, cedendo o peso do corpo à força da gravidade para melhor percepção do contato da estrutura óssea e muscular com o chão.

4) Posição inicial deitados confortavelmente no chão. Dirigimos um relaxamento corporal baseado na percepção da respiração, promovendo a imagem como se fosse abrir e fechar um leque, na altura do tórax do corpo de cada dançarino.

5) Na maioria das vezes, foram incluídas atividades tendo como estímulo a massagem em duplas, sendo orientado o procedimento correto para tocar o corpo do colega.

6) Propusemos ainda um exercício de relaxamento (que consistia na seguinte proposta: um dos dançarinos deitava-se de costas sobre as costas de um companheiro, com os glúteos acima dos glúteos de quem o sustentava. O companheiro que estava em baixo inclinava-se e começavam pequenos movimentos de flexão e extensão dos braços, subindo e descendo seu corpo, de

forma a balançar suavemente quem estava deitado, que se colocava como se estivesse boiando nas ondas do mar. Depois trocamos os parceiros.

7) A proposta de “Manobras Corporais”, que consistiu em um trabalho feito essencialmente em duplas, em determinadas posturas, as quais trabalhavam o alongamento das partes do corpo.



Figura 14.

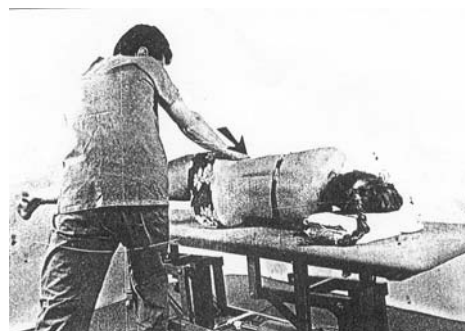


Figura 15

Figuras 14 e 15 – Exemplos de manobras corporais.⁸⁴

8) Promovemos um exercício para a sensibilização do contorno do corpo do dançarino.

Esses exercícios de harmonização demonstraram ser necessários, não só pela percepção do contorno corporal como também pela consciência dos pontos energéticos no corpo. Eram realizados, na maioria das vezes, individualmente, em sintonia com a respiração que ocorria de forma “viva”, em contraposição a uma respiração mecânica. Uma ação conjunta que facilitava o desabrochar do processo de percepção e consciência corporal do grupo.

⁸⁴ Material recolhido a partir de uma apostilha do curso Manobras Corporais , ministrado pelo Mestre SERG. PEYOT. Rio de Janeiro, 1984.

CONCLUSÃO

O relato deste trabalho teve como finalidade apresentar as minhas reflexões acerca da pesquisa e, em especial, do processo desenvolvido durante os laboratórios de criação e expressão, e não a preocupação com a descrição de resultados fixos.

A sistematização e reflexão sobre a minha experiência enquanto professora deu origem a essa proposta educativa, vivenciada ao longo da prática de ensino por mais de 20 (vinte) anos e apoiada também na rica experiência enquanto dançarina do profícuo GDC/ Ufba (Grupo de Dança Contemporânea da Universidade Federal da Bahia). Por meio deste percurso, redescobrimos nossos corpos, ampliamos nossa consciência pessoal e profissional, graças às inúmeras vivências que obtivemos ao encontrar profissionais competentes, os quais estavam comprometidos com o desenvolvimento e o crescimento do ser humano. Isto foi o esteio deste trabalho.

Os laboratórios de experimentação e criação tiveram como enfoque central a consciência da corporeidade. Isto permitiu explorar as partes do corpo, as articulações, sempre na perspectiva de experimentar as conexões e possibilidades do movimento corporal, sem perder a noção de que não somos a soma das partes, mas um ser global, o que facilitou admitir o valor do respeito à individualidade da pessoa. Trabalhamos visando o desenvolvimento pessoal e coletivo, por entendermos que a dança acontece no corpo e se comunica através dele, nas suas ações e interações com o outro.

Inicialmente, houve certo receio dos alunos em realizar suas ações, agindo com reservas. O importante foi deixá-los livres, à vontade, estimulando a criação e a experimentação com o seu corpo, a exploração gradativa dos seus movimentos no espaço. Os postulados de Dalcroze foram de suma importância, em especial a utilização da exploração rítmica do corpo, para adquirirem confiança ao soltarem sua movimentação e, conseqüentemente, ampliar seu repertório expressivo.

Nessas experiências, pudemos ir ao encontro da relação do corpo do aluno-dançarino com o meio ambiente em que vive, uma relação significativa para o entendimento da sua unidade corpórea, quer seja como dançarino, artista atuando no palco, quer seja como pessoa atuante no meio social em que vive. Outros fatores observados durante os laboratórios foram os conteúdos construídos com princípios técnico-expressivos advindos de Delsarte e ampliados pelos pioneiros da dança moderna, o que possibilitou ao aluno perceber seus limites, suas possibilidades de escolhas de movimentação e direcionar sua energia criativa e expressiva.

Constatamos que um trabalho que começa pela concretude do corpo irradia-se e amplia-se através da sua percepção e sensibilidade, levando-o a auto descoberta de si mesmo, da sua gestualidade ligada ao seu interior, às suas emoções, o que nos remete aos fundamentos dos pioneiros da dança moderna (Isadora Duncan, Denishawn, entre outros já citados), que enfatizavam a busca e a pesquisa do gesto natural, tanto de movimentar-se livremente como de estar aberto às experiências inusitadas; argumenta-se que todo corpo é mobilizado para a expressão através das emoções.

O enfoque nos princípios do Tai Ji Quan promoveu a descoberta da importância de relações inerentes ao corpo, anterior a sua funcionalidade, para uma atividade artística ou não. Assim, fez emergir aspectos que consideramos sutis tais como: a ligação do interno com o externo; a importância da realização do movimento em uníssono com a respiração; o contato com a energia intrínseca que aciona o ser.

As conjugações das experiências subsidiadas nessas áreas de conhecimento corporal evidenciaram uma valorização da inteireza corpórea, da liberdade de expressão, do desenvolvimento da capacidade criativa, da participação e colaboração grupal, de uma ampla percepção e utilização das possibilidades poéticas do corpo. Entre esses frutos destaca-se a crença de que o autoconhecimento não deve ser conquistado no isolamento, e sim, na relação com o mundo. Daí, a vantagem da ênfase no desenvolvimento das habilidades psicofísicas do dançarino contemporâneo, em treinamentos técnicos e expressivos dos grupos de dança.

Em resumo, o principal desta pesquisa foi a constatação e reafirmação da possibilidade de enriquecimento do treinamento técnico expressivo do dançarino, por meio da ênfase ao desenvolvimento do auto-conhecimento, especificamente, das habilidades psicofísicas do ser humano, utilizando estratégias e procedimentos que enfatizem a consciência corporal e a criatividade, fundamentadas em abordagens humanísticas.

