

A utilização da técnica de Pilates no treinamento do dançarino / intérprete contemporâneo: a (in) formação de um corpo cênico

Iara C. Linhares de Albuquerque

Licenciada e Bacharelada em Dança/UFBA, Professora de Técnica e Cinesiologia da Escola de Dança da FUNCEB, Especialista em Fisiologia do Exercício, UNEB/BA. Instrutora da Técnica de Pilates

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo desenvolver um “corpo” para a dança, tecnologicamente capaz de atender à multiplicidade de linguagens existentes no processo contemporâneo de composição do intérprete para uma coreografia em cena, em que se utiliza uma técnica de condicionamento físico com base nos princípios científicos da técnica de Pilates.

Palavras-chave: dança, contemporâneo, coreografia, Pilates.

ABSTRACT

This work has as objective to develop a “body” for dancing, technologically capable to assist the multiplicity of existent languages in the contemporary process of composition of an interpreter for choreography in stage, using the technique of physical conditioning based on the scientific beginnings of the Pilates Technique.

Key-words: dance, contemporaneous, choreography, Pilates

RESUMEN

Eso trabajo tena el propósito desarrollar uno “cuerpo” para la danza tecnológicamente capaz de atender as muchas lenguas que ha en el proceso contemporáneo de composición del interprete para una coreografía en seña, en cuál se utiliza una tenique de condicionamiento fisco con base en los principios científicos de la tenique de Pilates.

Palabras-clave: danza, contemporáneo, coreografía, Pilates.

Introdução

O que caracterizou e distanciou este trabalho de tantos outros pode ser resumido em uma frase, de acordo com Katz (1998): “Quando irrompe no corpo, o movimento já é um resultado e se torna presente como único, irrepetível, porque faz parte da qualidade do movimento morrer a cada vez que ele nasce.” O presente estudo começou a partir da formação de um grupo, há seis anos, que se traduziu em uma experiência satisfatória, seguida de cursos, estudos em grupo e convite para compor um espetáculo em que o coreógrafo colocaria esse corpo de dança praticamente o tempo todo em cena, um solo, ou seja, uma *performance* na qual estaria uma única pessoa em cena.

O espetáculo geral tratava de uma composição cênica elaborada com base nas cartas da freira Mariana para um oficial francês; não foi criada, contudo, a personagem Mariana Alcoforado. A estrutura da composição se deu por meio do corpo e das experiências pessoais, individuais e singulares, construídas e, algumas vezes, desconstruídas, constituídas no universo de imagens que fazem parte do percurso de uma criadora-intérprete. O tema teve como base a Literatura Portuguesa: *Cartas de Amor* (mesmo título do espetáculo). Iniciou-se o trabalho através de leituras e pesquisas dessas cartas; mais tarde, pesquisou-se a biografia da protagonista. O projeto coreográfico girou em torno das cartas escritas por Mariana Alcoforado, um relato auto-etnográfico. Para a execução desse projeto, foi necessário ficar quase seis meses em processo, laboratórios de pesquisa de movimento e finalização de espetáculo.

Corpo e Contemporaneidade

O corpo é único, particular, singular, individual. Trata-se de um mapa no qual está inserido todo um eixo representativo. A dança exige este corpo como único instrumento para se realizar, e o que é o corpo senão uma fonte física, biológica e mercadológica de construções e conhecimentos para a dança? Pode-se notar que o corpo é uma forma instintiva de se identificar o homem, e a dança contemporânea tem no corpo sua fonte mais rica de expressividade, calcada na flexibilidade, imaginação e consciência do movimento .

A contemporaneidade tem estudado a questão da dramaturgia do corpo, e sua colaboração com outras artes torna-se uma busca para movimentos mais naturais, mais versáteis e, portanto, a construção de um corpo mais bem preparado para estas inserções.

O processo de treinamento do dançarino contemporâneo aqui descrito está direcionado,

em parte, para a consciência corporal, pois o ato de conhecer não é mental; ele é, antes de tudo, corpóreo. Assim, para este processo de criação artística, foi preciso também criar subsídios nas áreas biológicas (anatomia, fisiologia, cinesiologia e também psicologia) no que diz respeito à concepção corporal. O treinamento técnico, embasado no método desenvolvido por J. Pilates foi escolhido porque, através de uma experiência pessoal ao longo de nove anos, foi percebida uma evolução corporal do corpo do bailarino, creditando a este método o fato de ser completo dentro do perfil contemporâneo.

O método Pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates (1880-1965), um estudioso em diversas atividades. Começou, nos anos 20, a aplicar seus conhecimentos de condicionamento físico e reabilitação num campo de internamento da 1ª. Guerra. Mais tarde, por ser eficaz na recuperação pós-lesão, o método popularizou-se entre os bailarinos do *New York City Ballet*, a dançarina Martha Graham (1894-1991), sendo utilizado por companhias profissionais de *ballet* em 17 países. *Pilates Evolved* (citada como uma evolução do Pilates tradicional. Esta técnica foi a que fiz a instrução como profissional) é uma técnica de condicionamento físico, de caráter individualizado, com exercícios de baixo impacto que visam a melhorar e desenvolver a flexibilidade, força e resistência dos músculos através de exercícios realizados no chão ou com máquinas.

Para este projeto, fez-se uma pesquisa e, depois, criou-se um espetáculo. No início, ficou claro que o conhecimento técnico traria algumas respostas para que se pudesse tornar um intérprete contemporâneo, porém, em alguns momentos, acontecia uma falta de “energia”, uma sensação de fadiga; apesar do dançarino trabalhar todo o tempo com resistência física, buscou-se algo mais profundo, mais teatral. Este novo espetáculo consistiu na interpretação de uma poesia da literatura simbolista. Em cada projeto de dança existe um objetivo, técnico ou não, em relação à criação. Neste caso, a ênfase está na dramaturgia corporal.

