

# Trabalho Corporal Intuitivo Uma abordagem de dança através do contato improvisação

*Intuitive body work - An approach to dance through  
contact improvisation*

por **Mayana Marengo Machado**

## RESUMO

Este artigo é um relato do desenvolvimento de uma prática de dança em forma de oficina com duração de cinco meses na comunidade do Campeche na cidade de Florianópolis. Esta prática de dança fez parte da avaliação da disciplina de Teatro e Comunidade – Estágio IV do Curso de Artes Cênicas da Universidade do Estado de Santa Catarina. Os conteúdos abordados na oficina consistem na exploração das diversas técnicas de improvisação em dança, na técnica de contato-improvisação e nos recursos terapêuticos sutis. O objetivo é desenvolver a reflexão das ações desta prática, a partir de um diálogo constante entre educador e educando.

**Palavras-chave** *dança, corpo, movimento, improvisação, contato improvisação*

## ABSTRACT

This article is about a dance workshop developed during five months in a community called Campeche, located in Florianópolis, south Brazil. This dance workshop was part of a Teacher Training subject for Performing Arts and Drama course, in Santa Catarina State University. The contents and methodologies approached during the workshop were developed in the exploration of various techniques of dance improvisation, contact-improvisation, and *subtle therapeutic resources*. The main focus is to develop a theoretical reflection from the workshop, articulating the intense dialog between participants and facilitator.

**Keywords** *dance, body, movement, improvisation, contact improvisation*

## Introdução: o desejo e o contexto inicial

Após seis anos ministrando aulas de teatro e dança para crianças e adolescentes entre cinco e quatorze anos, percebi um desejo imenso de estar em contato com jovens e adultos com o objetivo de formar um grupo de prática e pesquisa da Dança de Contato improvisação.

Desta forma, iniciei uma oficina de dança na comunidade do meu bairro, Campeche (Florianópolis) em junho do ano de 2009. A oficina fez parte do Projeto “Arte educação nas comunidades” oferecido pela Fundação Cultural de Florianópolis Franklin Cascaes, em parceria com o Projeto Escola Aberta. A oficina funcionou na sala de dança da Escola Municipal Brigadeiro Eduardo Gomes no bairro Campeche, aos sábados das 08:00h às 12:00h. Neste artigo pretendo tratar das questões didáticas e metodológicas que foram trabalhadas nesta prática, incluindo os resultados apontados pelos participantes.

Com muito cuidado, fui Tateando quais as formas metodológicas que eu iria abordar e segui em frente acreditando na intuição e principalmente no esforço contínuo de oferecer o melhor para o grupo. Neste momento a oficina estava sendo orientada e avaliada pelo professor Juliano Borba, através da disciplina de Teatro Comunidade – Estágio IV da graduação de Artes Cênicas que estou cursando. Desta forma eu tinha a possibilidade de dialogar com o professor que me auxiliou na realização deste artigo e também com meus colegas de curso, trocar informações e conhecimentos desta área.

Gradualmente fui recebendo os *feedbacks* dos educandos que seguiam na oficina, porém apresentavam algumas ausências, justificadas sempre pela falta de tempo. Esses *feedbacks* foram e ainda são muito importantes na reflexão da minha práxis na dança, nos quais percebo as necessidades do educando, bem como eles recebem e assimilam os conhecimentos que direciono nas aulas. Sem esse diálogo, acredito que seria difícil perceber o entendimento entre as relações educador e educando e ensino aprendizagem.

Da mesma forma, na concepção de Freire sobre a relação entre ação e reflexão, a prática de filosofar pelo diálogo é viver o que se pensa e, pensar o que se vive. Faveri (1995, p.1) reforça que:

*A abordagem teórico-prática de filosofia da educação na visão teórica de Paulo Freire requer uma intensa vivência e convivência com reversibilidade na comunicação pelo diálogo, a fim de transformar o professor e os alunos em pessoas pensantes capazes de produzir novas ideias vinculadas à realidade concreta.*

Além disso, meu desejo incluía pesquisar com pessoas da minha comunidade, lugar no qual eu acredito que existe um território artístico a ser explorado e des-

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

bravado. Esse desbravamento acontece na medida em que se criam esforços para agregar as pessoas que se interessam pelo tema, e sem o respeito e solidariedade com as mesmas isso não poderia concretizar-se. Neste âmbito, Freire afirma:

*Esta é a razão pela qual o verdadeiro compromisso, que é sempre solidário, não pode reduzir-se jamais a gestos de falsa generosidade, nem tampouco ser um ato unilateral, no qual quem se compromete é o sujeito ativo do trabalho comprometido e aquele com quem se compromete a incidência de seu compromisso. Isto seria anular a essência do compromisso, que, sendo encontro dinâmico de homens solidários, ao alcançar aqueles com os quais alguém se compromete, volta destes para ele, abraçando a todos num único gesto amoroso (Freire, 1979, p.19).*