BIBLIOGRAFIA

ALEXANDER, Gerda. *Eutonia um caminho para a percepção corporal*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

AI HUANG; Linch, J. *O Tao do esporte: a filosofia oriental aplicada ao desempenho nos esportes, nos negócios e na vida pessoal*. São Paulo: Best Seller, 1992.

ANDERSON, Jack. *Dança*. Lisboa: Ed. Verbo, 1987.

BARBOSA, Ana Mae Tavares. *Teoria e prática da educação artística*. São Paulo: Cultrix, 1995.

BERGE, Yvonne. *Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento*. Tradução de Estela dos Santos Abreu e Maria Eugênia de Freitas Costa. São Paulo: Martins Fontes, 1981.

BERTAZZO, Ivaldo. *Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento*. São Paulo: Summus, 1998.

BERTHERAT, T. *As estações do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1970.

BERTHERAT, T; BERNSTEIN, C. *O corpo tem suas razões*. São Paulo: Martins Fontes, 1982.

BOURCIER, Paul. *História da dança no Ocidente*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

BRIKMAN, Lola. *A linguagem do movimento corporal*. Tradução de Beatriz A. Cannabral. São Paulo: Summus, 1989.

CAMINADA, Eliana. *História da dança: evolução cultural*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CANTON, Kátia. *E o príncipe dançou... o conto de fadas da tradição oral à dança contemporânea*. São Paulo: Ática, 1994.

CAPRA, F. *O ponto de mutação*. São Paulo: Cultrix, 1994.

CAPRA, F. *O Tao da Física*. São Paulo: Cultrix, 1994.

CARNEIRO, Celeste. *Criatividade e cérebro: um jeito de fazer arte zen*. Salvador: Publicações, 2004.

CHIA, Mastak e Li Juan. *A estrutura interior do Tai Chi*. São Paulo: Pensamento, 1996.

COELHO NETO, José Teixeira. *Moderno e pós-moderno*. Porto Alegre: L&PM, 1986.

COHEN, Renato. *Performance como linguagem: criação de um tempo-espço de experimentação*. São Paulo: Perspectiva: Editora da Universidade de São Paulo, 1989.

CROMPTON, Paul. *O livro básico do Tai Chi*. São Paulo: Pensamento, 1990.

CUNNINGHAM, Mercê. *The dancer and the dance*. New York: Maron Boyars Inc, 1985.

DA LIU. *Tai Chi Ch'uan e Meditação*. Tradução de Rubens Rushe. São Paulo: Pensamento, 1986.

DA LIU. *Tai Chi Ch'uan e I Ching*. São Paulo: Pensamento: Cultrix, 1972.

DAMASIO, Antonio R. *El error de Descartes: emoção, razão e cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DANTAS, Mônica. *Dança: o enigma do movimento*. Porto Alegre: Ed. Universidade UFRGS, 1999.

DANIELS, Lucille M. A.; WORTHINGHAM, Catherine. *Exercícios terapêuticos: para alinhamento e função corporal*. 2. ed. São Paulo: Manole, 1983.

- DENNETT, Daniel. *Tipos de mente*. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- DELZA, Sofia. *Tai Chi Chuan: Body and Mind in Harmony*. North Canton: The good News Publishing, 1972.
- DESPEUX, Catherine. *Tai Chi Chuan, arte marcial, técnica de longa vida*. São Paulo: Pensamento, 1981.
- DUARTE Jr, João Francisco. *Por que Arte Educação?* Campinas: Papirus, 2000.
- DUNCAN, Isadora. *Fragmentos bibliográficos*. Porto Alegre: L & M, 1981.
- DYCHTOWALD, K. *Corpo e mente*. São Paulo: Summus, 1984.
- ECO, Humberto. *Como se faz uma tese*. São Paulo: Perspectiva, 1989.
- EDDLE, G. Chikong. *Os exercícios chineses de saúde*. São Paulo: Ibrasa, 1986.
- ELLMERICH, Luis. *História da dança*. Prefácio de Francisco Mignone. São Paulo: Nacional, 1987.
- FARO, A. J. C. *Pequena história da dança*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.
- FRANÇA, C. *Força interior*. São Paulo: Pensamento, 1995.
- FELDENKRAIS, Mosh. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus, 1977. v. 5.
- FREIRE, João Batista. *De corpo e alma*. São Paulo: Summus, 1991.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.
- FUX, M. *Dançaterapia*. São Paulo: Summus, 1989.
- GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Tradução de Antonio Guimarães Filho e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

- GELB, M. *O aprendizado do corpo*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- GONÇALVES, M. A. S. *Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação*. 2. ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 1997.
- GREINER, Christine. *Butô: pensamento em evolução*. São Paulo: Escrituras Editora, 1998.
- HABERSETZER, Roland. *Tai Ji Quan, esporte e cultura*. São Paulo: Pensamento, 1983.
- HOROSCO, Marian. *Martha Graham, the evolution of her dance theory and training: 1926-1991*. Chicago: Capella Books, 1991.
- HUANG, Al Chung-liang. *Expansão e recolhimento: a essência do Tai Chi*. Tradução: George Schlesinger e Mauro Rubistein. São Paulo: Summus, 1979.
- HUANG, Wen-Shan. *Fundamentals of Tai Chi Chuan*. Hong Kong, 1973.
- HUMPHREY, Doris. *The art of making dances*. New York: Rinehart & Company, 1959.
- JUNG, C.G. Wilhelm, R. *O Segredo da Flor de Ouro*. Tradução de Dora Ferreira da Silva e Maria Luiz Appy. 11 ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2001.
- KNELLER, George F. *Arte e ciência da criatividade*. São Paulo: IBRASA, 1987.
- LABAN, R. *Domínio do movimento*. Tradução de Anna Maria Barros De Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1978.
- LANGER, Suzanne. *Sentimento e forma: filosofia em nova chave*. São Paulo: Perspectiva, 1980.
- LEAD Beater, C. W. *The chakras*. New York: Theosophical Publishing, 1927.
- LEE, Martin; LEE, Emily; JOHNSTONE, Joan. *Tai Chi Ch'uan para a saúde*. Tradução de Euclides Luiz Calloni. São Paulo: Pensamento, 1989.

LEONARDELLI, Patrícia. *Treinamento físico: diretrizes disciplinares para a autonomia criativa do ator*. 2001:190. (Relatório para Exame de Qualificação) – Escola de Comunicações e Arte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001. Xerocopiada.

LIAO, Waysim. *Clássicos do T'ai Chi*. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 1977.

