

## VIEWPOINTS E EDUCAÇÃO SOMÁTICA: CONEXÕES A PARTIR DE UMA PRÁTICA CÊNICA<sup>1</sup>.

Letícia Martins<sup>2</sup>

**RESUMO:** Reflexões acerca da utilização das técnicas de Pilates e Yoga no treinamento corporal desenvolvido pelo grupo de pesquisa *O corpomente em cena: as ações físicas do ator-bailarino*, coordenado pela Dra. Sandra Meyer e formado por alunos e egressos do Curso de Licenciatura em Teatro da UDESC. Abordagens somáticas como possibilidades de amplificação das manifestações do corpo sensível disponibilizando-o para a prática do *Viewpoints*, método desenvolvido pela diretora teatral americana Anne Bogart.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Viewpoints*, Educação Somática, Yoga, Pilates, Criador-Intérprete.

### INTRODUÇÃO

O projeto de pesquisa *O corpomente em cena: as ações físicas do ator-bailarino*, coordenado pela professora Dr<sup>a</sup>. Sandra Meyer, do qual faço parte como bolsista, vem percorrendo uma trajetória de investigações sobre a relação corpo-mente no trabalho do ator desde o ano de 2006. As experimentações vivenciadas até o momento presente compreenderam exercícios de improvisação e composição do corpo cênico através de propostas que exploram questões do espaço/tempo, enfatizando procedimentos coletivos entre os *performers* por meio de um processo de estudo teórico-prático do método *Viewpoints*<sup>3</sup>, assim intitulado pela diretora teatral americana Anne Bogart.

---

<sup>1</sup> Este artigo é resultado final do projeto de pesquisa *O corpomente em cena: as ações físicas do ator/bailarino (2007/2008)*, desenvolvida no Centro de Artes (CEART) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), coordenado pela Professora Dra. Sandra Meyer Nunes.

<sup>2</sup> Participam deste projeto de pesquisa a orientadora Sandra Meyer e os bolsistas IC Volmir Cordeiro e Letícia Martins e os voluntários Ana Carolina Leimann, Anderson Luis do Carmo e Fabiano Lodi.

<sup>3</sup> Optamos por manter o termo *Viewpoints* (Pontos de vista) no idioma original, a exemplo de outros profissionais que trabalham com esse método no Brasil.

Inspirado nos princípios do movimento da *Judson Church Theater*<sup>4</sup>, ocorrido em 1960, em que um coletivo de artistas buscava criar alternativas para as manifestações convencionais, mais especificamente para as influências da dança moderna predominantes nesse período, *Viewpoints* e Composição são definidos por Bogart e Landau (2005) como um processo aberto que oferece caminhos que permitem ao artista cênico a percepção e melhor compreensão da dimensão psicofísica de suas ações. Este método aborda nove diferentes “Pontos de Vista” físicos (Relação Espacial, Resposta Sinestésica, Forma, Gesto, Repetição, Arquitetura, Tempo, Duração e Topografia) e seis vocais (Altura, Dinâmica, Aceleração/Desaceleração, Silêncio e Timbre) para que o mesmo possa estruturar um processo de improvisação estabelecido na relação tempo-espaço.

A conexão corpo e ambiente é fundamental para o trabalho com os pontos de vista acima citados, permitindo o desenvolvimento da percepção, da memória, da atenção, da escuta, a sensibilização e o estado de prontidão para a ação no momento presente. Bogart denomina como “escuta extraordinária”<sup>5</sup> um aspecto essencial de seu método. Este propõe que a movimentação dos indivíduos num grupo ocorra como resposta aos estímulos presentes no tempo e espaço trabalhado, como se todo movimento fosse uma continuidade do que já está acontecendo. “A fonte para a ação e invenção vem até nós a partir dos outros e a partir do mundo físico ao redor de nós”, afirma Bogart (2005, p.19). Dessa forma, *Viewpoints* aguça a sensibilidade e os nossos sentidos na busca por uma razão de nos movermos, permitindo que nos entreguemos ao espaço, que por si só já nos comunica, sugerindo lugares, sons, cheiros e outros estímulos. Logo, nossos “egos e desejos” tendem a ser menos requisitados, uma vez que permitimos ser escolhidos pelo mundo externo:

O *Viewpoints* alivia a pressão de ter que inventar tudo por si mesmo, de gerar tudo sozinho, de ser interessante e forçar a criatividade. O *Viewpoints* permite que nos entreguemos, que possamos cair em um espaço criativo vazio e confiar que há algo lá, outra coisa além do nosso próprio ego ou imaginação, para nos pegar. *Viewpoints* nos ajuda a confiar em deixar algo acontecer no palco, ao invés de fazer acontecer. A fonte para a ação e invenção vem até nós a partir dos outros e a partir do mundo físico ao redor de nós. (BOGART, 2005, p. 20).

