

BATALHAS DA VIDA: UM ESTUDO DAS BATALHAS DE DANÇA E A PREPARAÇÃO DOS/AS ARTISTAS DE HIP HOP DANCE

JEFERSON LEONARDO MANFRONI CABRAL¹; DR^a. ANA CRISTINA RIBEIRO SILVA²

¹ Universidade Federal de Pelotas – e-mail jefersoncabral1996@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – e-mail ana.cristina@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa é um mergulho no quinto elemento da Cultura Hip Hop, com o propósito de dialogar com artistas navegantes deste mar, através de suas produções bibliográficas, videográficas, observações e entrevistas, refletindo acerca da temática 'Batalha de Dança' e o treinamento destes artistas de Hip Hop Dance. Esta navegação tem como principais bússolas os livros *Hip Hop Decoded*, *Art Of Battle* e a série de mangá japonesa *Naruto* como metáfora na identificação dos gestos na Batalha.

A investigação aprofundou a reflexão acerca das Batalhas de Dança e Batalhas da Vida, e a relação com os dançarinos de *Hip Hop Dance*, para investigar a relação dos treinamentos à preparação destes corpos para as competições de Batalha. Neste labor, refletindo sobre a etimologia da palavra laboratório do Latim *laboratorium*, “lugar de trabalho”, de *laborare*, “trabalhar”, adentro-me na história de vida deste artista-pesquisador, *hiphopper*¹, negro, periférico na construção, no trabalho diário, no ser-fazer arte, na exploração, nas conquistas dos seus conhecimentos e experiências em batalhas de dança e na vida como dançarino de *Hip Hop Dance*.

2. METODOLOGIA

De acordo com CARDOSO e PARAÍSO (2013), “a pesquisa que busca utilizar a metodologia alquimista pode ser caracterizada como uma pesquisa-experimentação.” Ela é experimentação porque arriscamos, sabemos que nada está garantido e que não existe um livro de metodologia a ser seguido.” (CARDOSO, PARAÍSO, 2013, p.4). Essa metodologia abriu um leque de opções para dar prosseguimento aos anseios iniciais. Assim, a partir desta exploração, amplia-se o estudo da batalha, compreendendo que além da dança, há batalhas da vida, não existe separação sujeito e pesquisa. Dessa maneira, a trajetória do artista-pesquisador potencializa a pesquisa e dialoga com outros artistas-escretores-pesquisadores da Cultura Hip Hop.

Afirma WACQUANT (2002) que “há outra virtude de uma abordagem com base na observação participante (que, no caso presente, é mais uma “participação observante”).” (WACQUANT, 2002.p.23). Ou seja, o pesquisador inverte os papéis de observador, este instrumento é bastante usado nas pesquisas etnográficas, no qual o pesquisador é parte da sua pesquisa. Entrevistei dois dançarinos de *Hip Hop Dance* que participam de Batalhas de Dança do Rio Grande do Sul, como também participam como júri nestes eventos. A princípio fechei minha investigação em duas cidades: Porto Alegre e Pelotas.

¹ Artista dançarino de *Hip Hop Dance*

Os artistas profissionais escolhidos foram, Driko Oliveira² (Porto Alegre) e Francine Lemos³ (Pelotas).

Estes artistas entrevistados têm uma longa caminhada, ou seja, faz-se notório saber no *Hip Hop Dance*, como artistas da dança e também como júris em eventos de batalha. Estas entrevistas foram não estruturadas com duas questões chaves, mas claro sabendo dos riscos que podem ocorrer e não dar certo.

No entanto, nem sempre essa entrevista não estruturada de duas perguntas funciona e, nesse momento, um vazio se instaura. Para essas ocasiões, minha experiência me levou a organizar outro tipo de procedimento. Munida de questões que vou estruturando no momento do encontro, a partir do muito trabalhado, rapidamente começou a lançar questões que denominei sticks, ou varetas em português.(CASTRO, 2015,p.565).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este tópico é uma das principais buscas desta pesquisa, debruçado na alquimia, compreendo que o Éter me trouxe o autoconhecimento depois de navegar nos elementos alquímicos, para construirmos as conclusões e propostas de organização de treino.