LIANG, J. T. *Tai Chi Chuan for health and self defense*. New York: Vintage, 1977.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. 2. ed. Tradução de Carlos Ribeiro de Moura. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1971.

MITCHELL, Laura. *Relaxamento básico: o método fisiológico para aliviar a tensão*. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

MORIN, Edgar. *Cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento*. 3. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

NACHMOVITCH, Stephen. *Ser criativo*. São Paulo: Summus, 1993.

NAKAMURA, Takashi. *Respiração oriental: técnica e terapia*. Tradução de Jamir Martins. São Paulo: Pensamento, 1995.

NATALI, M. *Técnicas básicas do Tai Ji Quan*. São Paulo: Tecnoprint, 1988.

OLUCINA, Cláudio. Busca a ti mesma: Reportagem sobre o Tai Ji Quan. *A Tarde*, Salvador, 11 mar. 2004.

OSTROWER, Fayga. *Criatividade e processos de criação*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1978.

PORTINARI, M. Isabel. *História da dança*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

ROBATTO, Lia. *Dança em processo: a linguagem do indivisível*. Salvador: Centro Editorial e Didático da Ufba, 1994.

RODRIGUES, Graziela. *Bailarino, pesquisador, intérprete*. Rio de Janeiro: Funarte, 1997.

ROGERS, Carl. *Tornar-se pessoa*. 5. ed. Tradução de Manoel José do Carmo Ferreira e Alvamar Lamparelli. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

SACHS, Curt. *World history of dance*. 2. ed. New Jersey: Norton and Company, 1965.

SALZER, J. *A expressão corporal*. São Paulo: Difel, 1982.

SCHAWN, Ted. *Every little movement*. New York: Wilmarte e Son, 1963.

SCHILDER, Paul. *A viagem do corpo*. Tradução de Rosamie Wertman. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

SEVERINO, R. E. *Tai Chi Chuan*. São Paulo: Ícone, 1985.

SILVA, Eliana Rodrigues. *A trajetória dialética da dança pós-moderna*. 2000. (Tese de Doutorado) - Universidade Federal da Bahia, Salvador. 2000. Xerocopiada.

SILVA, Eusébio Lobo. *Método de ensino integral de dança: um estudo do desenvolvimento dos exercícios técnicos, centrado no aluno*. (Tese de Doutorado em Artes) - Instituto das Artes da Universidade de Campinas, São Paulo, 1994.

STODELLE, Ernestine. *The dance technique of Doris Humphrey and its creative potential*. 2. ed. New Jersey Princeton: Book Company Publishers, 1978.

TOHEI, Kaichi. *O livro do Chi: como coordenar corpo e mente na vida diária*. São Paulo: Manole, 1996.

VIANNA, Klauss. *A dança*. São Paulo: Siciliano, 1990.

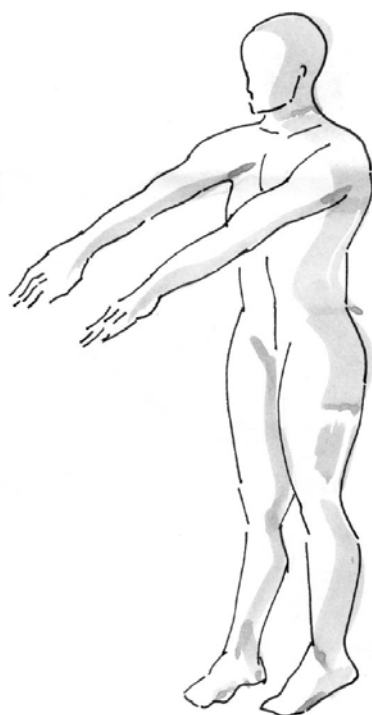
WILHELM, R. *I Ching: O livro das mutações*. São Paulo: Pensamento, 1995.

ANEXO

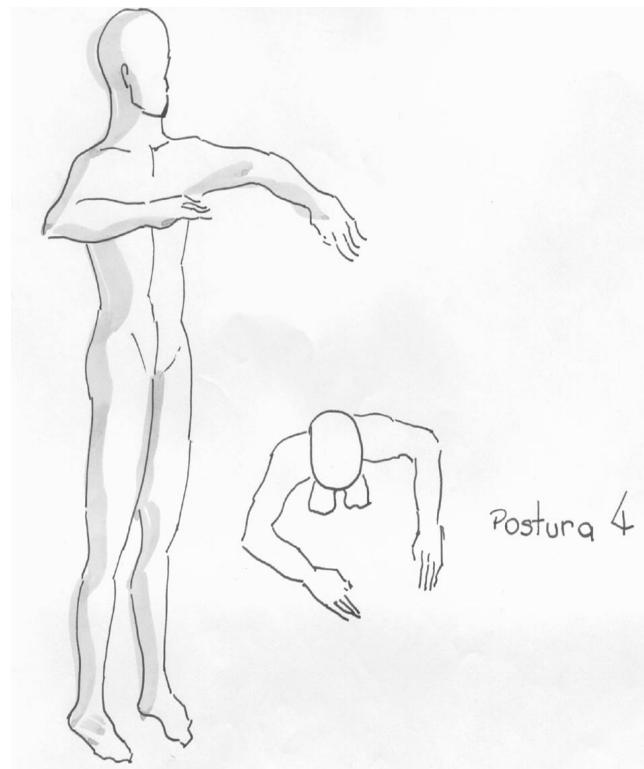
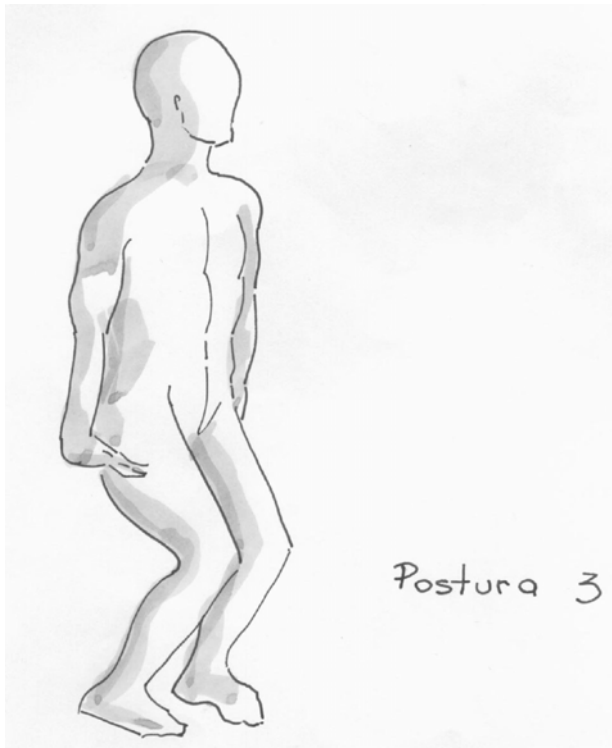
Encadeamento do Tai Ji Quan utilizado nos laboratórios.