Neste caminho profissional, existiu curiosidade em estudar e entender o corpo, fisiologicamente falando, uma necessidade de obter informações que levassem à avaliação e ao aumento da capacidade física em relação à prática como dançarina / intérprete. Geralmente, o dançarino tem uma frequência cardíaca de 40 a 60 batimentos por minuto, pois são indivíduos treinados, porém, a capacidade de VO_2 (potencial de oxigênio utilizado no organismo), algumas vezes, não é suficiente para a manutenção do treino (ensaios). Assim, através de perguntas e da utilização da escala de Borg, foi medido e equilibrado o treinamento, o que possibilitou um melhor rendimento em sala de aula.

Esta pesquisa busca desenvolver um “corpo” para a dança, tecnologicamente atento à multiplicidade de linguagens existentes no processo contemporâneo de composição de um intérprete para cena e que seja capaz de viabilizar as necessidades contidas no

processo contemporâneo de composição deste intérprete, que, atualmente, reside na busca de dançarinos com corpos múltiplos, capazes de responder e questionar, além de compartilhar no universo coreográfico. Assim, o corpo precisa estar fisiologicamente pronto para a execução dos movimentos e cinesteticamente apto para desenvolvimento, criação e execução de uma obra coreográfica.

A frase “não tenho muito interesse por como as pessoas se movimentam, mas pelo que as movimenta”, de Pina Bausch¹, tornou-se um marco da dança contemporânea. Sua preocupação não está em mostrar belos corpos em movimento, mas em tematizar a inserção e a transformação das pessoas e de seus corpos no mundo atual.

O objetivo geral desta pesquisa está ligado a movimento e Pilates, antes de tudo, ao movimento. A proposta foi desenvolver um corpo para cena capaz de atender aos requisitos básicos de composição coreográfica, tendo como referencial os princípios científicos da técnica de Pilates. O corpo, no aspecto contemporâneo, está intrinsecamente ligado a questões sociais e tornou-se um ser pensante. Esta citação de corpo que pensa tem como base a tese de doutoramento do pesquisador Rosa, para quem:

A pessoa que levanta um copo de água faz isso com a mesma naturalidade de quem lê um jornal e caminha ao mesmo tempo. Esses dois gestos, nos quais poucos reparam, exigem ajustes motores bastante complexos e são exemplos singelos da autonomia do corpo, os chamados sistemas periféricos. Ou seja, os movimentos ocorrem sem comando do cérebro (o sistema central), numa prova de que o corpo também pensa (SOUZA, 2002).

Busca-se a utilização da consciência pelo movimento e o aproveitamento máximo da energia produzida pelo corpo, evitando o desperdício e o desgaste da força muscular, além da prevenção de lesões. A utilização da técnica de Pilates permite a quem a pratica desenvolvimento sensorial e respeito no aspecto anatômico e funcional, ampliando uma série de possibilidades para o praticante.

A contemporaneidade trabalha com o aqui e agora. O trabalho de um intérprete requer uma série de informações além da comunicabilidade, contudo, a comunicação está inserida em todos os corpos dos seres humanos, através da história genética, evolutiva e cultural de cada um. Esta pesquisa consiste em transcender esse universo, em entender o corpo, dotando-o de uma capacidade em transpor códigos que visam à sensação e à percepção de quem assiste. Assim, de modo específico, foi identificado um grupo que utiliza, para o condicionamento de seus dançarinos, também esta técnica, e, através dela, o encontro, a percepção, propriocepção e integração sensorial.

¹Coreógrafa alemã muito respeitada no meio artístico.

Segundo Rubim (2000), na fisiologia, *tono* designa não só um estado em que há sensação e propriocepção muscular, mas também um estado de contração muscular leve e contínua, normalmente presente, que mantém uma forma e permite o movimento. Quando se pensa, fisiologicamente, um corpo, o que vem primeiro, para quem atua na área de arte, é a questão da composição corporal, prescrição de exercícios, porém é preciso entender que, ao longo de toda uma vida, funções orgânicas vão se modificando, e estas modificações interferem muito na *performance* do indivíduo. Geralmente se aplicam programas e até se procuram respostas para atletas de competição e até mesmo em academias. É necessário entender que o dançarino não é um atleta, podendo vir a ser naquele momento cênico, a depender do conceito proposto na obra, ou seja, assim, as diferenças entre o dançarino e o atleta diferem no fazer artístico.

A utilização de um estudo básico de fisiologia visa à melhoria e ao desenvolvimento ótimo das funções no organismo. O intérprete, sendo devidamente orientado, possibilitará, a depender das necessidades individuais, uma melhoria da condição aeróbia. É visto que dança é uma atividade anaeróbia e, no caso da técnica contemporânea, uma melhoria na *performance* cardiovascular permitirá ganho de energia, força e condições gerais de eficiência mecânica numa *performance* cênica.

A maioria dos dançarinos contemporâneos busca uma individualidade e uma genuinidade no ato criativo. Muitos coreógrafos, inclusive, utilizam a improvisação (técnica de criação artística) em dois contextos: na preparação, em nível de aquecimento fisiológico, e no cênico, fazendo parte da obra numa tentativa de criar, em cada espetáculo, um momento único, irrepitível, encadeando livremente os impulsos entre o corpo, as emoções e a imaginação.

A prática da técnica, nesse intérprete, em nível cinesiológico, possibilita a percepção do movimento, a melhoria da execução de exercícios sem tensão em determinadas regiões musculares, favorecendo a prevenção de lesões em áreas que não sejam necessárias à utilização de determinados grupos musculares. A técnica de Pilates alimenta e desenvolve o sentido cinestésico; trata-se de um trabalho de dentro para fora, um despertar de proprioceptores articulares de forma gradativa.

Interação entre a técnica de Pilates, a percepção, a propriocepção e a integração sensorial no processo criativo

Técnica de Pilates e respiração

Pilates é uma técnica de condicionamento físico de caráter individualizado, com exercícios de baixo impacto, que visa a melhorar e desenvolver a flexibilidade, a força e a resistência dos músculos através de exercícios realizados no chão ou com o auxílio de acessórios. Fisiologicamente, o organismo mantém seu fornecimento contínuo de energia durante a atividade física, contudo, a “energia”, metaforicamente falando, está diretamente relacionada ao oxigênio necessário durante a atividade. O ATP (Trifosfato de Adenosina, componente de alta energia que é fonte imediata para a contração muscular e outros processos energéticos na célula) é o carregador para a energia livre.

