

Me Senti Dançando Algo

RESUMO

O uso da palavra dança traz uma intensa carga de definições ativando imagens com contornos bem definidos, embora paradoxalmente ela, a dança, escape facilmente das formas apontando fluxos livres, forças intensivas e não visíveis.

O que acontece quando então fechamos os olhos? Um tipo de solidão, porque não se atém ao forte sentido da visão? Um certo vazio, que ao ser vivido, atravessado, movido, provoca outras maneiras de existência?

Essas experiências modificam o olhar sobre gesto?

A princípio o corpo dançante é vivido por um movedor, que pode ou não ser bailarino e que segundo José Gil significa mover-se da maneira mais inconsciente consciente possível.

O Movimento Autêntico - metodologia de abordagem somática de pesquisa do soma (corpo vivo) – procura criar um campo para investigar, exercitar, movimentos e gestos na construção de corpos dançantes dentro de uma estrutura composta por Movedores e Testemunhas, numa relação base de **ver e ser visto, olhar e ser olhado**.

PALAVRAS-CHAVE: Soma, Movimento Autêntico, Corpos Dançantes.

Como nos rituais vivos, o círculo do Movimento Autêntico contém a presença da repetição e do mistério.

Dedico essas palavras ao Rainer Vianna, já que nesse 9º Seminário Angel Vianna estamos celebrando sua vida em nós. Esse ser presente em minha presença. Esse ser que me viu dançando algo e por ter me visto, foi sendo possível me ver.

“Há algumas maneiras clássicas como filósofos costumam falar do corpo e da sensibilidade, mas quase nunca esses caminhos trilhados levam em consideração a experiência concreta – o corpo que se move sentindo e praticando ações que informam a consciência sobre o que sabe o próprio invólucro no qual estamos no mundo, intuindo, refletindo e agindo. Essa perspectiva do corpo como fonte primordial de informação e inteligência sensível raramente está no foco das considerações filosóficas.” (SHUSTERMAN, p.9, 2012).

Introdução

Ao pensar os estudos e pesquisas do movimento do corpo com abrangência plástica e transdisciplinar¹, é que a Somática parece trazer à tona a potência de questões inerentes ao momento em que foi criada, e abarcar os campos da arte, da saúde e da educação em um movimento de tangência, toque, contato e movimento.

O que impulsiona o pensamento encarnado dado pelo contorno do **Movimento Autêntico (MA)**, uma metodologia Somaestética de investigação do movimento, é o exercício da presença com uma constante relação com a criação da vida, propulsora de muitos sentidos, dando forma ao que chamo de **estéticas sensoriais**.

“Podemos definir provisoriamente a somaestética como o estudo melhorativo crítico da experiência e do uso do corpo enquanto locus de apreciação sensorial-estética (estesia) e de autoestilização criativa. Assim, ela também se dedica ao conhecimento, aos discursos e às disciplinas que estruturam esse cuidado somático ou que podem melhorá-lo.” (SHUSTERMAN, 2012, p.40).

JORGE, Soraya. **Me Senti Dançando Algo**. 9º Seminário de Dança Angel Vianna, Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2015.

A Experiência Somática e o Movimento Autêntico

Como aluna e professora da Escola e Faculdade Angel Vianna (RJ) por 30 anos, a experiência somática já se inicia, em meu percurso de pesquisadora do movimento corpóreo, com os estudos práticos nas aulas com Rainer, Angel e Klauss Vianna. E é na Califórnia - USA - o meu primeiro contato com o termo Somática, com a prática de várias abordagens corporais e também com o autor Don Johnson através do seu livro “Bone, Breath & Gesture-Practices of Embodiment” – uma compilação de artigos sobre abordagens somáticas com ênfase no nome dos criadores e suas diferentes perspectivas. Cito algumas como exemplo: Marion Rose (The Rosen Method) - **Coming to our Senses**; Moshe Feldenkrais (Feldenkrais Method) - **Structure Wisdom**; Mary Whitehouse (The Tao of the Body) - **Moving Intelligence**; Thomas Hanna (What is Somatics?); entre outros. Com os desdobramentos dos seus estudos práticos nomeados de "Movement in Depth", Mary Whitehouse inicia o que depois Janet Adler, que até hoje considero como minha mentora, batiza de **Movimento Autêntico**.

