



## A DANÇA COMO PRÁTICA CORPORAL A PARTIR DE PRINCÍPIOS GERAIS DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA: OUVINDO EXPERIÊNCIAS

Aline Maria dos Santos<sup>10</sup>

[aline.maria.santos@usp.br](mailto:aline.maria.santos@usp.br)

Joana Paula de Barros<sup>11</sup>

[joanapaulabarros@usp.br](mailto:joanapaulabarros@usp.br)

Cristina Landgraf Lee<sup>12</sup>

[crislee@usp.br](mailto:crislee@usp.br)

O objetivo deste trabalho é mostrar como se deu a vivência/experiência de alunos, funcionários e docentes da Escola de Artes, Ciências e Humanidades na Universidade de São Paulo (EACH-USP) no projeto “Tardes Dançantes”, cuja proposta se desenrolou a partir do conhecimento de princípios em comum que norteiam as técnicas englobadas no termo Educação Somática. O envolvimento com a Educação Somática se deu ao nos depararmos com questões sobre a sensibilização corporal, integração física, mental e espiritual, aguçando nossa curiosidade em saber como isso se daria na prática. O termo Educação Somática surgiu no século XX como um campo que relaciona diversos métodos e técnicas, com foco em investigar a consciência corporal a partir do descobrir pessoal e do sentir (VIEIRA, 2015)<sup>1</sup>. As técnicas vistas nas leituras foram: Feldenkrais, Eutonia, Alexander, Antiginástica, Bertazzo, Body-mind centering, Continuum, Somarimos, Gyrotonic, Bartenieff, Ideokinesis, Ginástica Sensorial, Klauss e Angel Vianna, entre outras (BOLSANELLO, 2011; COSTA e STRAZZACAPPA., 2015). Ao nos debruçarmos nas leituras, verificamos uma proximidade no uso das técnicas com a dança. Decidimos, portanto, também em razão da nossa experiência prévia, utilizarmos a dança como veículo para verificarmos a proposta. Fizemos um piloto chamado “Sextas Dançantes”, nas quais escolhemos algumas danças específicas e buscamos colocar alguns princípios em comum das técnicas, como saída do modelo do professor, ambitato, diminuição da amplitude e velocidade do movimento, descondicionamento do gesto, etc (BOLSANELLO, 2011). A partir deste piloto, no qual ouvimos a experiência dos bolsistas envolvidos, decidimos para este ano ouvir também os participantes. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética da EACH. Este ano também optamos por não escolher uma dança específica, mas trabalharmos uma construção de uma dança mais livre. Neste processo, procuramos os princípios de Educação Somática juntamente com propostas de movimentar-se dançando. Cada aula propomos uma temática com um ou dois focos, entre eles: respiração, contato com material, percepção das partes do corpo, sensibilização com vendas, massagem, trabalho exploratório sozinho ou em dupla. Uma das orientações que dávamos em todas as aulas era para que não fosse copiado o movimento do colega e que não tinha certo ou errado, mas apenas movimentos diferentes. Participaram das aulas 29 pessoas distribuídas no total 10 vivências, sendo que duas pessoas se mantiveram assíduas. Ao final de cada aula, ou mesmo durante a mesma, fizemos algumas perguntas sobre percepção da aula, sentimentos que surgiam, sensações. As conversas foram gravadas, e alguns relatos de experiência foram escritos pelos participantes. Todos que participaram assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Entre as falas destacou-se o fato de terem gostado da proposta da aula e a sensação de tranquilidade.

<sup>10</sup> Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) -Universidade de São Paulo (USP).

<sup>11</sup> Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) -Universidade de São Paulo (USP).

<sup>12</sup> Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) -Universidade de São Paulo (USP).



Um comentário em destaque, dialogando com a proposta foi: “é uma dança, é um mantra, é um ambiente, é um pensamento, é uma dança além do movimento físico, qual é a sua dança? É a dança que sai de dentro e reverbera, e o que você traz, põe pra fora, toca o outro, aí você encontra o outro e faz, como nosso movimento interfere no todo”. Sobre percepção corporal, salienta-se a seguinte fala: “legal explorar cada parte do corpo, que a gente nem imagina (dedo do pé), saber que pode ter movimento, música, em todas as partes do corpo”. Uma das aulas exploramos movimentos como se estivéssemos em caixas pequeninas e depois imensas; ao final desta prática, tivemos as seguintes falas, com opiniões diferentes, mas significativas: “difícil de visualizar, você se ver numa caixa de fósforo, muito pequena... e aí depois quando você tem todo esse espaço, é difícil saber o que fazer com toda essa liberdade...”, “você mexe o que dá pra mexer na caixa pequena, e conforme ela vai aumentando você vai expandindo seu movimento; quando ela ficou grande eu falei: vou me divertir!”. Durante as aulas percebemos que os que tinham mais facilidade com a proposta estava relacionado com o fato de terem tido vivências anteriores com danças variadas. Entre as dificuldades, relatamos as seguintes falas: um dos participantes relatou dificuldade em fechar os olhos dizendo “somos muito presos a visão, mas aos poucos eu consegui ir relaxando, e ir desenvolvendo outros sentidos; acabou a florando”; um outro nos disse no decorrer de uma das aulas: “não sei o que fazer” o que mostra o desafio que tínhamos em estimular o outro a buscar dentro de si, sem medo de se julgar ou ser julgado. Uma outra fala vinda de alguém que dança também nos tocou: “eu me relaxo fazendo os movimentos, quanto mais faço, mais relaxo, quando tenho que fazer menos ou mais devagar prestando atenção em outros detalhes, eu tenho dificuldade”. Entre as questões finais, pedimos que escrevessem em pedaços de papel, 3 a 5 palavras que surgiram de imediato e que representassem o que tinha sido aquela aula para eles. As palavras mais repetidas foram leveza, percepção, sentimento, relaxamento, respiração e tranquilidade, seguidas de outras palavras relacionadas: gratidão, compaixão, amor, cuidado, confiança, conforto, contato, autoconhecimento, independência, inconsciência, protagonismo, etc. Um dos participantes perguntou se poderia citar uma pessoa, pois a aula o fez lembrar de Darcy Ribeiro. As falas, escritas e impressões a cada aula mostraram que as aulas proporcionaram o que havia sido proposto. A ideia central era despertar esta diversidade de percepções e respostas, não unânimes, singulares, por vezes contraditórias. Percebemos também que foi possível a partir da dança levar os participantes à reflexão de seu corpo e suas vivências relacionadas ao dia-a-dia e trazer em aula as experiências já encontradas em cada um, permitindo a liberdade de criação e execução. Por fim, gostaríamos de agradecer ao Programa de Bolsa Unificada e ao Comitê de Ética que aprovaram o projeto, permitindo que ele fosse concretizado a partir do apoio institucional.

**Palavras-chave:** *Dança, Educação Somática, Movimento.*

## Referências

- BOLSANELLO, D. P. A Educação Somática e os conceitos de descondição gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Motrivivência** Ano XXIII, n. 36, p. 306-322, 2011.
- COSTA, P. R., STRAZZACAPPA, M. A quem possa interessar: a educação somática nas pesquisas acadêmicas. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, n. 5, p. 39-53, 2015.
- VIEIRA, M. S. Abordagens somáticas do corpo na dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, n. 5, p. 127-147, 2015. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>