Neste contexto procuro estar disponível para desenvolver dentro do grupo um clima de cooperação e receptividade. Acredito que valores como o respeito, a igualdade, a responsabilidade e o altruísmo podem contribuir consideravelmente no processo de aprendizagem. Pretendo assim, estar em relação com a outra pessoa e neste caso, estar em relação com os educandos, não me apresentando a eles, ou qualificando-os, ou entrar em discussões e julgamentos. Interessa é o estar juntos e aprender juntos, compartilhando os conhecimentos de modo igualitário e sem hierarquias. No entanto, apesar da relação de igualdade, foi importante reconhecer as diferenças, inclusive das funções dentro do grupo, como por exemplo, a minha de “comandar” inicialmente (nos primeiros meses) o andamento da oficina e os conhecimentos que podem ser introduzidos. Explicarei o desenvolvimento deste processo mais adiante.

## Trabalho Corporal Intuitivo – A Prática

A oficina de dança que estou investigando intitula-se “Trabalho Corporal Intuitivo” e constitui-se de três diferentes conteúdos: 1) técnica de contato improvisação, 2) técnicas de improvisação em dança e 3) recursos terapêuticos sutis.

A proposta de Trabalho Corporal Intuitivo justifica-se pela crença de que, dançar é estabelecer uma consciência corporal que nos permite estar livres para intuir movimentos, ações e relações. Além disso, estar em contato com a comunidade torna-nos agentes em transformação. Transformação é movimento, e dança é movimento, portanto a dança pra mim é um veículo de transformação. Neste contexto a dança na comunidade tem o objetivo de agregar as pessoas manifestando desejos artísticos comuns sintetizados na dança como: movimentar-se, expressar-se, brincar, criar, improvisar.

Trata-se de um trabalho fundamentalmente corporal, intuitivo e sutilmente terapêutico, no qual, através das técnicas utilizadas, possibilita construir no coletivo uma dança que traz o reconhecimento e conscientização das emoções e sensa-

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

ções. E neste contexto, a dança vem resignificar as elaborações intuitivas dos movimentos corporais, porque quando nos movimentamos, transportamos um mundo conosco.

Este trabalho corporal com dança que proponho é intuitivo porque ao investigar a dança com consciência corporal acontece de trabalharmos intuição e energia. Essas dimensões estão intimamente interligadas, como bem sabem os dançarinos que improvisam. Os corpos que interagem e dançam em profundo contato com outros corpos estão na verdade em comunicação energética, através da sobreposição de campos de energia. Loil Neidhoefer (1994) afirma que “este campo energético de comunicação é o segredo de todo tipo de intuição, como também fundamento do trabalho corporal intuitivo.” (1994, p.39).

Além de intuitivo, acredito que este trabalho corporal é terapêutico porque sabemos que a arte nos toca, nos faz refletir e transformar. Terapêutico porque traz uma sensibilidade que nos faz perceber o “sutil” das coisas. Percebemos que nem sempre isso acontece de modo tão profundo. Apesar disso, a experiência me faz acreditar que acontecem eventos internos que nos fazem mudar alguns padrões, sejam eles corporais ou intuitivos. Para cada indivíduo acontece de forma única.

María Fux, reconhecida dançaterapeuta, me encanta com seus relatos de experiências, principalmente quando fala que precisamos nos aproximar das pessoas:

*Cada um de nós, em nossos ateliês ou estúdios, derrama seu mundo individual, mas acho que assim é tudo muito pobre. Há tantos grupos de pessoas que estão buscando uma ponte para aproximar-se da criatividade. Como fazer para sair do isolamento ou dos limites que nosso estúdio nos impõem e dar-nos aos outros? Sempre digo que não ensino, mas tento ser uma ponte de comunicação com minha experiência; dou essa experiência de maneira viva e sempre encontro receptividade nas pessoas. Por que existe essa receptividade? Porque nós, os que cremos ser artistas, e também os que ainda não crêem nisso, somos na verdade uma mesma coisa, da mesma matéria, seres sensíveis, comunicantes, que utilizamos a palavra amor, quase sem conhecê-la profundamente (Fux, 1996, p.10).*

O objetivo do trabalho não está centralizado em realizar terapia corporal, apenas fomos percebendo e refletindo que as mudanças internas e externas acontecem espontaneamente à medida que nos fazemos mais “presentes” nos processos artísticos. Não uso de “interpretações” de padrões de personalidade, apenas procuro observar as sutilezas do humano para que eu possa me aproximar das pessoas, porque acredito ser fundamental estar ligada a elas afetivamente. Isso não inclui necessariamente intimidade, mas trata-se de estar disponível afetivamente para a troca de aprendizados.