Esses congruentes prismas de abordagens nos mostra a diversidade no campo da Somática. “Somatics” foi batizado por Thomas Hanna³ em 1977.

A “Somática é o campo que estuda o soma: a saber, o corpo como é percebido de dentro, por uma percepção da primeira pessoa.

Quando o ser humano é observado de fora – isto é, a partir de um ponto de vista de terceira pessoa- o fenômeno de um corpo humano é percebido. Mas, quando este mesmo ser humano é observado a partir de um ponto de vista de primeira pessoa, de seus próprios sentidos proprioceptivos, um fenômeno categoricamente diferente é percebido: o soma humano.” (JOHNSON, 1995, p.341).⁴

Considerando que “toda forma tem seu percurso” (Angel Vianna), uma pesquisa ganha nome, geralmente, quando sua estória de experimentação vai

JORGE, Soraya. **Me Senti Dançando Algo**. 9º Seminário de Dança Angel Vianna, Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2015.

ganhando substância. Hoje, em 2015, esse campo de investigação se coloca com muitos braços e transdisciplinariedade.

3. Thomas Hanna. Ph.D. (1928-1990), foi um filósofo que se tornou um praticante de Integração Funcional, e mais tarde desenvolveu Hanna Somatic Education® ou Hanna Somatics. Thomas Hanna criou a palavra "somatics" em 1976 para nomear as abordagens para a mente / integração do corpo.

Artistas, pesquisadores (atores, bailarinos, performers), educadores do movimento do corpo e da área da saúde, vêm discutindo epistemologicamente a Educação Somática quanto sua consistência no campo de investigação (Margherita De Giorgi, 2015) e hoje ela está dentro do meio acadêmico depois de passar um longo tempo de sua estória pelos espaços ditos "alternativos".

Desde a primeira publicação no Brasil da tradução do artigo de Sylvie Fortin⁵ (1999), que nomeia como Educação Somática um conjunto de práticas corporais alternativas que visam à consciência corporal, essa terminologia foi sendo incorporada no dia a dia de professores, praticantes e artistas (sendo que, desde a década de 1970, já existiam disponíveis traduções para o português das principais obras de referência dessas práticas). Um outro artigo da mesma autora também contribuiu para a adesão do termo em território nacional, em 1998: o material intitulado *Quando a Ciência da Dança e a Educação Somática entram na Aula Técnica de Dança* teve igualmente ampla circulação nos meios artístico e acadêmico. Priscila Rosseto Costa; Márcia Strazzacappa - A quem possa interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015. P.40. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>>

Faço a opção pelo termo **Somática**, para que esse campo de pesquisa não fique restrito a educação, tema de discussões principalmente por pessoas ligadas as artes. A plasticidade dos conceitos é a possibilidade de sustentar o espaço entre, o corpo vivo, o que não pode ser categorizado, e a somática vai colaborando com uma antiga discussão sobre a distinção entre investigação e arte, entre prática e teoria, entre o que se vive e o que se produz como arte. Não aprofundarei nesse artigo tal questão, mas sei que é importante apontá-la, até porque nos anos de experiência com o **MA**, passei a utilizar o que tenho nomeado de **corpos dançantes** para falar do vivo em permanente construção, não determinando um fim para o corpo do bailarino, do ator, do educador, do cuidador, mas colocando a dança para além da dança já concebida. Ao mesmo tempo compreendo que apenas trazer novos nomes não é suficiente para a mudança de perspectiva, mas é na prática contínua do movimento que novas nomeações surgem, a partir de sensações percebidas, corpos mais disponíveis, abertos, porosos, intensos que constroem uma estética de vida, de arte - **uma estética sensorial**.

JORGE, Soraya. **Me Senti Dançando Algo**. 9º Seminário de Dança Angel Vianna, Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2015.

Este é um trabalho acadêmico que pode ser utilizado por terceiros, desde que respeitadas as regras e boas prática internacionalmente aceitas, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos - com citação nominal e link de acesso ao texto integral.

4. “Somatics is the field which studies the soma: namely the body as perceived from within by first-person perception. When the human being is observed from outside _ i.e., from a third person viewpoint _ the phenomenon of a human body is perceived. But, when this same human being is observed from the first-person viewpoint of his own proprioceptive senses, a categorically different phenomenon is perceived: the human soma.”