A técnica de Pilates utiliza seis princípios básicos para a realização dos movimentos. O primeiro princípio é o da respiração: a técnica da respiração diafragmática prevê a organização do tronco. Neste princípio, busca-se uma organização do tronco através da inspiração e da expiração. Por meio de um movimento de respiração correto, acontece uma fluidez de energia. Assim, onde a energia flui há saúde, e onde ocorre o bloqueio energético há doença.

Este trabalho utiliza também a interação de forças, no caso, a terceira lei de Newton. Em síntese, “a toda ação corresponde sempre uma reação, de igual magnitude e sentidos contrários”. As citações da lei de Newton são perfeitamente cabíveis, pois explicam todas as características do movimento do organismo humano. A interação de forças acontece quando o assoalho pélvico, transverso do abdome e do diafragma, tem suas forças em interação. A organização entre a pélvis, transverso do abdômen, músculo transverso do tórax, diafragma e outros músculos respiratórios menores, tem relação com a manutenção de uma postura saudável e com a prevenção da dor lombar mecânica, interação de força posterior com o músculo serrátil.

O segundo princípio é o do alongamento axial, por meio da estabilização dinâmica e da reeducação funcional, que irão fazer o controle do centro. A manutenção do alongamento axial em todos os movimentos é muito importante, tanto quanto a coluna em movimento ou estática. No momento em que se aciona o assoalho pélvico para a manutenção deste alongamento, ocorre um fluxo de energia, estimulando um bem-estar que flui da raiz (entre o reto e os genitais) para cima, saindo pelo topo da cabeça. A interação de forças acontece: diafragma / transverso do abdome / assoalho pélvico, grande dorsal / transverso do abdome máximo e serrátil posterior superior e serrátil posterior inferior.

O terceiro princípio tem como base a eficiência do movimento através da organização da cintura escapular, colunas torácica e cervical. Este princípio procura o equilíbrio através da utilização de força e flexibilidade equilibradas em todos os lados do ombro, permitindo um desbloqueio do fluxo de energia do pulmão. Quando acontece o relaxa-

mento da coluna cervical e torácica, como também da cintura escapular, pode-se conseguir a execução de um movimento eficiente, além do quê, é muito importante, dentro deste estudo, o alinhamento postural otimizado.

O quarto princípio diz respeito à articulação da coluna. A coluna vertebral é a parte com maior mobilidade do corpo humano; qualquer desequilíbrio estrutural, seja por hiper ou hipomobilidade, influencia o todo o sistema motor.

O quinto princípio está ligado ao alinhamento e descarga de peso nas extremidades inferiores e superiores. Neste princípio, o indivíduo irá buscar a aquisição de movimento novo e correto, através do alinhamento certo das extremidades e o controle do centro.

O sexto princípio é o da integração do movimento da pélvis, tórax, cabeça e extremidades. A importância deste princípio está em unir o movimento de forma equilibrada, favorecendo a facilitação dos exercícios de forma organizada e única (corpo, mente e espírito).

O dançarino contemporâneo trabalha com bastantes repetições, tudo o que ele fez é utilizado durante seu percurso criativo. Enfim, para a formação de um corpo cênico, cada vez mais profissionais estão buscando um trabalho com consciência / corpo / organicidade.

A visão mecanicista pode alternar durante o processo criativo, porém, é muito importante que o dançarino tenha consciência do trabalho que está sendo feito, sintonizando cada movimento com a transmissão da mensagem ao público de forma franca. Baseada neste estudo, a metodologia utilizada como referência nesta pesquisa foi a técnica de Pilates, porque é importante, em um primeiro momento, preparar o corpo para a cena, objetivando e estimulando o sentido cinestésico, fazendo, com isto, que haja o uso hábil do corpo e do pensamento.

Além deste exercício somático, o dançarino contemporâneo requer constante energia durante todo o seu trabalho, na criação e no produto final (se houver). A energia é um pré-requisito para a realização de um trabalho corporal. Muitas vezes, em cena, a energia é tão intrínseca que parece travar a *performance* cênica e são peculiaridades que estão ligadas à atitude em cena.

Corpo e alma parecem convergir para a integração do belo nas expressões poéticas do indivíduo. Entenda-se aqui, como *poesia*, a condensação ou sublimação das formas e estruturas na manifestação das várias linguagens artísticas, isoladas ou integradas, nos seus meios expressivos (SILVA, 2003).

O trabalho desta técnica, no que diz respeito ao condicionamento e à pós-reabilita-

ção, objetiva a melhoria da qualidade de vida. De acordo com Phelan (1993), no caso do intérprete / dançarino, existe a necessidade de um condicionamento que o capacite a desenvolver um trabalho artístico que o ajude na manutenção corporal e melhoria de sua *performance* cênica.

Quando se respira bem, criam-se ótimas condições de saúde e sente-se uma influência positiva em todo o organismo humano. O trabalho de criação tem como condição *sine qua non* um corpo apto e “inteligente” (inteligente não no sentido literal, e sim no sentido de relevância cognitiva). Um corpo que seja capaz de transformar e se deixar transformar: trata-se de uma busca-sentido, interiorização. Os padrões de respiração ajudam a ir de um movimento a outro, portanto, a utilização desta técnica tem também como função esta cinestesia, este comprometimento-percepção, propriocepção que capacita ao intérprete de dança um conhecimento do despertar do sentimento (*feeling*), mediando percepção e concepção.

O importante, em qualquer trabalho corporal, é a manutenção da estabilidade pelo sistema anterior e outro posterior de ligamentos ao longo da coluna. Quando se utiliza a respiração de forma ineficiente, os músculos abdominais são imediatamente afetados. Assim, o encurtamento dos músculos abdominais enfraquece as costelas inferiores, interfere na função do diafragma e causa a respiração superficial torácica. A ênfase na respiração, como forma de captação de energia, não se fundamenta na pretensão apenas de falar no nível terapêutico, e sim como usá-la eficazmente, nutrindo o corpo e eliminando toxinas. O que importa nesta técnica é tirar o esforço da respiração, reduzindo o trabalho dos músculos respiratórios, e aumentar a eficiência dos exercícios com esta respiração coreografada.