## As Escolhas

### MOTIVAÇÃO

A motivação de criar uma metodologia de dança para adultos iniciantes em dança ou expressão corporal surgiu a partir da minha formação como dançarina desde 2002. Mais precisamente através da minha percepção sobre as formas com as quais eu aprendi dança, movimento e expressão corporal com base nas experiências vivenciadas nas aulas das professoras Zilá Muniz, Ana Alonso, Diana Gilardengui, Elke Siedler, Marisa Naspolini, entre outros (as) educadores (as).

Com Zilá Muniz eu aprendi alguns dos fundamentos do contato-improvisação e muitas técnicas de improvisação em dança. Além disso, Zilá me ensinou a perceber o que um educando pode ter de mais latente em termos de movimento, o que ele “sabe fazer melhor”. Depois de perceber seu próprio repertório passamos a estimulá-lo a pesquisar e criar novas possibilidades de movimento. Isso é um dos fundamentos do contato improvisação que está presente de forma central na metodologia de Zilá Muniz, e que me encorajou a dançar. Esse impulso de perceber o meu próprio repertório e poder ampliá-lo foi fundamental para eu seguir com a dança, visto que já estava com 25 anos de idade e não conhecia dança através de técnicas, somente através das minhas percepções do mundo e seus movimentos.

### CONTATO IMPROVISAÇÃO

Ao conhecer o contato improvisação comecei a investigar esta prática em oficinas, workshops, além de pesquisar artigos, páginas da internet, vídeos, teses de dissertação, livros, jornais, revistas, etc.

Os fundamentos ou valores centrais do contato improvisação foram listados em 1990 pela antropóloga e bailarina Cynthia Jean Novack, como descreve Fernanda Leite em seu artigo “Contato-improvisação (Contact improvisation) um diálogo em dança” (p. 99):

*Geração de movimentos através da mudança de pontos de contato entre corpos; percepção por meio da pele; foco na segmentação do corpo; movimentação em diversas direções simultaneamente, percepção interna do movimento; ênfase no peso e no fluxo; rolamento ao longo do corpo; uso do espaço em 360 graus; tácita inclusão da platéia; informalidade intencional da apresentação exibida numa prática ou jam; entendimento do dançarino como uma pessoa comum; improvisação despida de intenções dramáticas; consciência de que todos são igualmente importantes.*

Neste ponto é preciso esclarecer que *Jam* significa *Jazz After Midnight*, usada por músicos para designar encontros ou sessões de improvisação e adotada por praticantes de contato improvisação para seus encontros livres.

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

O Contato-improvisação é uma prática corporal criada e desenvolvida por Steve Paxton e seus colaboradores nos Estados Unidos. Sua pesquisa iniciou-se em 1972 e esta prática hoje é conhecida no mundo inteiro, não somente como uma técnica corporal, sobretudo como um estilo de dança, como descreve Fernanda Leite:

*O contato-improvisação é uma prática que já existe há mais de trinta anos e possui praticantes nos Estados Unidos, Europa, Austrália, China, Japão, Israel e Nova Zelândia. É um estilo de movimento que vem se desenvolvendo pelo diálogo estabelecido entre seus praticantes, seja no contato direto da dança ou no contato indireto, por meio das publicações e sites da internet onde se trocam experiências e estudos (Leite, 2005, p.106).*

A pesquisa da prática de ensino e aprendizagem de contato improvisação se desenvolve na pesquisa pessoal de cada educador, através de suas próprias escolhas, como cita Leite:

*A comunicação estabelecida através do diálogo é a essência desta dança, tanto na prática em si, com o diálogo corporal, quanto no desenvolvimento de métodos de ensino e no desenvolvimento técnico, com o diálogo verbal. O diálogo acontece em vários níveis e sentidos: no indivíduo com seu próprio corpo; no corpo do indivíduo com o ambiente; no corpo do indivíduo com outro indivíduo com quem se relaciona corporalmente; no diálogo verbal entre contatistas sobre seus métodos de ensino, relatos de experiências, questionamentos; no diálogo de Contato-improvisação e outras técnicas de educação somática, bem como outras expressões do movimento humano (como o teatro, danças sociais, dança moderna, artes marciais, etc) (Leite, 2005, p.106).*

Tenho aprendido contato improvisação desta forma que cita Leite. A partir dos cursos e workshops que participo, vou elencando os exercícios, os detalhes, as pérolas que trazem os profissionais desta área. É um trabalho de percepção e pesquisa, em que a dança “acontece” pra cada indivíduo de forma única.