---

<sup>4</sup> Grupo de artistas que se uniram na Judson Church, localizada na Washington Square em Nova Iorque. O grupo incluía pintores (Robert Rauschenberg e Jasper Johns), compositores (John Cage e Phillip Corner) e dançarinos (Yvonne Rainer, Trisha Brown, David Gordon, Lucinda Childs, Steve Paxton, Laura Dean, Simone Forti e outros). Eles buscavam liberar a coreografia das amarras psicológicas e do drama convencional. (BOGART, 2005, p.3).

<sup>5</sup> *Extraordinary listening*.

Além dessa possibilidade de entrega que Bogart nos presenteia, há a possibilidade de transitar entre tudo o que é possível ao seu próprio corpo ou a um personagem, não havendo distinção entre certo ou errado. “No Viewpoints, não há bom ou mau, certo ou errado – há somente possibilidades e, mais tarde, no processo, escolhas” (BOGART, 2005: 19). Diante dessa perspectiva, no transcorrer da prática com o Viewpoints no grupo de pesquisa observamos nossos padrões e hábitos e tivemos a oportunidade de ampliar nossa percepção e desenvolver outras possibilidades de movimentação em conexão com o outro. Finalmente, a integridade a qual se refere Bogart através de seu método, pode ser investigada:

O Viewpoints acorda todos os nossos sentidos, clareando o quanto e quão freqüentemente nós vivemos somente em nossas cabeças e vemos somente através dos nossos olhos. Através do Viewpoints nós aprendemos a ouvir com todo nosso corpo e ver com um sexto sentido. Nós recebemos informações de níveis que não sabíamos nem que existiam, e começamos a nos comunicar com igual profundidade. (BOGART, 2005: 20).

Assim, a percepção no tempo-espço é fundamental para o Viewpoints. Entretanto, como uma ferramenta que proporciona uma abertura para a criação o método pensado por Bogart propõe a presença de um treinamento anterior estruturado e sistematizado, por meio do método de Tadashi Suzuki. Suzuki, diretor teatral, co-fundador do SITI Company em Saratoga Springs, New York, juntamente com Anne Bogart; criador do Método Suzuki de Treinamento do Ator no qual desenvolve a sensibilidade física interna com vigor e concentração, a partir de atividades que incluem uma série de exercícios centralizadores em torno do uso dos pés em relação a um único centro. Esses exercícios são designados para lançar o corpo do centro enquanto a sustentação do mesmo consiste levemente da energia, evitando que a parte superior do corpo oscile. A energia necessária para executar essa tarefa é considerável e constituída num primeiro foco do trabalho. Sua filosofia consiste na relação humana do homem com a Terra, manifestada num rigoroso treinamento prático que demanda um controle do corpo de extrema leveza e esforço físico.

Ao descrever os exercícios iniciais, Bogart propõe ainda, no capítulo quatro da obra *The Viewpoints Book. A Practical Guide to Viewpoints and Composition* (2005) dinâmicas envolvendo o grupo todo, optando pela prática do Yoga- mais especificamente, o ritual de “Saudação ao Sol” como aquecimento e início de uma busca por movimentos uníssonos ao partir de um ritmo comum comandado pela respiração.

“As doze saudações ao sol são performances coletivas. Para começar, as saudações devem ser lenta/calidamente, então gradualmente aceleradas. A coisa importante de manter em mente, além de fazer os exercícios de forma mais tranqüila e segura é fazê-los coletivamente. Buscar um olhar relaxado, estimular cada participante a um olhar periférico e estar à escuta de todos os corpos. Estas qualidades são essenciais para o treino de V.P.” (BOGART, 2005, p.23).

Na prática tradicional do yoga o foco é interno e individual. Já Bogart prioriza a conexão do grupo, sugerindo que o exercício seja realizado em uníssono. Para ela, o importante é aprender a perceber (sentidos) em consenso com o grupo, como se fosse uma unidade, e desenvolver o movimento de forma uníssona (coletivo). É vital para este momento da prática cultivar a atenção e um sentido de coletividade e, acima de tudo, estar “presente”.