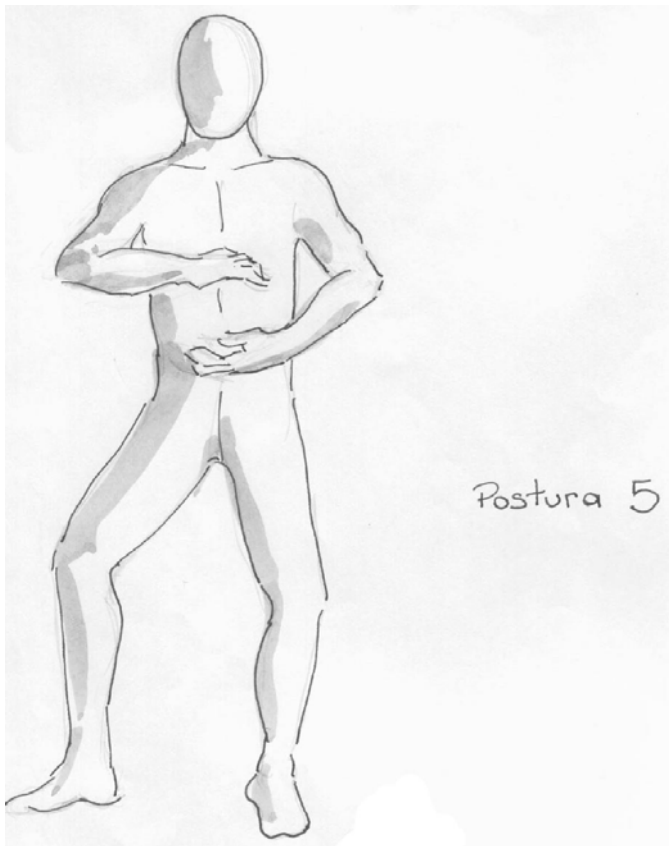


Postura 1



Postura 2





Postura 5

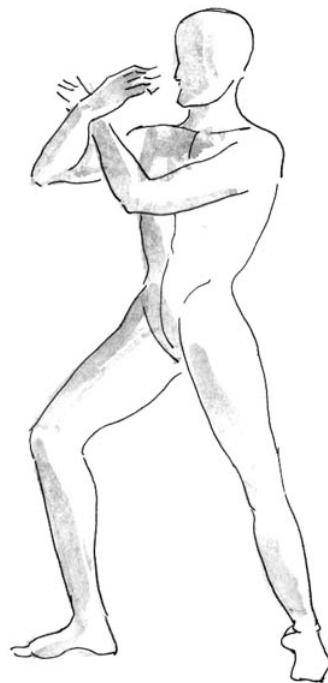


Postura 6

* PERNA ESQUERDA
MAIS À FRENTE.

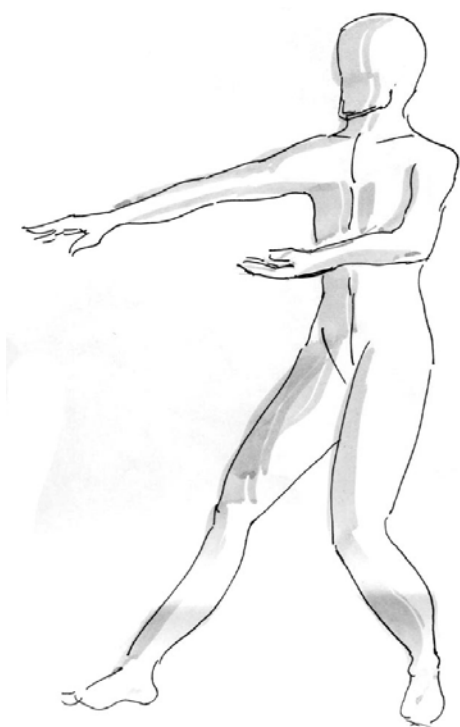


Postura 7



Postura 8

* DIREÇÃO LADO DIREITO.



Postura 9



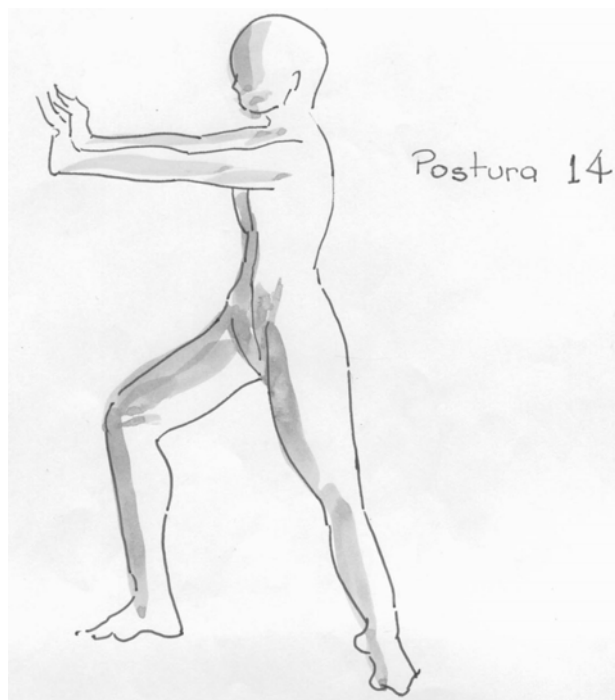
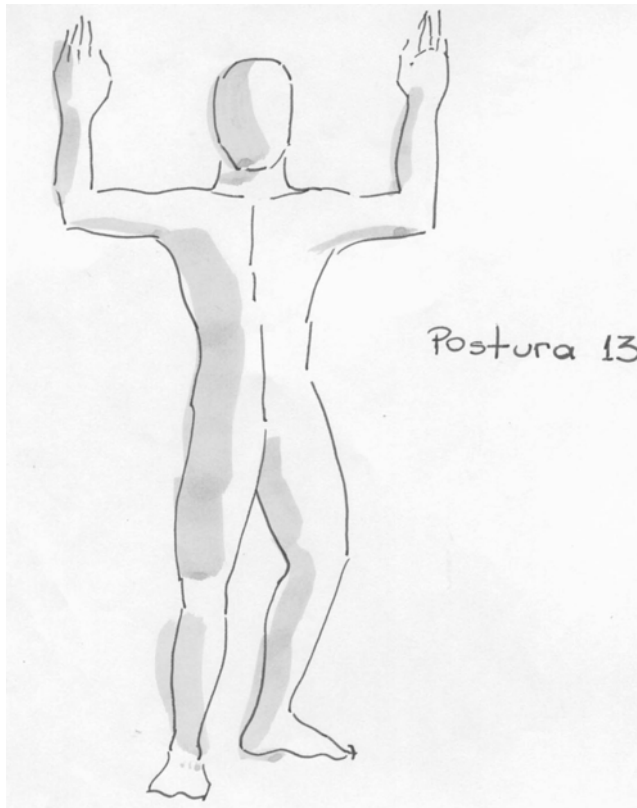
Postura 10