#### IMPROVISAÇÃO EM DANÇA

As improvisações que aprendi com Zilá Muniz advém de vários lugares, como ela cita na sua dissertação de mestrado:

*A improvisação vem sendo utilizada desde os primórdios da dança e tem se reorganizado como conceito e função. No século XX, a improvisação passa por modificações significativas quanto à sua função e sobre como é utilizada, (...). Nos Estados Unidos e Europa, a improvisação se desenvolve de formas diferenciadas e possui para cada ramificação características próprias. Na Alemanha, foi amplamente estruturada nos ensinamentos de Laban, Mary Wigman e Kurt Joos, culminando com a sua forma de ser utilizada na dança-teatro na atualidade, como uma ferramenta fundamental na criação e concepção das obras de Pina Baush (Muniz, 2004, p.29).*

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

Nesta prática de dança procuro abarcar exercícios de improvisação com o intuito de desenvolver vocabulários corporais bem como auxiliar para que os educandos “descubram” seus potenciais de movimento. Ainda de acordo com Zilá Muniz, ela explica os objetivos da improvisação na dança contemporânea da seguinte forma:

*Além de ser utilizada no formato de exercícios de regras e tarefas, a improvisação em dança tem como objetivo desenvolver o potencial criativo do dançarino – é utilizada como recurso coreográfico, como processo exploratório, como forma de desenvolver material e de criar repertório em composição coreográfica. Em alguns casos, também acontece como performance, e mais recentemente como “composição instantânea”, em que não há planejamento ou apenas a estrutura do tema ou uma trajetória é definida (Muniz, 1994, p. 55).*

#### RECURSOS TERAPÊUTICOS SUTIS

Os recursos terapêuticos sutis são uma denominação pessoal utilizada para designar os diversos exercícios elencados na metodologia, com determinados fins, tais como: ampliação da consciência corporal, ampliação do contato afetivo entre os participantes, alinhamento dos campos de energia, visualizações de imagens mentais, etc. Para tanto, recorro aos seguintes teóricos, apesar de não entrar em detalhes sobre as pesquisas de cada um:

- > Maureen Murdock (1987), educadora americana conhecida por desenvolver métodos de meditação nas escolas públicas americanas – com Murdock aprendi técnicas de visualizações, contribuição importante no processo de criação de imagens mentais.
- > Jean-Yves Leloup (1998), terapeuta, filósofo, psicólogo e teólogo, suas teorias sobre o corpo têm base nos estudos de Wilhelm Reich (1897-1957), psicanalista austríaco – com Leloup aprendi sobre o corpo e seus símbolos, da leitura física à psíquica. Leloup percorre o universo da corporeidade lendo-o através de uma ótica trinitária: a somática, psíquica e a espiritual. A maior contribuição que recebo de seus textos é em relação à escuta do corpo. Afirma que o corpo conta muitas histórias e em cada uma delas há um sentido a descobrir. Nesse contexto eu faço relações com as histórias e a dança que o corpo traz.
- > Loil Neidhoefer (1994), terapeuta corporal também discípulo de Reich – com Neidhoefer eu aprendo sobre a capacidade de sentir em nosso próprio corpo o que está acontecendo no corpo da outra pessoa. É um trabalho de escuta do corpo muito profundo e sutil, que encontramos na dança de contato improvisação também.
- > Ashley Montagu (1986), cientista social, é autor de mais de sessenta livros sobre anatomia e fisiologia, psicologia, antropologia, raça, evolução e hereditariedade, amor, agressão e toque, desenvolvimento humano, sexualidade – com Montagu eu pesquiso a importância do “tocar” em todos os aspectos do

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

desenvolvimento humano, mencionando os efeitos fisiológicos e imunológicos do tocar, além de abordar o toque terapêutico. Este toque também é encontrado nos valores centrais do contato improvisação.

Os exercícios de recursos terapêuticos sutis que utilizo são exercícios que podem ter origem na dançaterapia (os quais eu adquiri em cursos e workshops com educadores da área, por exemplo, com Hary Salgado, com quem fiz um workshop no ano de 2009), nas massoterapias, bioenergética e biodinâmica, as quais eu pesquisei com afinco. Explico aqui que essa pesquisa ultrapassa o âmbito apenas da leitura, permeia pelo processo de ter eu mesma ter sido paciente de massoterapeutas, uma maneira de você conhecer todo o processo – lidando de frente com a técnica - além de cursos de capacitação pelos quais eu passei.

#### AUTONOMIA NAS ESCOLHAS AO DANÇAR – A DANÇA REVELA O SER QUE DANÇA

Analisando minha própria formação em dança, percebo claramente que sempre estive “escolhendo” as formas e conteúdos que gostaria de agregar. As escolhas partiam das afinidades que as técnicas proporcionavam. Conhecendo o contato improvisação e seus fundamentos, senti uma profunda identificação com a técnica e passei a pesquisar maneiras de ensiná-la. Desta forma, tenho utilizado o contato improvisação como ferramenta nas aulas de teatro e dança desde 2004, ano em que iniciei minha prática como arte-educadora, concomitante ao meu processo de graduação de Artes Cênicas.