5. Professora – Doutora do Departamento de Dança da Université du Québec a Montréal

Abaixo, algumas palavras de reflexão, testemunhos verbais após a experiência de encontros do **MA**, que falam de mudanças importantes a partir dessa prática somática – produção de novos/outros conhecimentos com relevante dimensão corpórea.

“Movements happen instead of doing, making them. I inhabit my movements fuller, they have their origin in different layers inside me, unpredictable movements may arise, the pleasure of surprise. I enter the land of not-knowing. Beyond right and wrong. Beyond beauty.”
(Praticante há muitos anos Marlene – Austria Gollner - 2014).

“O campo do Movimento Autêntico se mostrou para mim um lugar de experimentação do sensível, seguro e livre de julgamentos, onde posso fazer criações e recriações sobre mim sem que um plano pré-estabelecido me conduza, é um lugar que proporciona um estado de presença única, individual e coletivamente, sendo uma abordagem que vem contribuir positivamente nas relações que se estabelecem em espaços de convivência e de criação artística”
(Participante de um Introdutório do MA. Marcos Aurélio Soares – Petrolina – 2015).

Para Thomas Hanna, (1978) “soma não é um corpo e não é uma mente; é o processo de viver, um processo vivo”.⁶ E é principalmente com os bailarinos/professores da família Vianna que tive o aprendizado da consciência do movimento e sua relação direta com o gesto, o corpo vivo no mundo, burilado pelo processo do cultivo de **si** – palavra traduzida do chinês (shen) para corpo. Enfatizo que o cultivo de si nas práticas somáticas propaga uma maior consciência social, política e ecológica construindo um pensamento encarnado. Os criadores citados abaixo são precursores no Brasil de corpos dançantes como corpos pensantes, estreitando cada vez mais o abismo criado pelo pensamento cartesiano entre razão e sensação.

“Alguns dos criadores que mais colaboraram com esta discussão do corpo pensante e da percepção como ignição para o conhecimento foram Klauss Vianna, Angel Vianna e Takao Kusuno, este último, especialmente a partir do trabalho que desenvolveu com Denilto Gomes.

....às mudanças de entendimento do corpo a partir dos cruzamentos entre os seus diferentes níveis de descrição e experimentação que reconheciam, por exemplo:

1. Um “dentro” do corpo que era singular, mas não essencial, uma vez que tinha plasticidade, estava sempre em transformação.

JORGE, Soraya. **Me Senti Dançando Algo**. 9º Seminário de Dança Angel Vianna, Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2015.

2. Um movimento anterior aos passos de dança visivelmente reconhecíveis, que equivaleria ao que Hubert Godard reconhece como um pré-movimento – ação que se desenha internamente antes de se tornar visível e reconhecível como um gesto. E níveis distintos

6. A soma isn't a body and it isn't a mind; it's the living process.

de consciência corporal.” (Artefi losofi a, Ouro Preto, n.7, p. 180-185, out.2009 **O corpo e suas paisagens de risco: dança/performance no Brasil**. Christine Greiner*).

O **Movimento Autêntico** surgiu em uma época de grande pesquisa e difusão das práticas Somáticas. Talvez pudéssemos dizer que essas abordagens que a partir de certa altura se passaram a designar como somáticas vinham sendo pensadas e vividas por várias gerações de pessoas que desenvolveram seus próprios métodos e técnicas e se tornaram pesquisadoras ao confrontar suas próprias condições de saúde com a maneira como eram tratadas e ignoradas pelo *mainstream* da ciência nos séculos XIX e XX na Europa e na América do Norte. Além de alguns já citados acima, destaco ainda Elsa Gindler, Charlotte Selver, Ilse Middendorf, F.M. Alexander, Ida Rolf, Gerda Alexander, Mary Whitehouse, Janet Adler.

Introduzindo o **MA** no Brasil, completando 20 anos em 2016, já com uma releitura por uma prática constante como Movedora, Testemunha e Facilitadora de trabalhos individuais e de grupos, pesquiso e anseio por novas outras palavras que acompanhem as presentes experiências e reflexões: quais são as palavras que são movidas, não na procura de significados e traduções, mas de proximidade com a experiência?

É neste campo de pesquisa, que me afino com a palavra autêntico – não como original em sua raiz, mas em seu encontro autêntico com a experiência no momento presente.

Rainer Vianna: esse ser que me viu dançando algo e por ter me visto, foi sendo possível me ver.