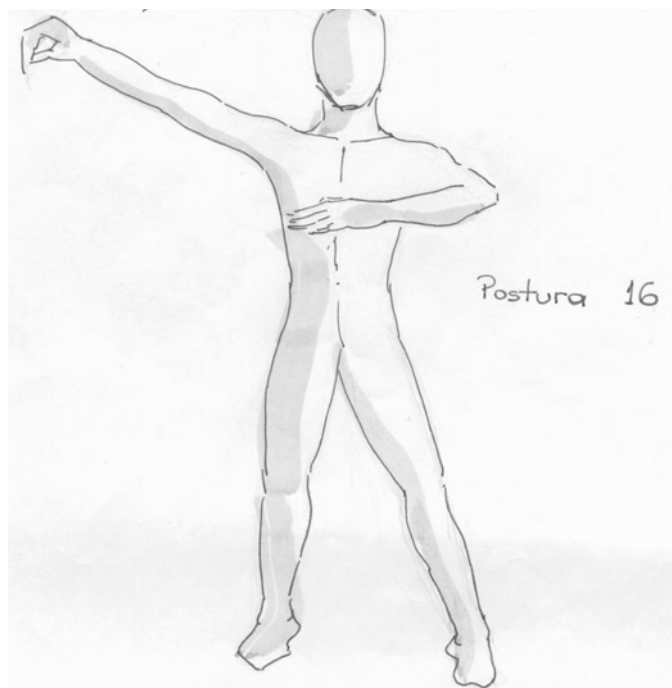
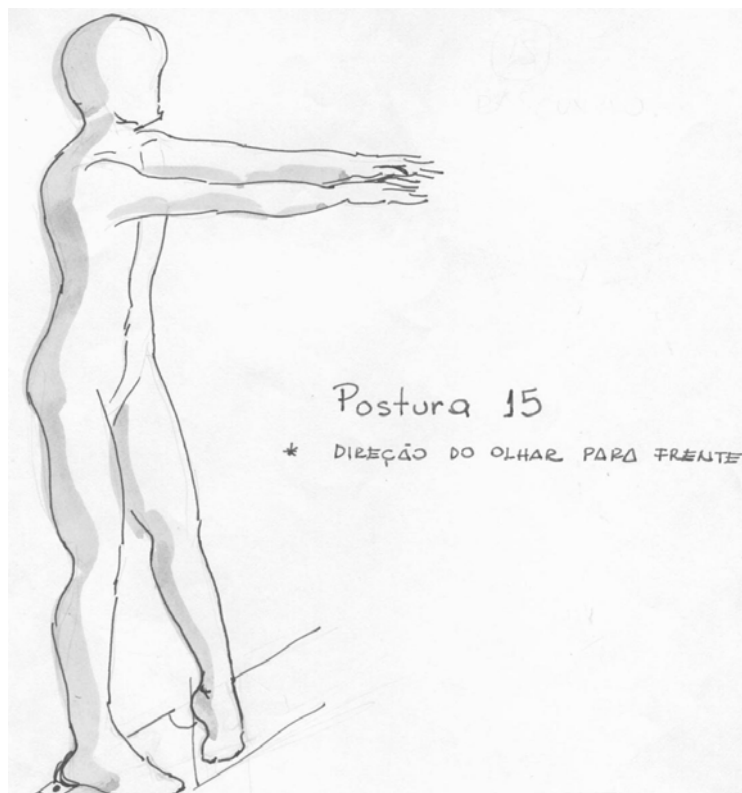


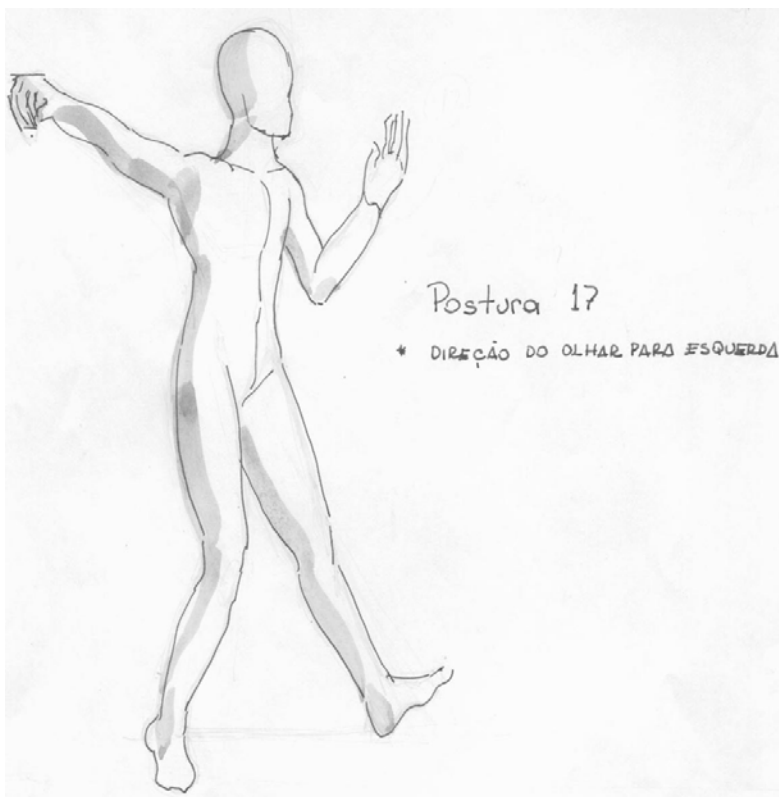
Postura 11
MÃOS - VIRADAS UMA PARA A OUTRA