Um dos princípios do contato improvisação que me fez escolhê-lo para usá-lo de base nas aulas, foi o da igualdade entre os participantes, como descreve Leite:

*Ele (Steve Paxton) estava interessado em descobrir como a improvisação em dança poderia facilitar a interação entre os corpos, as suas reações físicas e como proporcionar a participação igualitária das pessoas em um grupo, sem empregar arbitrariamente hierarquias sociais. Estava também empenhado em desenvolver um novo tipo de organização social para a dança, não ditatorial, não excludente, e em uma estrutura para a improvisação que não levasse ao isolamento de nenhum participante (Leite, 2005, p.91).*

Leite ainda destaca as escolhas de Steve Paxton da seguinte forma:

*Paxton queria ampliar a noção de beleza física, até então muito restrita nas companhias de dança, e deixar o movimento derivar de uma outra base que não uma estética estabelecida ou um corpo tradicionalmente treinado. Porém não pressupunha a figura de um mestre a ser copiado pelos outros. Não queria eventos heróicos ou um vocabulário simbólico. Interessava-lhe o movimento do dia a dia, como a ação dos pedestres, o que se faz “aqui e agora”, o que acontece no momento, a indeterminação. Aceitava qualquer material como um veículo de arte. Com isso buscava que a dança acontecesse por si e acreditava que*

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

*qualquer corpo pudesse dançar. Empenhava-se também em encontrar a igualdade nos papéis de homens e mulheres na dança, considerando isso um importante valor social a ser integrado ao movimento e expresso nas performances (Leite, 2005, p.91).*

Percebi que a prática de contato improvisação condizia com a minha própria forma de pensar sobre dança e as maneiras de ensinar e aprender dança. Os princípios e fundamentos do contato improvisação também se assemelham com os princípios e fundamentos do meu modo de pensar em um ideal de humanidade e sociedade. Então penso que este ideal possa se tornar possível numa prática de dança, por isto acredito que a dança revela o ser que dança.

Deste modo, minhas escolhas foram se concentrando em questões relacionadas ao desenvolvimento pessoal, tais como:

- › desenvolvimento e compreensão da sensibilidade ao tocar o outro;
- › desenvolvimento da comunicação energética;
- › desenvolvimento de uma respiração consciente;
- › estudo de leituras corporais;
- › compreensão das percepções internas.

Algumas destas questões, o próprio Steve Paxton indica nas orientações ao dançar contato improvisação, como podemos perceber no relato de Leite:

*Steve Paxton, em uma aula transcrita e publicada na Contact Quartely (vol.11#11, Winter 86, p.48 a 50), se utiliza de palavras e indicações como: relaxe, respire, intua, imagine, a massa deve ser a sensação mais importante, o sentimento da gravidade, faça menor, a pequena dança, compartilhe o ponto de equilíbrio, deixe o movimento levá-lo, nada está errado, visão periférica, (perguntas em relação ao estado de cada um), conforto, não dirija, o corpo sabe e quer jogar e brincar, massageie, torça, lubrifique, deixe fluir, mais lento, mais rápido etc (Leite, 2005, p.104).*

Em contrapartida, a dança contato improvisação não possui uma estética definida, de acordo com Cynthia Novack (apud Leite, 2005, p.94): “o foco do trabalho de contato está na sensação, não em um estilo particular, nem em psicologia, estética, teatro ou emoções” (Novack, 1990, p.68).

Desta forma, acredito que os conhecimentos adquiridos na minha formação, tais como: cursos de massoterapias, yôga, teatro, expressão corporal, voz, corpo ou respiração, têm auxiliado nesta metodologia que venho construindo. Conhecimentos estes que contribuem para a solidez da pesquisa do contato improvisação.

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

#### DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Além de desenvolver repertórios corporais, com esta prática de dança tenho o intuito de proporcionar o desenvolvimento pessoal do participante de uma maneira geral. Para tanto, faço uso de alguns conceitos e práticas que resgatam os sentidos e as percepções nas situações diárias de ensino e aprendizado da dança. O objetivo é traçar um caminho de construção de um corpo próprio. Corpo que se conhece para conhecer outros corpos e para investigar novas formas de comunicação.