Todavia, este estudo teve o propósito de auxiliar o treinamento e pensar possibilidades de exercícios habituais destinados à dança. Dessa maneira, a vivência do pesquisador e os presentes estudos favoreceram a organização de uma rotina de treino para não ficar somente no treino aleatório.

Para além de exercícios de percepção óssea, articular ou muscular esquelética, novos estudos voltados ao treinamento fascial, o treinamento da dança oferece ideais complementares úteis para ajudar e aumentar o treinamento fascial geral. Tais exercícios, executados igualmente tanto para a direita quanto para a esquerda, geram um equilíbrio geral do corpo. Percepção das oposições, alongamento, contra movimentos, momentum e balanceio são princípios de movimento para o treinamento fascial, fundamentais para quase todos os tipos de dança e que tem aplicação ao treinamento específico da fáscia, podendo aumentar sua eficácia. (ALVES, SILVA, 2020, p.76)

A partir destes questionamentos imersos no contexto de treinamento, organizei uma Tabela como sugestão de preparação corporal para os artistas de Hip Hop Dance, nos quais me incluo, como segue:

- Sugestão de procedimentos relacionados a treinamento a partir de conceitos dos autores BARBANTI (2009), SCHLEIP, BAKER (2020) e outros referências artísticas:

Resistência Aeróbica	Força, resistência e coordenação neuromuscular	Treinamento da fáscia (potencializar a propriocepção)	Ampliar linguagem estudo da técnica e vocabulário do <i>Hip Hop Dance</i>
-----------------------------	---	--	--

² Instagram @drikooliveira

³ Instagram @francinelemosii

<p>Pular corda</p> <p>Polichinelo</p> <p>Trabalho de improviso da Kinesfera/cinesfera, ou seja, variando níveis e planos:utilizando (slide,waving e ticking),</p> <p>Variando de cinesfera pequena e maior.</p>	<p>TÔNUS: utilizando pequenas pausas com ênfase no ticking ou waving no corpo, fazendo a flexão e extensão do tronco.</p> <p>Coordenação Motora.</p> <p>Desafios Motores.</p> <p>Trabalhando lateralidade, explorando novos movimentos e novas experiências.</p>	<p>Trabalho de isolamento e rotação (tronco e peito)</p> <p>Exercícios de alinhamento postural e alongamento</p> <p>Percepções das oposições.</p> <p>Contra Movimentos, exemplo: utilizar a gravidade ou usar a ação muscular na fase excêntrica.</p>	<p>Trabalho de improviso com <i>Bounce</i>: Utilizando o bounce em 8 tempos, depois incluir algum movimento (MESMA CONTAGEM) e novamente voltar com <i>bounce</i> criando uma pequena sequência e repetir tudo. obs: Variando os movimentos.</p> <p>Trabalhar técnicas específicas: de cada estilo de dança além do Hip Hop Dance, que seja de interesse do praticante. Ex: House Dance, Dancehall, Popping, Krump e Waacking.</p>
---	--	---	--

(Tabela 1: Sugestões de procedimento de treinamento do *Hip Hop Dance*, 2023)

4. CONCLUSÕES

Depois de conduzir todas essas explorações nestes mares em busca do autoconhecimento, experienciei de perto o quão grande pode ser a Cultura *Hip Hop*, como nos afeta estes circuitos "*Cyphers* das Batalhas" e como os treinamentos são complexos.