Cada pessoa, individualmente, tem que ser capaz de encontrar sua respiração, e essa descoberta é uma forma de aumentar o seu prazer durante a execução dos movimentos. Para o intérprete cênico, este prazer começa desde o contato consigo próprio e a respiração, até em cena, na otimização de sua *performance*; assim, pode-se dizer que esta conexão só é possível no momento que o corpo e a mente atuam conjuntamente. A técnica de Pilates poderá desenvolver e formar um corpo para atuação cênica, embasado em conceitos e princípios científicos que irão permitir a utilização desta pesquisa como fonte de informação e aquisição de conhecimentos e estudos individualizados.

Percepção, propriocepção e integração sensorial no processo criativo

A dança contemporânea encontra-se cada vez mais versátil, corpos e pensamentos diferenciados na criação contemporânea evidenciam o quão necessariamente se está à

procura de respostas a questões existenciais. O intérprete contemporâneo busca, cada vez mais, em suas pesquisas laboratoriais e científicas, uma marca pessoal; portanto, este intérprete não somente dança, ele constrói, desconstrói, cria razões, sendo capaz de levar a platéia a várias conexões. A procura a uma expressão não puramente estética deu lugar a um corpo cheio de significações: o intérprete está imbuído do sentido de colocar um *quê*, sem esperar pelo coreógrafo.

A natureza dos campos criados pelo movimento corporal é mutante, caracterizando-se como um dinâmico processo de expansão e contração de ondas, com frequências diferenciadas. Quando se fala em campos de ondas no movimento corporal, esclarece-se o conceito quando é citada a capacidade de unir uma respiração eficiente para favorecer o controle dos níveis de energia.

A palavra 'energia' provém do grego *enérgeia* (ativo, atuar), que, por sua vez, deriva de *ergon* (obra). Ela equivale a real, afetivo, aquilo que atua, que produz efeitos. A etimologia indica que a palavra 'energia' implica atividade. (COUTINHO, 2001).

A técnica geral de respiração no Pilates consiste em inspirar para preparar e expirar para fazer o movimento. Este contato entre o "eu" e a respiração, nesse momento, é a melhor forma de desenvolver uma autopercepção. Conseqüentemente, uma atitude, sendo que toda atitude do ser humano é uma atitude corporal.

Assim, o dançarino contemporâneo chegou a tal ponto que tem necessidade de se conhecer e se comprometer com a verdade de seu movimento de origem, que, polarizado em princípios de oposição, construiu a linguagem da *nova dança*, como queda e recuperação, equilíbrio, desequilíbrio, fazendo intercâmbio destas polaridades do movimento primordial.

A chamada *nova dança* tem como foco a busca deste movimento primordial. Tem sido desenvolvido um trabalho nas aulas de condicionamento que vai um pouco além da consciência corporal e, conseqüentemente, antecede e reforça o encontro a este movimento. Por exemplo, a prática, nos intérpretes do grupo de dança contemporânea *His*, no início de um processo coreográfico, é a seguinte: começam fechando os olhos, depois se sugere que pensem em uma imagem ou em uma passagem biográfica e, a partir daí, conectem-se com seus movimentos. O resultado é uma arte. Um trabalho expresso de significações, falando de si, sem disfarces.

As bases de criação no grupo *His* são: o condicionamento físico (baseado na técnica de Pilates), nos trabalhos de contato improvisação, desenvolvido por Steve Paxton, e na técnica de *ballet* clássico. Reconhecer o corpo, seu funcionamento, os apoios,

flexibilização e domínio do tônus, estimular o corpo enquanto potencial perceptivo-sensorio-motor é uma contribuição para o conhecimento como um todo da pessoa. A força no interior do corpo é desenvolvida no momento em que o dançarino está em contato direto com este interior. Os princípios da concentração, propiocepção, integração sensorial e consciência corporal usam a mente para educar ou re-educar os músculos e permitem que o corpo se centralize no movimento que está executando. Este princípio beneficia o controle e a coordenação neuromusculares, garantindo movimentos seguros e bem executados. A propiocepção divide-se em consciente e inconsciente. A dança contemporânea trabalha com a linha da percepção consciente. Para o dançarino, esta opção dá a indicação de perceber a qualidade de movimento necessária na cena.

No processo de criação artística, o movimento resulta, depois de ter percorrido um caminho no cérebro que inclui desde o processo neuronal até o social, no corpo, na dança, que se torna individual para cada intérprete. Esta individualidade de cada dançarino é desenvolvida somente quando imprimir, registrar e marcar esta impressão pessoal em cada *performer*, através da percepção sensorial.

É importante ressaltar que o trabalho em dança também tem um lado individual e um social. A dança contemporânea é bem clara neste contexto das questões existenciais, sempre abordadas em suas temáticas artísticas. A dança, não somente como arte do corpo, mas também uma atividade física, tem, na sensação, uma essência criativa. No presente trabalho, é importante colocar todos estes fatores (percepção, propiocepção e integração sensorial), além do fator motricidade, significativos para o intérprete.

Segundo Cohen (1998), o dançarino necessita, essencialmente, de um conhecimento em nível somático, como também de uma melhoria da integração sensorial em geral. O estudo da forma e do espaço se complementa neste estudo, pois o o *performer* parte de referências da pesquisa.

Os exercícios da técnica de Pilates visam a um aprimoramento de trabalho tanto dos membros superiores quanto inferiores e exigem a participação simultânea de todo o corpo, além de um rápido e flexível controle motor. Para o dançarino contemporâneo que não está preso somente a uma técnica, mas a uma multiplicidade de técnicas corporais a serem praticadas, a depender da perspectiva cênica, estes exercícios viabilizam um equilíbrio sensorio. Vale ressaltar: não somente no sentido físico / corpo, mas também como aprimoramento das funções de cada estrutura física, muscular, neurológica, fisiológica e psicológica. Fica claro que o intérprete cênico vai além da simples *performance*.