Loil Neidhoefer (1994, p.27) descreve uma forma de desenvolvimento do campo energético denominado *streaming*. *Streaming* implica a percepção e o entendimento de nossa própria existência viva como um campo de energia, que pode comunicar-se energeticamente com outros pela sobreposição de campos. Neidhoefer trata aqui de terapia corporal, porém me identifico com esta forma de comunicação energética como desenvolvimento da percepção no ensino de dança. Assim, Neidhoefer explica essa comunicação energética da seguinte forma:

*Comunicar-se energeticamente significa transmitir para o outro como estamos, o que sentimos, pensamos e assim por diante, apenas através da emissão, da expansão de nosso campo energético. Tudo acontece além das palavras, gestos ou mímicas. Mas isto não é nenhuma arte ou capacidade especial, porque nós – querendo ou não – estamos ininterruptamente transmitindo para o mundo nossa condição através de nosso campo energético. A arte está, isto sim, no desenvolvimento de antenas para captar, estas vibrações que estão constantemente a nossa volta (Neidhoefer, 1994, p.60).*

Neidhoefer acrescenta ainda que “é isto que o contato realmente é, o que entendemos primariamente por contato em trabalho corporal: este estar sintonizado, este transmitir e receber alternadamente energia”, (1994, p.60). Novamente explico que Neidhoefer trata de terapia corporal e a minha prática trata de uma metodologia de dança. Uma dança que visa os mesmos preceitos, em que precisamos estar sintonizados energeticamente. Existe outra observação igualmente importante em ambas as práticas, a capacidade de amar. Neste âmbito Neidhoefer destaca que “uma capacidade de captar tão bem profundamente a outra pessoa só pode se desenvolver junto com uma profunda capacidade de amar”. (1994, p.60).

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

## O Processo

### CINCO MESES DE OFICINA

A oficina de dança teve seu início em meados de junho de 2009 e encerrou dia 05 de dezembro do mesmo ano. Funcionava aos sábados das 08:00 às 12:00hs. Das 08:00 às 10:00hs desenvolvemos estudo e pesquisa com três educandos. Participaram do grupo de pesquisa Gustavo Magalhães, Oberdan Piantino e Juliana Regazoli. Das 10:00hs às 12:00 funcionava a oficina, sempre aberta a alunos “novos”.

Este grupo que pesquisava no primeiro horário também era aberto a qualquer pessoa que quisesse pesquisar a dança de contato improvisação, ou que gostaria de inserir algum conteúdo à técnica. Já tivemos, por exemplo, a participação de Rodrigo Pereira, contatista, naturopata e terapeuta bioenergético de Florianópolis. Rodrigo participou da oficina e ao final nos presenteou com uma vivência bioenergética, no qual pudemos experimentar a distribuição da energia por todo o corpo.

Na oficina de dança, desenvolvida no segundo horário, passaram cerca de vinte adultos entre vinte e sessenta anos. Na maioria das aulas participavam geralmente cerca de cinco ou seis adultos a cada sábado.

Percebemos, a partir da constante interação entre os corpos na dança contato, o quanto aprendemos a nos sintonizar com o outro, bem como a “ler” os códigos, as formas que este corpo se apresenta, dança, respira, se movimenta. É o que acontecia quando eu improvisava com Gustavo, participante da oficina e pesquisador do grupo. Improvisando e pesquisando de forma constante em um período de quatro meses identificamos e recolhemos uma gama de maneiras e modos de fazer interagir nossos corpos. Para tanto, foi necessário uma boa dose de doação e dedicação entre ambas as partes. É necessário estar aberto a “ouvir” os anseios e desejos do outro, respeitando o tempo e o limite do outro nos processos de descoberta a serem desenvolvidos.

### OS REGISTROS E FEEDBACKS

Durante toda a oficina fiz os registros dos encontros em um diário de bordo. Estes registros são anotações dos exercícios, das sensações (minhas e dos participantes), dúvidas, conquistas e anseios de aprendizagem.

Inicialmente, os primeiros exercícios a serem realizados referem-se ao desenvolvimento do tocar o outro, e num segundo momento, exercícios para “descobrir” a improvisação. Para o desenvolvimento da afinidade do toque recorro aos exercícios de base do contato improvisação que exploram as formas de tocar. Nas diversas técnicas de improvisação utilizo exercícios com gestos, uso de cadeiras e objetos, exercícios que tratam do tempo, espaço, ritmo, contaminação de movimentos, qualidades do movimento, sincronicidade e dinâmicas para desenvolver a energia do grupo.

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

Após essa apropriação ou reconhecimento destes conhecimentos, passamos a exercícios mais profundos do contato, sempre instruindo os valores centrais do contato improvisação. À medida que o grupo “entende” melhor o mecanismo do contato passamos a elencar os “desejos” do grupo, o que queremos “fazer” com toda essa gama de informações e possibilidades de dançar, de se expressar. Duplas ou trios que melhor se “entendem” no movimento, começam a se desenvolver e a se definir, bem como identificar os movimentos mais fluentes quando improvisando em maior número de pessoas (três ou quatro improvisando no mesmo espaço e na mesma proposta, por exemplo).

A partir dessas apropriações, o grupo inicia um alongamento em conjunto, cada um trazendo uma informação, lembrando dos exercícios, das estruturas de improvisações, etc. Os participantes têm a possibilidade de estarem “conduzindo” algum conhecimento adquirido na aula, ou aprendido em outro contexto.