Postura 12
MÃOS VIRADAS UMA PARA A OUTRA

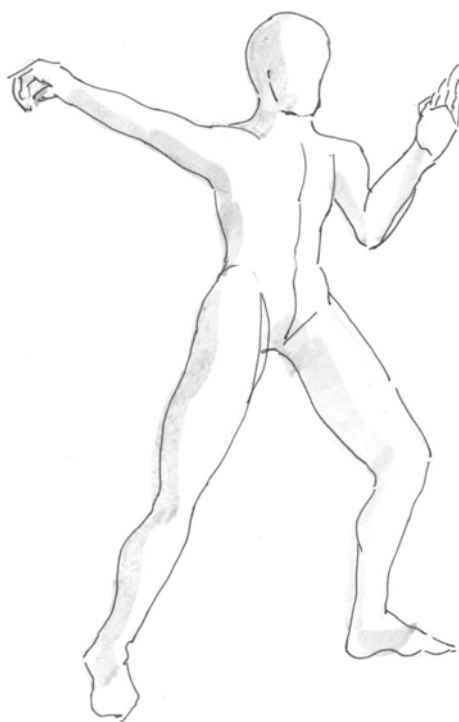




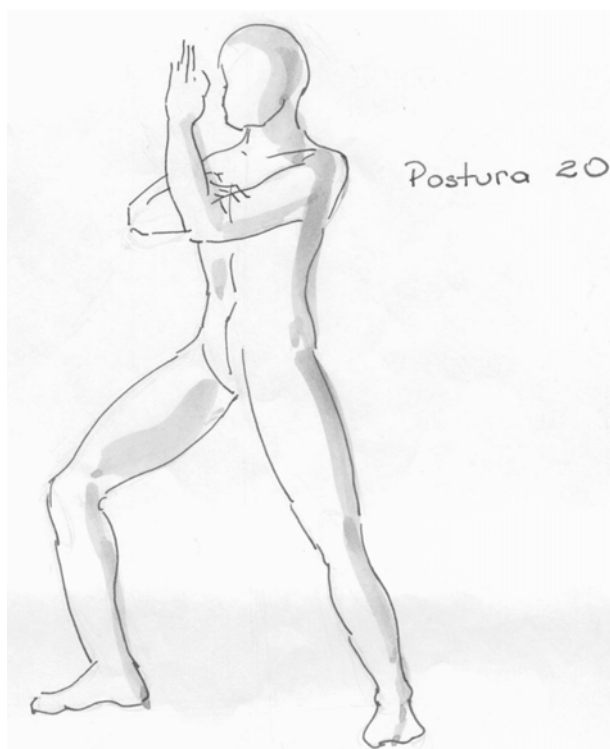
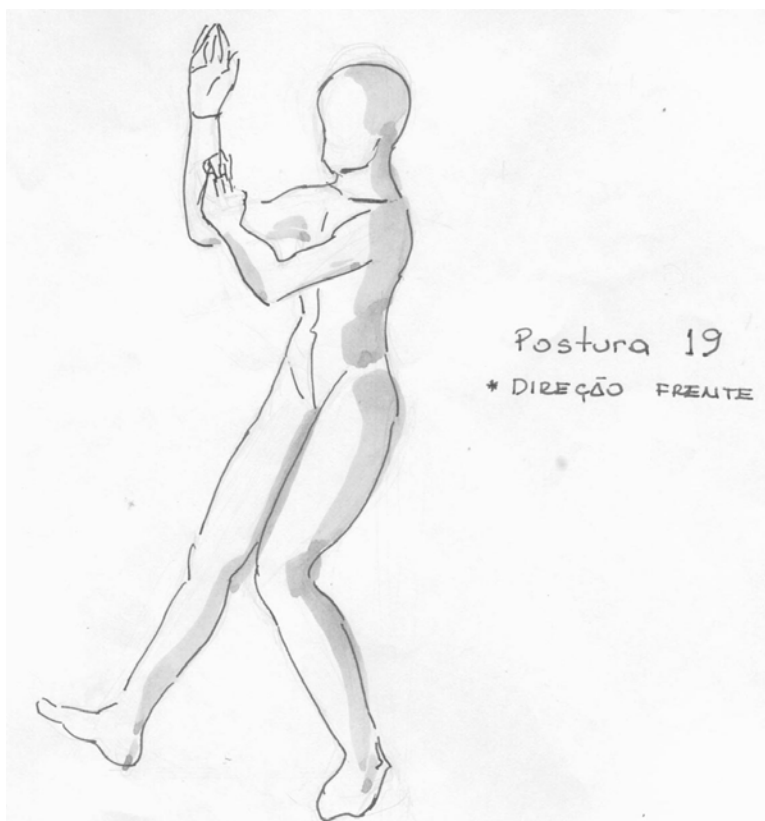


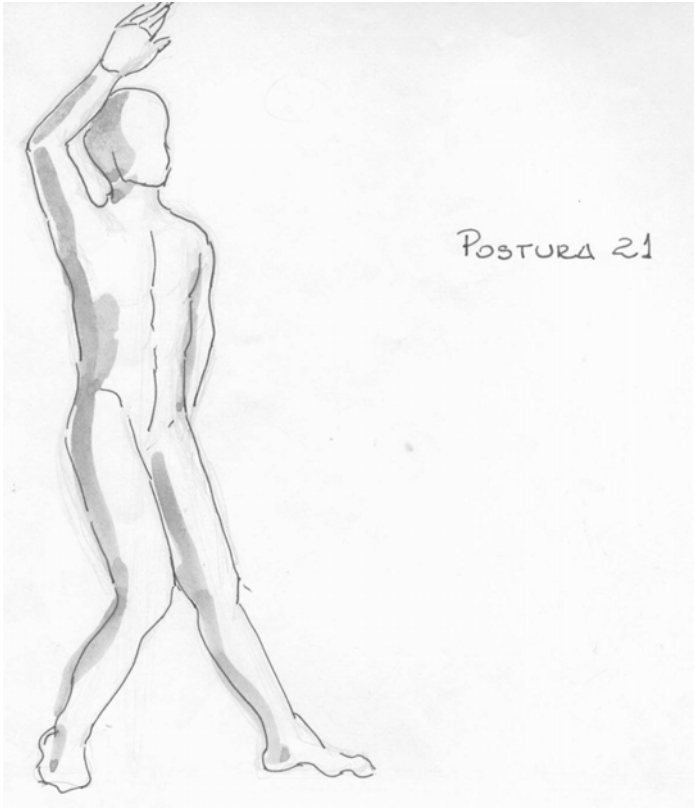
Postura 17

* DIREÇÃO DO OLHAR PARA ESQUERDA.