Ao transportar essas idéias ao nosso grupo de pesquisa, optamos então por manter uma prática corporal sistematizada no início dos encontros. Propus-me a coordenar os aquecimentos. No caso, reagrubei algumas propostas do Yoga e do Pilates, estas provenientes dos anos de estudo e prática por mim vivenciados. Ainda que a Yoga seja uma tradição milenar, os procedimentos e a filosofia desta, a exemplo do Pilates, podem ser incluídas no âmbito da Educação Somática, que na Pós-Modernidade veio a contribuir para o aperfeiçoamento da formação do ator-bailarino. Sendo assim, relato sobre a forma com que esses trabalhos práticos iniciais tornaram-se, ao longo de nossos encontros, indispensáveis para dar continuidade ao *Viewpoints*, contribuindo para com a questão da escuta e a sensibilização do corpo-mente preparando-nos para o restante do trabalho. Desta forma, mantemos na prática do grupo de pesquisa da UDESC uma estratégia análoga a proposta estabelecida por Bogart, ao associar os *Viewpoints* e a Composição a um treinamento anterior, no caso o método Suzuki.

### **Corpo e Educação somática**

A idéia de discutir a importância que a Educação Somática vem ganhando, desde as primeiras décadas do século XX, no contexto da dança moderna e pós-moderna, está relacionada à tentativa de compreender como as técnicas que fazem parte deste campo de abordagens contribuem enquanto procedimentos de aperfeiçoamento do corpo daquele que quer dançar.

Ao adotar esse foco convergirei, primordialmente, para a conceituação de corpo que me servirá como ponto de partida para o entendimento da especificidade formada pela

prática do Yoga e Pilates, agrupado ao trabalho de *Viewpoints*. Nota-se que, a partir do século XX, a descrição do corpo passou a ganhar diferentes entendimentos. O dualismo mente-corpo fundamentado sob as idéias de Platão (427-347a.c.), posteriormente difundido por Descartes (1596-1650), implicando no paradigma cartesiano, passa a ser questionado. O termo corpo redefine-se no momento em que a experiência humana e a subjetividade são validadas como fonte do conhecimento, bem como na revisão da separação abissal atribuída por Descartes entre a substância material, o corpo e substância imaterial, a mente ou espírito. A compreensão da comunicação interna-externa do homem com o mundo, do mundo com o homem e do homem consigo próprio vem provocando, até então, impactos sobre a constituição do ser humano como sujeito de si próprio e na produção de subjetividade como processo cultural, social, político e também estético. Considerando o corpo e seus processos de subjetivação, condição para a constituição do ser humano, as operações cognitivas deste, tais como as emoções e os sentimentos surgem como processos, sendo simultaneamente produtos e produtores daquele na construção de suas ações no mundo. Estas operações incluem a geração ininterrupta de uma simbologia construída sob as esferas do tempo-espço.

Estudar o corpo em movimento implica em compreendê-lo como um sistema e não mais como instrumento ou produto. Do entendimento da relação entre corpo e ambiente, as primeiras criadoras da dança modernas – Isadora Duncan (1878-1927), Loie Fuller (1862-1928), Martha Graham (1894-1991), Mary Wigman (1886-1973), Doris Humphrey (1895-1958) já iniciavam uma dança evocando, em seus próprios corpos, as referências de mundo as quais revisitavam, no começo do século XX. O discurso universal, difundido pela dança clássica, dá lugar às representações do homem vinculado ao seu tempo; preenchido ainda, com a identidade de cada criador que, gradativamente, ao longo da história, passou a se colocar diante de si mesmo. Coreógrafos como Pina Bausch (1940) e Merce Cunningham (1919), passaram a representar não mais personagens intrínsecos a narrativas lineares, mas a materialidade presentes em seus próprios corpos ou dos dançarinos. Os trabalhos de Cunningham já expressavam uma dança focada no corpo humano e nos movimentos que ele é capaz de desempenhar. Cada vez mais o bailarino tornou-se pesquisador do seu próprio movimento, investigando possíveis padrões que o caracterizam numa singularidade.

Dessa forma, novas propostas de corpos emergem no cenário contemporâneo. Junto a estas, novas técnicas de preparação corporal são requisitadas para dialogar com essa

diversidade de movimentação. A compreensão do corpo vivo como sendo o que possui acionamento interno do seu movimento (o seu diferencial) implicou na necessidade de buscar a localização desse comando dentro do corpo. O investimento em técnicas somáticas, a partir da relação holística do desenvolvimento da dança com os princípios de uma educação somática, vem possibilitando a promoção de um corpo original, orgânico e presente. Reagrupando diferentes métodos educacionais de conscientização corporal, a Educação Somática nasce da junção do campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento, onde aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos são abordados simultaneamente. Tal encontro entre a dança e os métodos de Educação Somática vem ocorrendo desde as experimentações americanas nos anos sessenta. Importava ao *Judson Dance Theater* descobrir todo tipo de corporalidade possível, acreditando encontrar na dança terreno fértil para isto. “Nos *workshops* de Ann Halprin em São Francisco (...) estudavam anatomia, kinesiologia e praticavam improvisações a partir de impulsos internos” (STUART, 1999, p.191).