Ao se falar de corpo como corpo, fala-se de unidade. Embora dois, espírito e matéria são uma unidade. Segundo Jung (1952) *apud* Coutinho (2001), “corpo e espírito são, para mim, apenas aspectos da realidade da psiquê. A experiência psíquica é a única

experiência imediata, o corpo é tão metafísico quanto o espírito”. No caso do dançarino, a sensibilidade perceptiva e a propioceptiva (articular e muscular), com a integração sensorial, visam a criar possibilidades de comunicação, integrando elementos corporais cênicos a uma platéia que capte sinais através - ou não - de empatia com a cena. O dançarino contemporâneo, imbuído de informações, nada mais é do que um corpo entrelaçado de textos, embutidos sucessivamente sobre outros textos, resultando numa intertextualidade capaz de facilitar o surgimento de várias maneiras na percepção artística co-autoral.

Adaptações fisiológicas no treinamento do dançarino contemporâneo

O trabalho do dançarino / intérprete tem seu eixo calcado na arte. O trabalho do atleta difere no que diz respeito aos treinos, porém o objetivo de ambos se encontra no momento do produto final, que visa a uma *performance* brilhante. É neste momento que eles convergem para um mesmo objetivo.

O corpo do intérprete contemporâneo deverá ser capaz de se conectar ao mundo de hoje, um corpo pesquisador, capaz de “linkar” uma estética estritamente construída, padronizada e mapeada para uma investigação própria, um corpo capaz de trazer questões relacionadas ao personagem a ser experienciado. Daí emergirá não somente um corpo para a dança, mas um intérprete capaz de se conectar com questões da contemporaneidade.

O intérprete que trabalha com a nova dança tem este comprometimento na criação do movimento expressivo, entrando em contato com a respiração, com as possibilidades de movimentação e articulação das estruturas corporais de maneira geral, organizando as atitudes internas relacionadas com o espaço, fluência, peso e tempo para a criação do movimento e da criação artística.

A fisiologia tem um fator muito importante dentro deste processo, que é perpetuar a *performance* do artista neste momento do ato criador. Os efeitos de um treinamento contínuo, em um dançarino, podem ser aqui descritos como aumento no condicionamento cardiovascular, diminuição da frequência cardíaca (número de batimentos dados pelo coração em um minuto) em repouso, aumento do volume sistólico (quantidade de sangue bombeada pelo coração, por batimento) aumento da capacidade pulmonar, maior quantidade de sangue e transporte de O₂, aumento da glicose no fígado e músculos e aumento do número de capilares no funcionamento dos músculos.

Os exercícios de Pilates trabalham com respiração, força e resistência, contração concêntrica e excêntrica, flexibilidade, coordenação motora e propiocepção. O corpo do

dançarino sofre algumas adaptações fisiológicas com os treinos, como aumento da atividade metabólica durante e após exercícios físicos, diminuição da reserva adiposa, distribuição da gordura corporal visando a um padrão mais saudável, aumento no rendimento do coração ao produzir as necessidades energéticas do miocárdio, mediante a redução da frequência cardíaca e da pressão sistólica, melhora da estrutura e funções dos ligamentos, tendões e articulações, além da melhoria da capacidade de trabalho.

A importância da consciência corporal

A linguagem corporal bem utilizada ajuda a dizer o indizível, dando forma a um sentimento e concretizando imagens de emoções verdadeiras, por exemplo, para conquistar uma autenticidade da linguagem corporal, é preciso descobrir uma verdadeira intenção de movimentos, assim como o conhecimento corporal, através da propriocepção, leva a encontrar essa intenção real. O trabalho de dança contemporânea busca, além de todas as formas de comunicação mais verdadeiras, uma dança orgânica que trabalha utilizando muito as articulações.

A otimização de um treinamento corporal talvez seja a maneira mais sincera que a dança encontra, através dos sistemas nervoso, esquelético e muscular, de torná-lo organizado para o encontro desta percepção. A dança necessita de dançarinos atentos, intuitivos e até mesmo intelectuais, entretanto, para cada projeto a que se propõe participar, é preciso ter consciência de que os gestos poderão ser conseqüentes e trazer coisas novas para quem os assiste, da forma como se entende e olha o mundo. O processo criativo situa-se, ao mesmo tempo, como observador e observado. Trata-se de um trabalho difícil, porém a percepção / observação faz entender o quão este olhar atento conduz a um caminho interior e a uma proposta poética.

O trabalho com o corpo = soma possibilita um devaneio artístico mais profundo e mais interior. Com a educação somática (Pilates) através da consciência corporal, acontecem a melhoria da técnica e o desenvolvimento de capacidades expressivas no intérprete.

As fronteiras entre ciência e arte estão desaparecendo e, atualmente, o que mais se vê é a fusão arte-tecnologia. Ambas têm suas leis e regras, seus objetivos são ordenados e previsíveis; no caso do intérprete, ele depende do espaço, da iluminação e da sonoplastia. Técnica + ciência = arte. Esta equação mostra o quanto é importante cada elemento para a cena, e pode-se dizer que, no indivíduo, é necessário, além de tudo, um *toque singular*. Este toque singular chama-se mecanismo, artesanaria e poesia. Quando se pensa em ciência como sólida e objetiva, não se deve esquecer que a arte não tem

procedimentos estabelecidos antecipados na comprovação de fatos, nem uma metodologia a seguir. No caso de Pilates, os alunos têm necessariamente de seguir algumas diretrizes para conseguir atingir o contato com esta técnica corporal.

Esta investigação busca demonstrar que, para o treinamento de um dançarino contemporâneo, ou seja, para a (in) formação de um corpo cênico, torna-se necessária uma técnica de condicionamento que busque o desabrochar e o engrandecer do corpo através também do desenvolvimento da consciência corporal. A individualidade é a principal exigência de um treinamento contemporâneo. Por meio de um treinamento individualizado, o dançarino desenvolverá um modo de trabalho corporal cujo fim será a maximização de suas habilidades artísticas. No que concerne ao nível fisiológico, o dançarino será capaz de tornar eficiente seu organismo e ter sua capacidade de trabalho aumentada.

O coração está diretamente ligado à mente e ao corpo, nada funciona separado. Alguns estudiosos em neurociência vêm enfatizando uma íntima ligação entre o uso do corpo e o desenvolvimento também de outros poderes cognitivos.