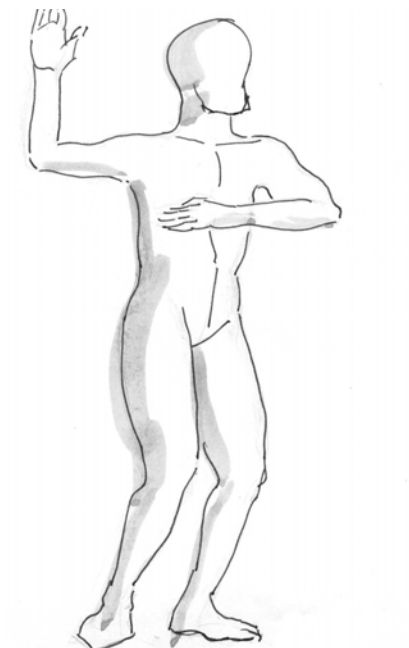


POSTURA 18

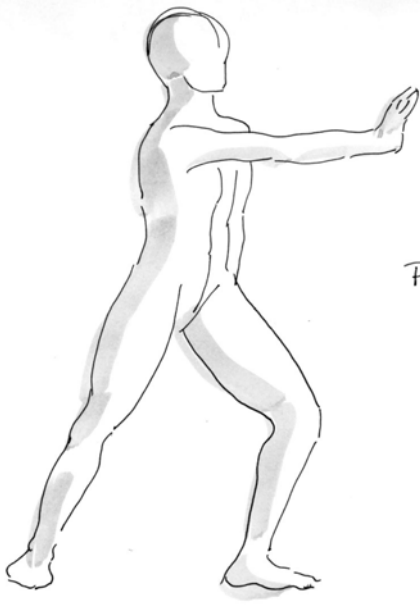




POSTURA 21



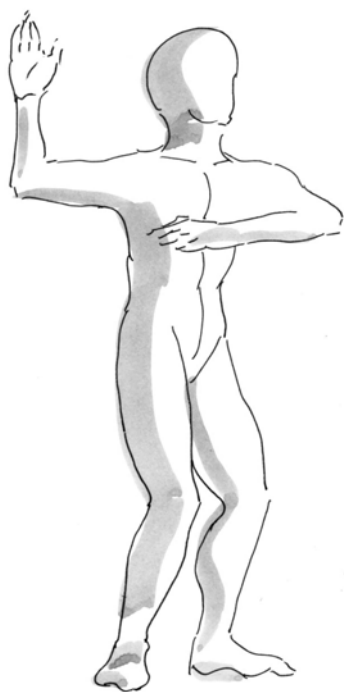
POSTURA 22



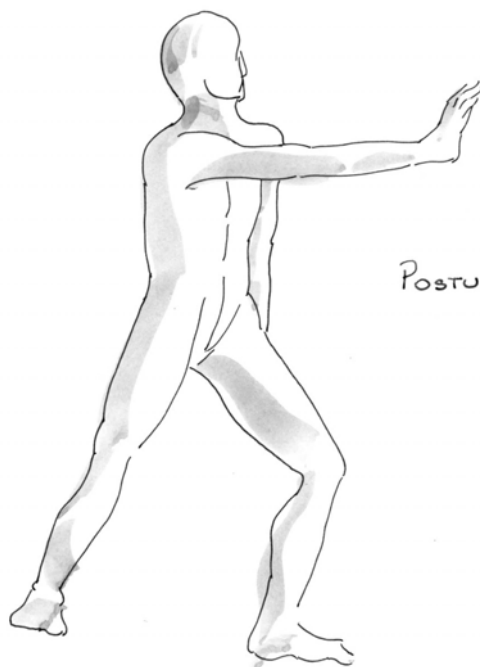
Postura 23



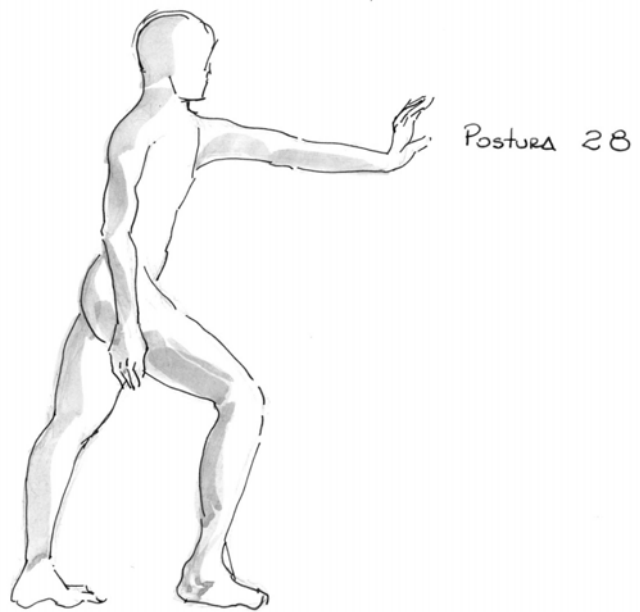
Postura 24

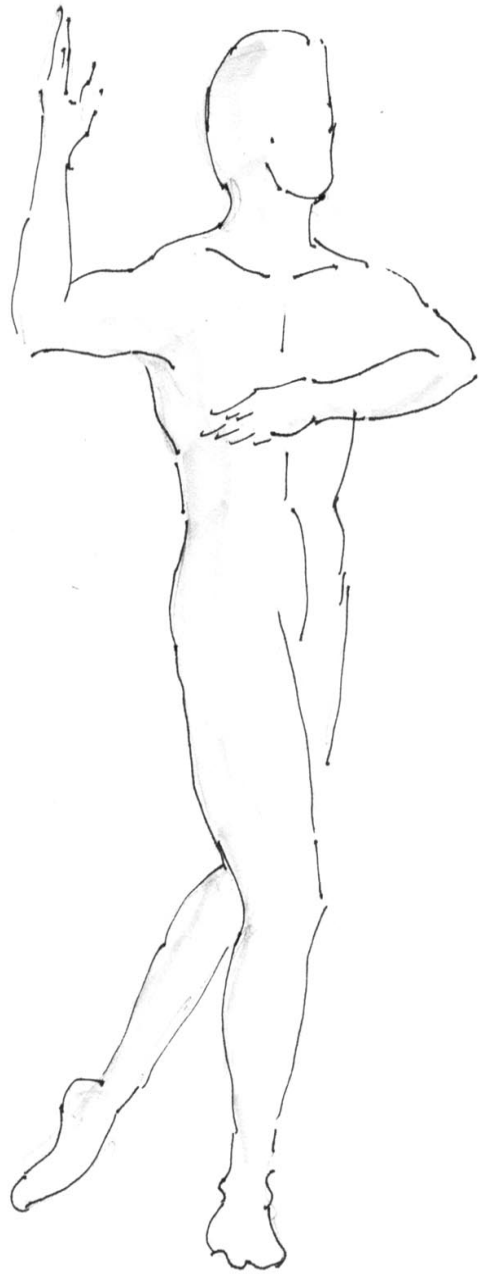


POSTURA 25