Embora exista há mais de um século na Europa e na América do Norte, a denominação Educação Somática foi criada em 1995 pelos membros do *Regroupement pour l'Éducation Somatique* em Montreal, no Canadá. Dentre os métodos, destacam-se: Técnica de Alexander, Feldenkrais, Eutonia, Pilates, Yoga e outros; todos tomando como referência o conceito de corpo enquanto experiência central desta pedagogia, compreendendo ainda, os aspectos do aprendizado pela vivência; a sensibilização da pele e a flexibilidade da percepção ampliando a relação que o indivíduo tem com o próprio corpo.

Nem o dançarino e tampouco o ator poderão contentar-se em ser apenas aquele que mecanicamente repete formas prontas (...). Quando Laban diz que um intérprete precisa conhecer seus esforços para, conscientemente, poder alterá-los, que deve pesquisar o movimento por meio de seus componentes fundamentais, explorando-os com liberdade para poder criar suas próprias frases gestuais, ele reconhece, como todos os bailarinos modernos, que o intérprete também é um criador e precisa desenvolver-se como tal” (AZEVEDO, 2004, p. 129).

As terapias corporais ou educações somáticas, de certa forma, estão comprometidas com a consciência e saúde corporal, compreendendo o indivíduo como um ser complexo em seus domínios físicos, emocionais, sociais, psíquicos e espirituais. Tendo como finalidade reeducar esquemas gestuais e fazer emergir formas e posturas mais eficazes

essas terapias, ao se relacionarem com a dança, possibilitam novas formas de percepção e execução do movimento e de seus níveis de expressão, num processo este de individualização. Dessa forma, a ampliação das percepções sensoriais, possibilita ao performer perceber como ele vê o mundo, além de conectar o movimento com suas sensação.

Segundo Sylvie Fortin<sup>6</sup> em seu artigo *L'éducation somatique: nouvel ingredient de la formation pratique em danse* (1996, p.20)<sup>7</sup>, a conexão entre dança e educação somática oferece ao bailarino atentar-se às sensações proprioceptivas que acompanham seus movimentos, permite uma melhora da técnica e desenvolvimento de suas capacidades expressivas, no sentido de reeducar o movimento trazendo-lhe uma liberdade funcional e expressiva.

Os diversos métodos somáticos se apóiam na premissa de que o sistema nervoso sabe reconhecer e utilizar a informação apropriada para seu funcionamento. Sendo assim, Alain Berthoz (apud CORIN, 2001) argumenta que as terminações nervo-musculares são ativadas quando imaginamos ou observamos movimentos, logo, o simples fato de percebermos algo já é uma forma de agir. Podemos então, constatar que percepção e ação estão todo o tempo interligados no trabalho de Anne Bogart.

### **As Técnicas Somáticas escolhidas pelo grupo**

Um dos procedimentos de treinamento que optamos para compor o momento inicial dos encontros do grupo de pesquisa da UDESC, o Pilates, é um método que Joseph Pilates (1880-1967), de origem germânica, desenvolveu como forma de terapia do movimento. Acreditando no ditado romano: “Mens sana in corpore sano”, ou “Uma mente sã e um corpo são”, este tem como objetivo o condicionamento físico e mental desenvolvido de forma harmônica. A busca por essa harmonia, flexibilidade e equilíbrio muscular é alcançado através de alguns exercícios específicos, desenhados e devidamente executados

---

<sup>6</sup> Sylvie Fortin é doutora pela Universidade Estadual de Ohio (EUA) e professora no departamento de dança da Universidade do Quebec em Montreal (Canadá) desde 1986. Diplomada no método Feldenkrais, mas com experiência em outros métodos de educação somática como o de Alexander, o Body Mind Centering, a ideokinesis, o Kinetic Awareness e o Bartenieff. Pesquisa a contribuição da educação somática para a formação do intérprete.

<sup>7</sup> Tradução: Educação Somática: novo ingrediente para a formação prática em dança.

em uma seqüência balanceada e ritmada, que demandam concentração e controle do corpo, coordenação motora e consciência corporal.