O coração ama e sente, mas você sabia que ele também pensa, lembra comunica-se com outros corações, ajuda a regular o sistema imunológico e armazena informações que pulsam continuamente através de seu corpo (PEARSALL, 1999).

O trabalho de percepção antecede o de observação, e a atividade física do dançarino por si só é uma realização que opera de dentro para fora. Quando se está apto a desempenhar as funções orgânicas com a frequência otimizada, passa-se ao campo de movimento. Conclusão: o corpo sadio aciona os neurônios e, conseqüentemente, é traduzido em forma de dança.

Segundo Katz (1998), a “moeda da ciência não é a verdade, é a dúvida”. Como artistas, prova-se que a ciência precisa de arte. De uma arte semiótica e de uma ciência metafísica.

Técnica de Pilates no treinamento dos dançarinos - Grupo *His*

O *His*, com pouco mais de cinco anos de existência, vem sedimentando a sua linguagem, aliando a expressão corporal a outros estímulos visuais. No espetáculo do qual participam Iara Cerqueira, Aroldo Fernandes, Domiciano Santos e Kênya Sampaio, os integrantes atuaram como co-autores, pesquisando e buscando uma personalidade artística peculiar. O *His* expõe ao público o resultado de pesquisas sobre o cotidiano humano: uma arte criativa e reflexiva. E esse grau de identificação é usado pelo *His*

como instrumento para despertar o interesse pela estética da dança contemporânea.

A técnica de Pilates é utilizada pelo grupo de forma individualizada, ou seja, três integrantes, com exceção de um, praticam, em estúdios diferentes, com máquinas. Para aquecimento antes dos ensaios, usou-se o Pilates Mat. Alguns dançarinos praticam por necessidade física, melhoria da *performance*; outros, por reabilitação. Desde sua fundação, todos os integrantes trabalham com esta técnica, porém sem objetivos sistematizados, para aquele ou este trabalho coreográfico.

Não precisas bater quando chegares é o quinto espetáculo consecutivo do Grupo *His*. A poesia de Alphonsus de Guimaraens serviu de inspiração e ponto de partida para a criação da nova montagem do grupo. Essa poesia retrata alguns aspectos do cotidiano e faz um *link* entre a contemporaneidade e a poesia “*A hóspede*”. Este é o segundo ano em que o *His* trabalha somente com um coreógrafo, que também dirige e integra o grupo. Nessa montagem, dividida em oito cenas, foi desenvolvido um trabalho de observação, no sentido de que cada intérprete era um pesquisador, tratando seu corpo como um laboratório de pesquisa. O trabalho do grupo é tornar sua arte conectada com o mundo atual, cheio de mudanças rápidas, e capaz de se desorganizar a partir de uma organização.

Nos dançarinos que trabalham com a técnica de Pilates, foram observadas a presença de mais fluidez nos movimentos, organicidade, propriocepção e concentração. Foram trabalhados, além de exercícios de Pilates, técnica clássica, contato-improvisação, exercícios de queda / recuperação, condicionamento corporal, musculação e corrida.

Passagem, transitoriedade. Estas palavras conceituam todo o espetáculo. Os símbolos criam vários mundos ou ‘realidades’, agindo como lentes que enfatizam certas características enquanto desfocam ou negligenciam outras. Os símbolos fazem uma medição entre percepção e concepção, moldando em profundidade os tipos de ‘realidade’ que as pessoas apreendem. São, dessa forma, um meio fundamental para criação nos nossos mundos reais e possíveis (GOODMAN, 1995).

Foram mostradas, em cena, a “irracionalidade” e a transitoriedade contemporâneas. Está-se tentando sempre estar em todos os lugares, em todos os momentos. Sempre de passagem... Crê-se que, enfim, se é “hóspede” do próprio corpo, da própria vida. A poesia mostra esta porta aberta, para que sempre se esteja indo e vindo. De acordo com Matos (2000), o homem contemporâneo está repleto de informações. Os novos paradigmas, com a conseqüente revolução da linguagem, estabelecem um caminho de superação da dialética hegeliana. Não dá para pensar em apenas dois vetores opostos, e sim numa multiplicidade de fatores contingências. Neste referencial, as mudanças ocor-

rem rapidamente, imperceptíveis. Dia após dia. O que ocorre ? Aceitação, mudança, adaptação, superação e integração, mas, será que se está pronto para todas estas passagens?

FICHA TÉCNICA

Concepção e coreografia	Iara Cerqueira
Dançarinos (<i>HIS</i>)	Iara Cerqueira, Aroldo Fernandes, Domiciano Santos e Kênya Sampaio
Coordenação de projeto	Aparecida Linhares
Cenógrafo	Ayrson Heráclito
Criação de luz e operação	João Batista
Figurino e customização	Conni
Trilha sonora	Grupo His
Fotografia e filmagem	Tamaki Yonekura
Designer gráfico	André Bomfim
Operação de som	Jorge Henrique
Gravação em CD	Bráulio Barral

O trabalho do grupo concentra-se em temas do cotidiano e tem como objetivo mostrar ao público um trabalho reflexivo, poético e também virtuoso, com treinamento de 11 horas semanais, sem cachê fixo. As aulas variam de técnica clássica, contato improvisação, técnica contemporânea (improvisação, queda / recuperação), Pilates e musculação (corrida e hipertrofia).

A avaliação física foi feita em uma academia, o nível de gordura do grupo é normal, entre 16% e 25%, o perfil de risco para coronariopatas foi de 12 até 17, abaixo da média. A.F. C. teve uma média de 186 ml/k/min, e o teste de flexibilidade foi excelente. Três integrantes são realmente magros, porém há um dançarino com mais dificuldade de emagrecimento. Em alguns momentos pôde-se perceber fadiga, sobretudo quando o treino excedia 3 horas no dia.

A necessidade de um trabalho cardiovascular complementa, para este grupo, o treinamento necessário aos dançarinos. A maioria das coreografias intercala momentos rápidos com lentos, queda com recuperação, corridas etc. Fica comprovado, através de observação, que todo o grupo tem um bom desenvolvimento neuromuscular, pois ninguém se machucou durante o período observado - três meses - e que todos possuem muita resistência no treinamento com dança.