Segundo Thomas Hanna () precisamos da presença de um outro para construção da noção de si. A relação intrínseca entre o eu e o outro, externalizada no **MA pela presença de no mínimo uma testemunha e um movedor no desenvolvimento da Testemunha Interna**⁷

JORGE, Soraya. **Me Senti Dançando Algo**. 9º Seminário de Dança Angel Vianna, Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2015.

Este é um trabalho acadêmico que pode ser utilizado por terceiros, desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceitas, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos - com citação nominal e link de acesso ao texto integral.

que tem como base o poder se ver, criando um olhar para o não visível, essa citação do próprio Hanna anuncia a

⁷A Testemunha Interna está sendo internalizada pelo Movedor ao longo do trabalho. Já a Testemunha continua seu processo de ver a si e ao outro, desenvolvendo também a sua Testemunha Interna e o Movedor Interno (ainda em pesquisa). Conquistando assim novos espaços para propiciar um campo /atmosfera mais intensivo, possível aos vários, nesta relação: Movedor / Testemunha.

Movimento Autêntico – uma sessão.

“Precisamos dos olhos dos outros para nos formarmos e continuarmos a existir.” (STERN, 2007).

A Testemunha convida o Movedor a fechar os olhos e a mover, pausar. Fechá-los não para brincar de cego, mas para ver, construir um olhar sensível para o não visível, para acalmar os julgamentos da visão, testemunhando do quanto de diálogo interno está povoado, já que os olhos, quando em ação, tomam lugar dessa percepção. Respira-se tempo, pois esta estrutura favorece outros estados de consciência. Um tipo de solidão, porque não se atém ao forte sentido dos olhos. Um certo vazio, que ao ser vivido, atravessado, movido, provoca a criação de muitas outras maneiras de existência. A pessoa que move (Movedor) fecha os olhos para fazer um mapeamento de seus próprios impulsos e decidir se quer externalizá-los ou não.

E a Testemunha, de olhos abertos, observa o Movedor e o que acontece consigo próprio na presença desse outro. Se, no processo de observar o outro, aparece um julgamento, uma interpretação, este conteúdo dirá, primeiramente, respeito àquele que vê, e não ao outro observado. Trata-se, portanto de, ao ver o outro, a pessoa começar a se ver. Esta relação sem interpretações ou melhor, de apropriação de pensamentos, sensações, e imaginação irá fazer surgir um terceiro componente: a Testemunha Interna⁸ - aquela que acolhe, e reflete sobre seus próprios julgamentos e interpretações. A medida que o processo se expande, a intersubjetividade entre movedores e testemunhas são trabalhadas.

8. "I can't look at myself; I can only look at you. You can't look at yourself; you can only look at me".

Uma consciência mais clara das próprias reações somáticas também pode melhorar o comportamento em relação a outrem em contextos sociais e políticos mais amplos. Muitas hostilidades étnicas e raciais não são produto do pensamento lógico, mas de profundo preconceitos expressos ou corporificados somaticamente em sentimentos vagos mas desagradáveis que costumam ficar abaixo do nível da consciência explícita. Por isso, esses preconceitos e sentimentos resistem a ser corrigidos por meros argumentos discursivos em favor da tolerância, que podem ser aceitos no nível racional, sem alterar o controle visceral do preconceito. Frequentemente negamos ter esses preconceitos porque não percebemos que os sentimos, e o primeiro passo para controlá-los ou removê-los é desenvolver a consciência somática capaz de reconhecê-los em nós mesmos. (SHUSTERMAN, p.57,58, 2008).

“As fronteiras entre o *self* e o outro permanecem mais permeáveis. Na verdade, um *self* diferenciado é uma condição da intersubjetividade. Sem ele haveria somente uma fusão. (Rochat e Morgan, 1995; Stern, 1985. No livro do) (Stern, 2007).