Quanto ao aquecimento corporal via Yoga, escolhi desenvolver a prática *Iyengar Yoga*. A disciplina oriental do Yoga busca ligar o homem à sua natureza íntima. No Brasil, existem muitos tipos diferentes de Yoga; alguns deles voltam-se para exercícios físicos, outros para o conhecimento de si mesmo, o controle mental, o aproveitamento da energia sexual, técnicas de meditação, etc. No caso do *Iyengar Yoga*, o foco está no alinhamento e equilíbrio corporal em cada *âsana* (postura) na busca pela integridade física, mental, espiritual e energética. Há a utilização dos *props* (objetos como cadeira, cinto, almofadas, parede) que auxiliam a prática corporal, numa tentativa de alcançar uma maior consciência dos encaixes articulares e ósseos necessários para uma postura equilibrada. Ao trabalhar aspectos de flexibilidade, concentração, equilíbrio e respiração a prática do Yoga propõe a harmonização do corpo físico que parte, antes de tudo, de um movimento interno e individual. Bogart aproveita-se desse método na busca pelo movimento uníssono. A partir de uma seqüência estruturada (Saudação ao Sol) os indivíduos iniciam uma dinâmica em grupo partindo de um andamento e de um ritmo comum comandado pela respiração. Assim, já conectados entre si, parte-se então para propostas que exigem concentração, foco periférico (*soft focus*) e escuta do ambiente externo. Ou seja, o desenvolvimento da percepção, da memória, da atenção, da escuta, da sensibilização e do estado de prontidão para a ação no momento presente, sendo estes cruciais para a prática do *Viewpoints*.

Dessa maneira, conforme essas práticas corporais “mais disciplinadoras”, se comparadas aos exercícios mais abertos ao improviso presente no *Viewpoints* e nas formas de composição propostas por Bogart, foram se integrando aos nossos encontros em um período de duas horas, antecedendo a prática dos *Viewpoints*, fomos compreendendo o porquê da opção de Bogart pelos treinamentos de Yoga e de Suzuki, em seu método. Nossos corpos, por horas já preparados, nos permitiam estar mais disponíveis e prontos para dar continuidade às propostas do *Viewpoints*. Uma vez que já tínhamos estimulado nossa percepção corporal esta, seguidamente, seria então ampliada. Vimos, pois, compreender, sutilmente, o papel da Educação Somática como instrumento de aperfeiçoamento do corpo daquele que quer dançar. A busca por um corpo mais autônomo e consciente contribui para tornar o artista cênico um pesquisador do seu próprio movimento, investigando possíveis padrões e escolhas de movimentos que nos caracterizam em nossa singularidade, ou seja, propicia a emergência de um “criador-

intérprete”. Este, ao ser estimulado a analisar e associar as suas próprias experiências no seu trabalho corporal, torna-se capaz de integrar os conhecimentos do corpo com a mente, conscientizando-se de seu percurso pessoal podendo explorar novos caminhos e organizações corporais, ampliando, assim, seu repertório

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- AZEVEDO, Sônia Machado de. *O papel do corpo no corpo do ator*. São Paulo: Perspectiva, 2004.
- BERTHOZ, Alain. O sentido do movimento. IN: CORIN, Florence (org.). *Vu du corps*. Nouvelles de danse. Bruxelles: CONTREDANSE, 2001, n. 48-49, pág. 80-93.
- BOGART, Anne; LANDAU, Tina. *The Viewpoints book. A practical guide of Viewpoints and composition*. New York: Theatre Communications Group, 2005.
- FEBVRE, Michèle. *Dance contemporaine et théâtralité*. Tradução: Lucrecia Silk. Paris: Editions Chikon, 1995.
- FORTIN, Sylvie. L`education somatique: nouvel ingredient de La formation pratique en danse. In: *Dossier L`intelligence Du corps*. Bruxelas: Nouvelle de Danse, 1996.
- SOTER, Silvia. A educação somática e o ensino da dança. In: SOTER, S. e PEREIRA, R. (Orgs.). *Lições de dança 1*. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 1999.
- STUART, Izabel. A experiência do Judson Dance Theater. In: SOTER, S. e PEREIRA, R. (Orgs.). *Lições de dança 1*. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 1999.
- DAMÁSIO, António. *O erro de descartes, emoção, razão e o cérebro humano*. Tradução: Dora Vicente e Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- GREINER, Christine. *O corpo: pistas para estudos indisciplinados*. São Paulo: Annablume, 2005.