Para além das sensibilizações particulares, e a partir das entrevistas, das observações, como também da pesquisa bibliográfica, comprovei as duas hipóteses iniciais:

1) 'uma performance expressiva em batalhas de Hip Hop Dance tem relação com um treinamento e/ou estratégias específicas'. Sim, mas deve ser considerado o objetivo do competidor, um atleta e/ou um artista da dança nas olimpíadas⁴, por exemplo, terá um cronograma de treino e alimentação para adequar seu desempenho. Dessa maneira, não são todos os competidores que terão um treinamento organizado, mas a pesquisa demonstrou estratégias diversas neste cenário.

Assim, a questão do aperfeiçoamento da técnica, ou seja, do vocabulário na dança, foi destacado pelos entrevistados para melhorar seu empenho na batalha, ou seja, dançar, dançar, dançar também se confirma como estratégia/treinamento. E, de acordo com nossas leituras, esta especificidade de organização também é positiva e traz benefícios.

Apesar disso, entendo que trabalhando todos os itens destacados

⁴ A dança *Breaking*, primeira dança da Cultura *Hip Hop*, está inserida nos Jogos Olímpicos de Paris em 2024

anteriormente: cronograma de treino e o vocabulário técnico da dança, o resultado tende a ser mais holístico e, portanto, confirma a hipótese 1.

A hipótese 2 também foi confirmada: 'uma performance expressiva em batalhas de Hip Hop Dance tem relação com histórias pessoais e culturais'. Denota-se que trazemos questões das nossas experiências de vida para as práticas artísticas. Isto se comprovou nas entrevistas e no decorrer da pesquisa, porque nós, seres humanos, considerando-nos holisticamente, somos afetados pelas experiências.

No *Hip Hop Dance*, dançamos o nosso presente, as nossas lutas diárias, tudo que compõe neste plano espiritual, cada artista vai ter sua interpretação a partir da sua vivência. Assim, a influência ritualística também se apresenta como em outras danças de matriz africana, os quais se dança para os ancestrais.

E, assim, o sentido da dança, do toque do tambor, do mito, da lenda, do provérbio, dos rituais em geral e dos artefatos, gira em torno dos seres humanos na comunidade: a família, a linhagem, a aldeia, o clã ou grupo étnico, os vivos e os antepassados. Ninguém dança sozinho, mas com a comunidade ou na presença dela; e nenhuma reflexão ou decisão nasce ou se faz, senão em conjunto. (LOPES, SIMAS, 2022, p.32).

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Bianca do Prado. SILVA, Ana Cristina Ribeiro. Reflexões acerca dos procedimentos de preparação corporal na dança por meio dos conceitos de periodização de treinamentos em esportes. **Revista Educação física - Esportes - Saúde, Desenvolvimento humano, treinamento e bem estar**. cap 10. Universidade Paulista - Limeira, SP. PM Editora, 2020.

BARBANTI. Valdir Jose. **Treinamento esportivo - as capacidades motoras dos esportistas**. Editora Manole LTDA.v.1. 239p. São Paulo, 2009.

CARDOSO, Livia de Rezende. PARAÍSO, Marlucy Alves. Possibilidades De Uma Metodologia Alquimista Para Pesquisar Em Educação E Em Currículo. Programa de Pós-Graduação Educação: Currículo - PUC/ SP. **Revista e-Curriculum**, São Paulo, v.11 n.01 abr.2013, ISSN: 1809-3876. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/curriculum>.

CASTRO, Cássia Navas Alves. Entrevistar e Escrever: procedimentos para palavras encarnadas de dança. **Rev. Bras. Estud.** Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 3, p. 559-576, set./dez. 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/2237-266054299>> Acesso em: 12/12/22.

LOPES. Nei. SIMAS. Luiz Antonio. **Filosofias africanas: uma introdução**. 6º ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2022.

SCHLEIP. Robert. BAKER. Amanda. **Fáscia no esporte e no movimento**. v.1. 320p. ed: Manole. Barueri SP, 2020.

WACQUANT. Loic. **Corpo e Alma** - Notas Etnográficas de um Aprendiz de Boxe. Rio de Janeiro: Relume Dumará. 2002.