POSTURA 26

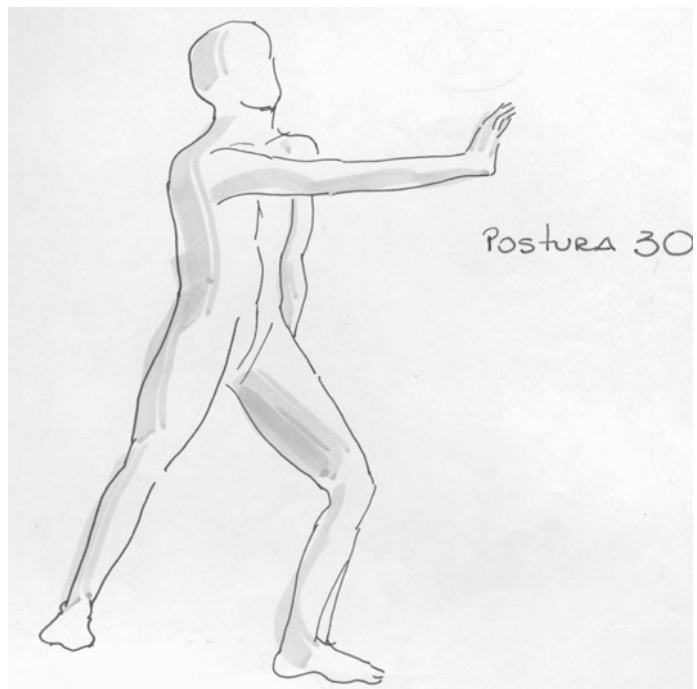




POSTURA 28-Δ



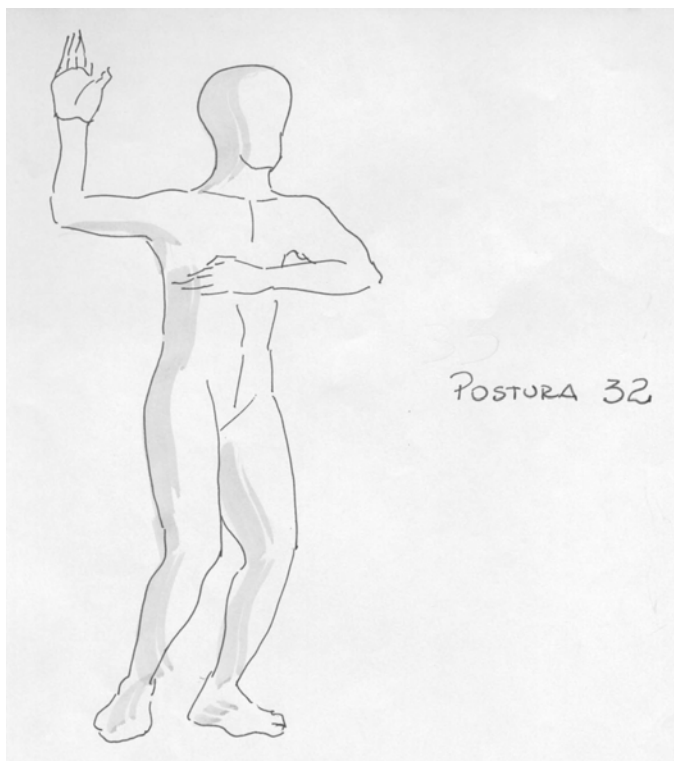
POSTURA 29



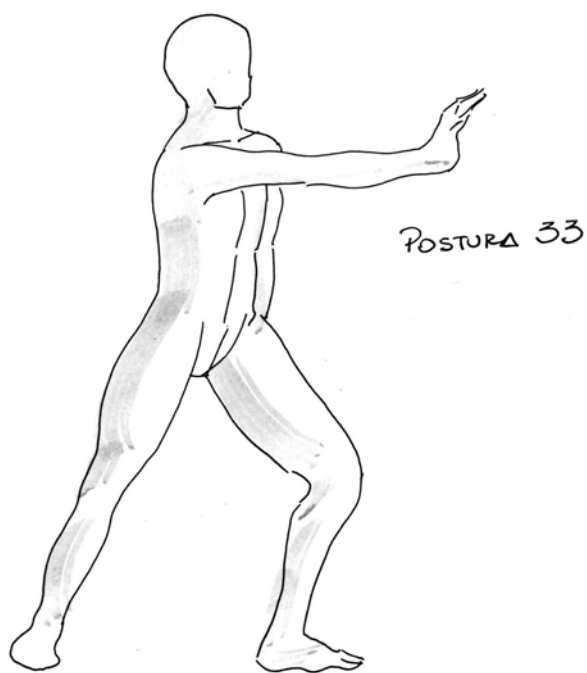
POSTURA 30



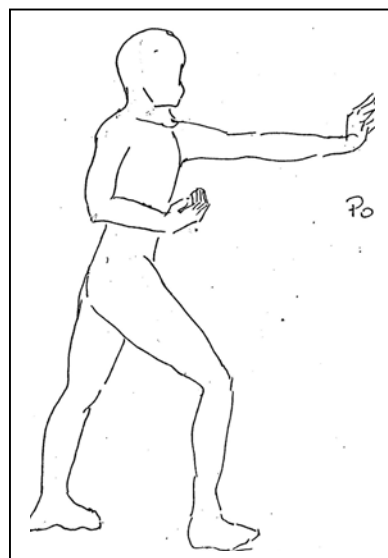
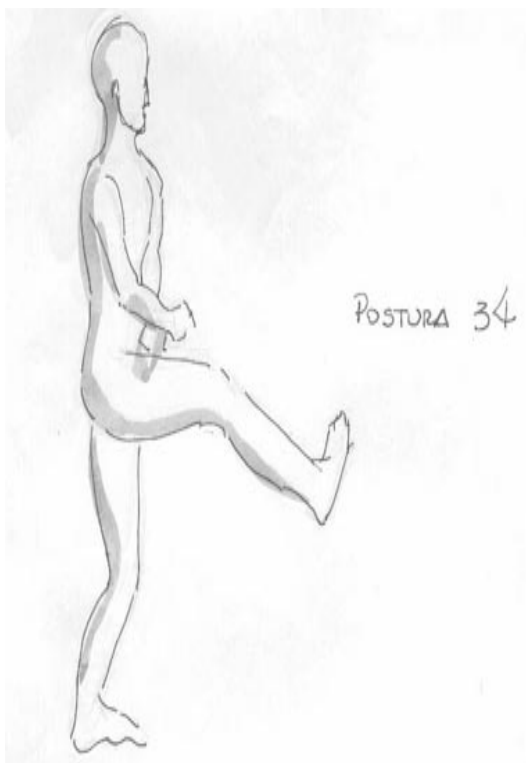
POSTURA 31



POSTURA 32



POSTURA 33





POSTURA 36