“Entendo que o MA nunca seria tal experiência se todos fossem sempre movedores, e não houvesse o papel da testemunha. A testemunha serve de apoio para a criação da testemunha interior, para o fortalecimento de quem move e de quem vê. É um olhar fundamental para a possibilidade do contorno e da invenção do movimento. É a criação de um campo possível para a singularização. Campo que se cria no entre, na relação: movedor e testemunha. Olhar e ver corpos, movimentos, sentimentos, atrações e fluxos. Testemunhar é também mover. O Movedor e a Testemunha. São posições fortalecedoras e criadoras de vínculo. Formação de coletivo onde todo o medo é deixado de lado (ou vivenciado, aceitando que ele existe) – reavaliemos nosso modo de olhar, nosso modo de mover, nosso modo sentir. As relações que se estabelecem no Movimento Autêntico, se dão pelo movimento e pelo gesto, pelo corpo. Assim, percebo que a prática permite-nos entrar num outro registro de relação consigo, com o outro, com o espaço. Um registro de uma sensibilidade do movimento, do corpóreo, linguagens que muitas vezes deixamos escapar, ou preferimos aprisionar na representação: na prática do Movimento Autêntico, nos abrimos para aprender primeiro com o pé, depois com o espírito. Encarnamos.” (Testemunho de uma aluna da Pós de Terapia Através do Movimento – FAV RJ, A,C, 2014).

A pessoa que move (Movedor) fecha os olhos para fazer um mapeamento de seus próprios impulsos e decidir se quer externalizá-los ou não.

No caminho do desenvolvimento da Testemunha Interna do Movedor e do Movedor Interno da Testemunha que a banda de Moebius emerge, numa relação de dentro e fora, fora e dentro do encontro com o verso e o avesso das funções da prática do **MA**.

Fechamos os olhos para enfim poder ver entre as linhas do movimento.

Movemos, testemunhamos, não há diferença quando então, vivemos as duas funções como uma contendo a outra. Vemos no outro o que está em nós. Também é de nós o que o mundo fala. A Testemunha Interna se presentifica e nos tornamos movimento.

Para finalizar, gostaria de citar algumas questões que vêm me acompanhando sobre como as práticas somáticas estão sendo veiculadas no mercado atual.

1. O surgimento desse campo de estudo teórico e prático que é a Somática nos dá um continente para se discutir a Arte, a Saúde e a Educação demandando uma larga discussão de como produzir conhecimento entre os espaços de primeira e de terceira pessoa, entre experiência e a teoria.
2. Uma reflexão de como as Práticas Somáticas podem estar proliferando sutilmente ou não, um ideal de corpo através de procedimentos que acabam conflitantes ao potencial singular dos praticantes. Como esse estudo está acontecendo nas formações em geral. Nas escolas, faculdades e nos cursos de especialização. A formação de facilitadores que compreendam a somática como pensamento prático.
3. O como a pesquisa do movimento se dá, como ela proporciona novas sensações, experiências, devires e como é tratada a linguagem verbal antes, durante e após a prática. Nos acostumamos a pensar por conceitos e não por movimento onde muito acontece ao mesmo tempo. As palavras são dualistas. Não comportam a experiência. Precisa-se talvez de colher palavras, saboreá-las, de uma poética que crie uma relação direta entre a palavra e a sensação e se mostre não fechada.
4. A Somática traz a reflexão de se continuar uma prática de cuidado de si até o envelhecer. Parte da cultural oriental tradicional, esse cultivo começa a chegar no ocidente, mas com muita ênfase nas camadas externas, partes superficiais individuais (a estilização do cabelo, a pintura das unhas, o aumento dos seios, etc), as chamadas práticas atomísticas, diferente das holísticas, orientadas para a pessoa inteira.

Bibliografia:

- CARTA DE TRANSDISCIPLINARIDADE". (Adotada no Primeiro Congresso Mundial da Transdisciplinaridade, Convento de Arrábida, Portugal: 2 a 6 novembro 1994).
- GREINER, Chrstine (Artefi losofi a, Ouro Preto, n.7, p. 180-185, out.2009 **O corpo e suas paisagens de risco: dança/performance no Brasil.** Christine Greiner*).
- Margherita De Giorgi - Dando Forma ao Corpo Vivo : paradigmas do soma e da autoridade em escritos de Thomas Hanna Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v.5, n.1, p.54-84, jan./abr. 2015. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>
- SHUSTERMAN, R. **Consciência Corporal.** São Paulo: Realizações Editora, 2012.
- STERN, D. N. **O Momento Presente. Na Psicoterapia e na Vida Cotidiana.** Rio de Janeiro: Record, 2007.
- Priscila Rosseto Costa; Márcia Strazzacappa - A quem possa Interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas - Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>
- JOHNSON, Dom Hanlon. **Boné, Breath & Gesture. Practice of Embodiment.** CA: Editora North Atlantic Books, 1995