Os exercícios mais “importantes” elencados pelos próprios educandos são os seguintes: rolamentos pelo chão e pelo corpo do parceiro, espirais, lateralidade, uso consciente do centro de gravidade e força, as formas de tocar, sustentar e estimular seus próprios movimentos, alongamento das articulações e estruturas, exercícios que desenvolvem a consciência do corpo (muito própria para cada um), exercícios de transferência de níveis (baixo, médio e alto), improvisações pelo chão (afirmam dar maior segurança quando passamos a improvisar com o outro, pois o outro é uma superfície de contato), transferência de peso e contra-peso, relaxamento do tônus muscular, etc.

Minha prática de dança inicia-se sempre num círculo de conversas, em que relatamos sensações das aulas passadas, desejos latentes, as dúvidas recorrentes, etc. Quanto a este momento, por exemplo, me recordo de Beatriz (dia 12/09) relatar que não havia entendido bem como realizar determinada tarefa (exercício) na aula passada. Todos os presentes dialogaram sobre esta questão, tentamos entender a preocupação de Beatriz, onde não somente eu, mas os participantes também tentaram ajudá-la a compreender a questão.

Após a aula, já de noite, voltei a pensar na questão de Beatriz, quando me dei conta que ela falava de “o que” fazer em termos de movimentos, não apenas em “como” fazer. Na aula seguinte retomei o assunto e conversamos mais sobre a questão. O grupo percebeu que a preocupação é pertinente, porém concluímos que existia a possibilidade de ela “relaxar no que fazer”, e ficar mais atenta em “sentir” a sua movimentação. Comentei com Beatriz que a prática constante da improvisação (e suas estruturas) traria naturalmente novos repertórios, e que eu iria ajudá-la a aprofundar nessa questão.

Nossos encontros se tornavam mais agradáveis à medida que colaborávamos uns aos outros. Aconteciam e ainda ocorrem os feedbacks, sempre de forma generosa e respeitosa. Conseguimos chegar num nível de energia, responsabilidade e respeito que tornam os encontros produtivos, em que alcançamos e desenvolvemos muitos conhecimentos, repertórios, pesquisas corporais e textuais também.

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

Conseguo sentir consideráveis e perceptíveis mudanças no meu corpo bem como também no meu modo de interagir com as pessoas. Tenho aprendido a dançar com pessoas que acabo de conhecer, nem sei direito seus nomes. Sinto meu corpo mais receptivo ao diálogo, à experimentação da dança, da improvisação.

Com os participantes do grupo de pesquisa eu também pude perceber nítidas mudanças: Gustavo soltou-se mais com os amigos, percebo seu interesse em ouvir mais o outro e abriu-se mais ao diálogo, procurando expressar melhor seus sentimentos e compreender melhor as relações humanas. Além do corpo que ficou mais leve, fluido, com a pélvis mais solta, o peito menos empostado. Gustavo aproveita melhor os seus saltos, rolamentos e quedas, já adquiridos nas aulas de judô há alguns anos, usando-os agora também para dançar, não apenas para lutar!

Gustavo tem 29 anos, é desportiva e desde criança é extremamente entusiasmado com as atividades corporais. Além disso, ele traz na bagagem muitos conhecimentos artísticos, já fez aulas de violão, canto e coral, capoeira, além de ter facilidade com línguas estrangeiras. Acredito que esses seus conhecimentos contribuí consideravelmente nos processos artísticos pelos quais ele caminha. Percebo em Gustavo sua entrega ao aprendizado, sempre disposto a conhecer e conhecer-se. Percebo também suas limitações afetivas, apesar de não entrar em julgamentos a partir desta questão. Esta percepção apenas me faz organizar conteúdos que possibilitem melhor afinidade entre todos, num processo que procuro enfatizar o “não julgamento” e saliento a disponibilidade da cooperação, pois acredito que o conhecimento é construído no coletivo.

Outro exemplo de transformação que podemos citar é o caso de Oberdan. De acordo com seus próprios depoimentos, ele afirma ser “um menino antes travado, hoje solto”. Lembramos que Oberdan tem 25 anos e passou por um acidente de carro em 2008 em que ficou imobilizado por seis meses. Após a recuperação do acidente retomou suas atividades e na sala de dança pôde experimentar o “improvisado, um salto, uma queda” - como ele mesmo afirma. Possibilitando-o assim recobrar seus movimentos além de apreender novos vocabulários corporais.

Oberdan relata em seus depoimentos estar mais seguro para saltos, giros e vôos. Aprendeu também a recuar quando não suporta o peso, sabendo “comunicar” ao parceiro quando isto está ocorrendo. Percebo sua vontade de apreender novas formas, de manter as suspensões, deixa-se ser erguido com mais facilidade, sentindo-se mais seguro.