O processo criativo foi tranqüilo, de qualidade e bastante prazeroso. O objetivo artístico foi alcançado, apresentando uma “poesia” coreográfica .

Conclusão

As artes do corpo (teatro, dança) são predominantemente cinéticas, portanto, pensar em movimento significa buscar um modo o mais perto possível de organizar um pensamento através de uma organicidade, na qual o dançarino abre seu repertório de movimentação, tentando novos recursos, ampliando seus limites e buscando execução precisa e inventiva.

Olhar sensivelmente os corpos que passam pela aula de Educação Motora é ir buscar não mais a disciplina, mas a consciência corporal, mesmo porque o ato de conhecer não é mental; ele é antes de tudo corpóreo (MOREIRA, 1995).

Consciência corporal, de um ponto de vista mais abrangente, não se define em dominar o corpo, mas em ter consciência de que *somos um corpo* e que toda atitude do ser humano é corporal. Um corpo que pensa, sente e age é um corpo livre.

Nesta pesquisa, junto a alguns autores, foram percebidas a necessidade de trabalho de corpo em movimento e a busca de subsídios nas áreas de anatomia, fisiologia, cinesiologia e também na filosofia, no que diz respeito à concepção do corpo, interpretação.

Numa perspectiva educacional e interpretativa, o artista tem necessidade de uma visão mais ampla, de um estudo mais aprofundado de questões de corporeidade, diferentes percepções do corpo no decorrer da história ocidental etc. A arte propõe não só o domínio das linguagens codificadas, mas também a pré-linguagem, por meio da unidade perceptiva do artista e o conhecimento intuitivo.

O dançarino / intérprete chegou a tal ponto que tem necessidade de se conhecer e se comprometer com a *verdade* de seu movimento de origem que, polarizado em princípios de oposição, construíram a linguagem da nova dança, por exemplo, como queda e recuperação, equilíbrio e desequilíbrio, fazendo intercâmbio destas polaridades do movimento primordial.

Assim, o contato com a respiração, com o alinhamento postural, com o ritmo do coração, com as possibilidades de movimentação e articulação do corpo é fundamental no sentido de organizar as atitudes internas relacionadas a movimento, como intenção,

decisão, atenção e precisão e também para compor uma obra coreográfica, do ponto de vista do movimento primordial e dos devaneios do ato criador. É importante salientar que o intérprete contemporâneo independe de regras, tudo funciona em torno do que ele está inserido, ambientação, proposta, etc. O fato de transmitir idéias com naturalidade (na dança contemporânea se trabalha com movimentos ligados ao cotidiano), envolve uma postura cênica, a flexibilidade articular e muscular, expressões faciais, de movimentos de braços, pernas e quadris.

No caso de um espetáculo cênico, o objetivo consiste em potencializar a capacidade expressiva física, dando importância a cada gesto que se executa, favorecendo, assim, uma concretização de emoções verdadeiras para a cena.

A dança contemporânea tem buscado cada vez mais refletir sobre e como o corpo atua cenicamente. Assim, há a necessidade de buscar a consciência física, a mental e a corporal. Isto define, além de um corpo pensante, que dança, um todo sem especificidades.

Esta pesquisa reflete sobre a necessidade de se considerar alguns conceitos presentes na sociedade contemporânea, por exemplo: o dançarino é o arquiteto do seu corpo, não necessariamente “corpo”, mas tudo que envolve a construção deste corpo. Conclusão: “a individualidade é uma das principais exigências do treinamento contemporâneo” (BOMPA, 2002). Busca, através de sua pesquisa individual gesto-ação-movimento, descobrir possibilidades coreográficas dinâmicas de espaço-tempo, diálogos internos e externos capazes de constituir uma atuação significativa para a cena.

A dança contemporânea, muitas vezes, repete a história dos dançarinos em diferentes combinações de cenas. Não há uma separação entre processo criativo e produto final, a repetição dos movimentos intensifica o trabalho, fortalecendo, assim, a idéia artística e, conseqüentemente, uma *performance* incorporativa.

Diante deste estudo, conclui-se que um dos mecanismos de adaptação fisiológica do corpo, isto é, a integração sensorial, é também responsável por todo o desempenho motor e emocional do indivíduo em cena.

O trabalho da técnica de Pilates possibilitou aos dançarinos um aumento da capacidade proprioceptiva, além de se tornarem mais sugestivos. Como afirma Assis (1995), foi percebido que os movimentos tornaram-se mais expressivos e também aumentaram e melhoraram a capacidade respiratória e ações, permitindo adicionar uma gravidade emocional à gravidade física.

Todos os processos são importantes, o que não quer dizer que o produto não seja importante no fazer artístico, porém a processualidade, que constitui o fator treino, é relevante, sem afetar o lado do prazer, do espontâneo, tão ausentes nos modelos tradi-

cionais e acadêmicos. Contudo, vale ressaltar que o treinamento de um dançarino requer resistência e “requisita” alguns conceitos que desafiam até as leis da física.

Voltando ao início, uma frase conceitua um questionamento feito já algumas vezes:

- “E isto é dança?”
- “Até que provem o contrário, sim...”.