Juliana é atriz desde os treze anos de idade. Começou a dar aulas de teatro aos dezessete anos através de um projeto de extensão da Unicamp. Hoje ela tem 27 anos e diz que “havia esquecido como a dança a faz sonhar, lhe faz feliz e alegre, a faz amar as pessoas ao seu redor, e como a dança abre o peito...” Juliana iniciou as aulas de dança conosco no fim de outubro e hoje é integrante do nosso grupo de pesquisa. Neste espaço ela tem a possibilidade de integrar-se como dançarina e também como colaboradora, nos dando a oportunidade de compartilhar de seus conhecimentos como atriz e educadora de teatro.

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

Arthur Grimm é o mais novo integrante do grupo (integrou-se ao grupo em abril de 2010), e afirma estar descobrindo novos mundos abertos! Arthur já dança há algum tempo, percebo sua facilidade na improvisação e composição instantânea. Eu e Arthur estamos produzindo um vídeodança em que improvisamos na rua e terá a direção de Nastaja Brehshan, bailarina e educadora de dança em Florianópolis.

#### COLETIVO DE ARTISTAS

Em setembro já havíamos nos tornado um grupo, um coletivo de entusiastas da dança com o objetivo de organizar em territórios onde o fazer artístico é, antes de mais nada, uma ação comunitária. Criamos, desta forma, o “Movimento Territórios D’Improvisação – ações de estímulo à dança contato improvisação” na comunidade do Campeche. Buscamos proporcionar experiências e situações em que dançar seja uma atividade intuitiva, e de contato comunitário: dar visibilidade a movimentos de arte educação, tais como o Projeto Escola Aberta – lugar onde surgiu este movimento; e praticar dança contato improvisação em diferentes locais e contextos.

Dentro deste Movimento, iniciamos a prática de várias ações na comunidade, entre elas: 1) improvisações na praia do Campeche aos domingos pela manhã, onde qualquer pessoa pode participar; 2) organização e desenvolvimento de *jam’s* de dança e música; 3) produção de uma performance de dança contato em que apresentamos nas reuniões e eventos; 4) produção de vídeodança.

De acordo com as palavras de Oberdan (dançarino e pesquisador do grupo), “a performance é nossa intervenção para mostrar que todos podem dançar; é uma ação para inquietar a comunidade para a importância do movimento corporal e o quanto pode surgir de movimento através do contato com as superfícies”.

Nossa oficina encerrou suas atividades oficialmente no dia 05 de dezembro de 2009. Apesar disso, continuamos a nos encontrar na praia, nos espaços cedidos para as *jam’s* e em vários lugares do bairro. Até este momento já desenvolvemos sete *jam’s* no bairro, dois vídeos postados na internet, além de cerca de trinta vídeos caseiros para serem editados e postados. Mais pessoas estão participando do Movimento, como Arthur Grimm, mestrando em psicologia que pesquisa a dança dentro dos contornos da psique. Pretendemos dar continuidade com a oficina gratuita para a comunidade do Campeche em 2010 através da Fundação de Cultura de Florianópolis Franklin Cascaes.

Acreditamos que, deste modo, estamos contribuindo com o desenvolvimento de novas relações, sejam elas entre o ser humano e a arte, o ser humano consigo mesmo e o ser humano com seu semelhante. Um processo que estimula o reconhecimento de si e do outro, através da dança. Que esta dança seja a sua dança, porque somos únicos em essência.

## Trabalho Corporal Intuitivo

### Uma abordagem de dança através do contato improvisação

#### REFERÊNCIAS

- > FREIRE, Paulo. **Educação e mudança**. São Paulo: Paz e Terra, 1979.
- > FUX, María. **Formação em dançaterapia**. São Paulo: Summus, 1996.
- > LEITE, Fernanda H. C. **Contato improvisação (contact improvisation) um diálogo em dança**. Movimento, Porto Alegre, v.11, n.2, p.89-110. maio-agosto de 2005.
- > LELOUP, Jean-Yves. **O Corpo e seus símbolos – uma antropologia essencial**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.
- > LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- > MONTAGU, Ahsley. **Tocar – o significado humano da pele**. São Paulo: Summus, 1986.
- > MUNIZ, Zilé; Universidade do Estado de Santa Catarina. **Improvisação como processo de composição na dança contemporânea**. 2004. 80 f. ; Dissertação (mestrado) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Mestrado em Teatro, 2004.
- > MURDOCK, Maureen. **Giro Interior**. São Paulo: Cultrix, 1987.
- > NEIDHOEFER, Loil. **Trabalho Corporal Intuitivo: uma abordagem reichiana**. São Paulo: Summus, 1994.

**Mayana Marengo Machado**, acadêmica da 5<sup>a</sup>. fase do curso de Licenciatura em Educação Artística, habilitação em Artes Cênicas, da Universidade do Estado de Santa Catarina.

*mayanamarengo@hotmail.com*