Referências bibliográficas

- AMARAL, Ana Maria. **Teatro de animação**. São Caetano do Sul, SP.: Ateliê, 1997.
- ANDERSON, B. D. e LARKAM, E. J.- Apostilas polestar education. **Técnica de Pilates**. 2002.
- ASSIS, Maria. **Danças na cidade**. Lisboa: Impressão Printer Portuguesa. Maio 1995.
- BOMPA, Tudor O . Phd York University. Periodização. **Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.
- CERBINO, B. Citação sobre o espetáculo **Corpos Ilhados**, coreografia e interpretação da dançarina e coreógrafa Vera Sala, retirado do *folder* Rumos Itaú Cultural 2000.
- COHEN, Renato. **Work in progress na cena contemporânea. Criação, encenação e recepção**. São Paulo: Perspectiva, 1998.
- COUTINHO, Renato. **A Dimensão energética do corpo humano**. Texto fotocopiado, 2001.
- CRAIG, Collen. Pilates com a bola. “**Sua consciência de como seu corpo se movimenta no espaço**”. Revisão Científica, Ms. Abdallah A . Junior, Phorte Editora, 2003.
- DE ROSE JR. e colaboradores, Dante. **Esporte e atividade física da infância e na adolescência. Uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo: Artmed, 2002.
- DUARTE, Rodrigo. *Corpo, tempo e espaço. Folder do FID* 2000.
- FERNANDES, Ciane. **Pina Bausch e o Wuppertal dança-teatro: repetições e transformações**. São Paulo: Hucitec, 2000.
- FORTIN, Sylvie. Tradução de Márcia Strazzacapa. **Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança**. Texto fotocopiado, 1996.
- FREITAS JR., Melo L. e ZACHÉ, J. Sintonia Fina. **Revista Isto É**, n.1810, p.78, junho 2004.
- GOODMAM, Nelson. **Languages of art via Wayne Bowmaan**. Texto fotocopiado.
- GREINER, Christine. **Por uma dramaturgia da carne: o corpo como mídia da arte**. Citação de autoria de Margaret H’Doubler. São Paulo: Annablume Editora, 1998.
- GUATTARI, Félix. **Caosmose. Um novo paradigma estético**. Texto fotocopiado.
- IANNITELLI, Leda M. **Dança, corpo e movimento: a criatividade artística. Temas em**

contemporaneidade, imaginário e teatralidade / Organizado por Armindo Bião, Antonia Pereira, Luiz C. Cajaíba, Renata Pitombo. -São Paulo: Annablume; Salvador: GIPE-CIT, 2000.

JAPELLE, Hubert. Artigo “L’interpretation du mouvement”. In **Teatro de Animação. Da teoria à prática**. Ana Maria Amaral. São Caetano do Sul - SP: Ateliê 1997.

KATZ, Helena. **Dança como evolução. De Sons e signos. Música, mídia e contemporaneidade**. Lia Temas, organizadora, SP: EDUC, 1998.

LYRA, Carla B., CALI, Gustavo, ARAÚJO, Marcelo A ., CARPIO, Priscilla B. Del, FONSECA, Sandra P. da. **Integração sensorial equilíbrio e postura**. Trabalho apresentado a UGF como requisito parcial para a conclusão de disciplina. Texto fotocopiado.

MACHADO, Roberto. **Nietzsche e a verdade**. São Paulo; Ed: Paz e Terra, 1999.

MATOS, Lúcia. **Múltiplos corpos dançantes: diferença e deficiência. Temas em contemporaneidade, imaginário e teatralidade**/ organizado por Armindo Bião, Antonia Pereira, Luiz Cláudio Cajaíba, Renata Pitombo- São Paulo: Annablume: Salvador : GIPE-CIT, 2000.

MAYER, Alice. **O Corpo globalizado. Diálogos possíveis**. Edição Especial com os anais da 9th daCi International Conference-2003. Rompendo fronteiras: danças, corpos e multiculturalismo. Revista da Faculdade Social da Bahia. Salvador, 2003.

MCARDLE, William D., KATCH, Frank I., KATCH Victor L.. **Fisiologia do exercício. Energia, nutrição e desempenho humano**. Editora Guanabara ,1998.

MERLEAU-PONTY, M. **A Fenomenologia da percepção**. Trad. Carlos Moura. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1994.

MORAIS, J. **É só respirar**. Revista Super Interessante, ed.193, p.56, outubro, 2003.

MOREIRA, W.W. **Corpo presente num olhar panorâmico**. In Moreira, WW. (org) **Corpo Presente**. Campinas, SP: Papyrus, 1995.

OLIVIER, G.G.F. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade** (Dissertação). Campinas: UNICAMP, 1995.

PEARSALL, Paul. **Memória das células: estabelecendo contato com a sabedoria e o poder da energia do coração**. São Paulo: Mercuryo, 1999.

PHELAN, Peggy. **A Ontologia da performance - Representação sem produção**. In **O futuro da performance: Multiplicidades sensíveis e (in) visíveis**. Ciane Fernandes. Texto fotocopiado.

RODRIGUES, Eliana. **Dança e pós-modernidade. Temas em contemporaneidade, imaginário e teatralidade**/ organizado por Armindo Bião, Antonia Pereira, Luiz Cláudio Cajaíba, Renata Pitombo- São Paulo: Annablume: Salvador : GIPE-CIT, 2000.

RODRIGUES, Graziela. **Bailarino, pesquisador, intérprete**. Processo de formação.

Ministério da Cultura. Funarte. 1997.

ROSA, João Maurício da. **O corpo também pensa**. Texto fotocopiado.

RUBIM, Márcia. **A paisagem daqui é outra**. *Folder* Rumos, Itaú Cultural. 2000/2001.

SALOMONE, R. Todo mundo quer fazer loga. **Revista Veja**. Ano 36, n.46, p.82, novembro, 2003.

SILVA, Eliana R. Temática coreográfica contemporânea. **Diálogos possíveis**. Edição Especial com os anais da 9th daCi International Conference-2003. Rompendo Fronteiras: danças, corpos e multiculturalismo. Revista da Faculdade Social da Bahia. Salvador, 2003.

SILVA, Soraia Maria. UNB. **Desafios estéticos da dança hoje: Do movimento primordial à dinâmica do corpo híbrido**. Texto fotocopiado.

SMITH, Laura K. et al. **Cinesiologia vlinica de Brunnstrom**. 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.

SOUZA, Maurício Teodoro de. In tese de doutorado: “Educação Física: o comportamento corporal como uma possibilidade de manifestação da inteligência humana”. São Paulo: UNICAMP.

STRAZZACAPA, Márcia. *O Movimento corporal brasileiro. Uma reflexão sobre as técnicas corporais na formação do artista cênico*. **Repertório Teatro & Dança**- Ano 2, n. 3- 1999.2.

WOODRUFF, Dianne. *Treinamento na dança. Visões mecanicistas e holísticas*. Publicado no **CAHPER Journal** Julho/Agosto 1989. Texto fotocopiado.