

DANÇA SOMÁTICA E O CUIDADO DO CORPO PARA QUEM TEM UM

GABRIEL HENRIQUE DE ALMEIDA¹; ALEXANDRA GOLNÇALVES DIAS²

¹Universidade Federal de Pelotas – linfoutdoc@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – Xandadias@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Esse texto busca discutir a importância da Dança Somática em ambientes de aprendizagem de dança e fora deles. O corpo como material de escuta e atenção. Como o trabalho em ambientes de ensino voltados para a percepção de si pode reduzir danos corpóreos, aumentar a consciência corporal e melhorar a relação com outras pessoas envolvidas na atividade. O autor deste material foi Monitor da disciplina de Dança e Educação Somática ofertada pelo Curso de Dança Licenciatura da UFPel. Nesta disciplina como conclusão de semestre foi solicitado um plano de aula em relação aos princípios da somática, aqui comentarei sobre a construção deste documento e quais foram as discussões deparadas. Como referencial é usado dois artigos do livro *“O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis”* organizado por Cristiane Wosniak e Nirvana Marinho, sendo eles: *“Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo”* (FORTIN, 2011); *“Modos de ver e vivenciar o mundo: invertendo lentes no ensino da dança”* (VELOSO, 2011).

2. ATIVIDADES REALIZADAS

Durante o semestre atípico na Universidade Federal de Pelotas que ainda se encontra no processo de regularizar o calendário acadêmico após a pandemia de Covid-19 e que no meio desta adaptação ocorreram as enchentes catastrófica no Rio Grande do Sul no inverno de 2024 acarretando um momento sensível e delicado em inúmeras circunstâncias dentro da instituição. Fui contemplado com uma bolsa de monitoria na disciplina de Dança e Educação Somática ministrada pela Dra. Prof. Alexandra Dias. Durante as aulas foram ministradas atividades que levaram nós estudantes a experimentar em nossos corpos o que pode ser a dança somática. As aulas teórico-práticas ocorreram no Prédio da Dança e do Teatro todas às quartas-feiras na expectativa de experimentar esta abordagem da dança. As proposições por Alexandra Dias passeava por algumas abordagens como os Fundamentos *Bartenieff*, Técnica Alexander e Body-Mind Centering, assim fazendo com que as pessoas envolvidas nas aulas pudessem ter acesso tanto a teorização quanto as práticas corporais. Por se tratar de dança sempre nos encontros era instigado que relacionasse-mos as abordagem com o movimento, não com a intenção de apresentar algo, mas sim para uma descoberta de si por meio do corpo dançante “ A educação somática interessa pelo corpo por meio da experiência do eu” (FORTIN, 2011). As dinâmicas por muitas vezes aconteciam em duplas ou de forma individual ampliando essa descoberta de si por meio de outras pessoas, um dos exercícios realizados pela turma, foi uma massagem que ia do topo da cabeça até o pescoço, a partir de duplas os envolvidos se revezavam na ação de massagear e estar atento recebendo a massagem. A condução oral da massagem foi feita cuidadosamente

pela ministrante da disciplina que guiava e executava a atividade direcionando e dando suporte “ Entre o confiar e suspeitar de si mesmo como procedimento de teste, o profissional e o professor de dança acessam uma infinidade de questões sobre si próprios e sobre a dança que praticam e que propõe como prática para o outro” (VELOSO, 2011). Como monitor estive á frente de uma aula em que com a turma realizamos uma atividade em dupla de percepção de si, do outro e do espaço, por meio de uma condução vendada feita através de uma corda que era puxava pelo condutor que guiava a pessoa vendada pelo prédio. Nesta experiência de conduzir uma atividade vi que a atenção para um bom aproveitamento da proposta tinha que ser mútua, era preciso confiar/escutar em seu corpo e no corpo de quem conduz, “Vivenciar uma experiência é, em certa medida, direcionar o espaço para como as relações acontecem em determinado momento, permitindo que elas se estabeleçam ou não, “tateando-as” e refinando o conhecimento sensorio motor.” (VELOSO, 2011). Depois de experimentar as aulas na universidade e levar as atividades em nossos corpos no cotidiano, nós, envolvidos nas tarefas tivemos a missão de analisar os fundamentos da educação somática e criar um plano de aula que contemplasse essas abordagens. A atividade poderia ser em dupla ou individual, o processo de construção de uma dinâmica que valoriza a escuta de si, do espaço e do outro “Para o educador somático, convém despertar nos jovens tanto o saber-sentir como o saber-agir.” (FORTIN, 2011). Para o encerramento da disciplina eu, junto com Ana Laura Bianchini criamos um roteiro de aula para ser aplicado para os servidores técnicos da UFPel, a atividade proposta foi pensada justamente para pessoas que não tem esse contato com a dança, com essa investigação do corpo, para que assim pudessemos partilhar esse conhecimento por acreditar que ele é valioso para qualquer pessoa que possui um corpo, “O mundo torna-se disponível para nós quando nos movimentamos em relação a algo, na interação com o outro, por meio da ação, no fazer um movimento[...].” (VELOSO, 2011). Os fundamentos escolhidos para serem trabalhados com os servidores foram: A diminuição do ritmo: a fim que possam perceber as estruturas músculo-esqueléticas implicadas quando executa o movimento; A respiração como suporte do movimento: o aluno usa seu próprio ritmo respiratório como suporte do movimento; A interpretação da diretriz verbal: o aluno é levado a interpretar as comandas segundo a percepção que tem de seu corpo, seus limites e potencial; A automassagem: através do uso de objetos auxiliares (bolas, bastões, etc), o aluno é levado a massagear-se e a reativar o sistema próprio ceptivo. Para a atividade principal do plano é pedido para que os participantes formem duplas para a execução desta fase, onde um dos envolvidos deita no chão com comandos de auto consciência do corpo e da respiração. Enquanto o outro da dupla manipula os objetos dispostos na sala como estímulo da sensorialidade para o que está deitado. A tarefa de ambos é a autopercepção, depois de 5 minutos de experiência as duplas trocam de comando.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste semestre de aprofundamento na dança somática percebi um estado de escuta mais aguçado em minha consciência corporal, as práticas desenvolvidas em aula me acompanharam durante meu dia a dia fazendo com que eu levasse a disciplina para onde quer que fosse. Como dançarino profissional enfatizo a importância desta abordagem no meio da dança, e para

além dela, uma recomendação para quem quer cuidar de si e do outro. Meu olhar sobre a dança e as reduções de danos provenientes da auto escuta faz com que me torne um professor-dançarino melhor orientado nos cuidados do meu movimentar e dos meus alunos. A criação do plano de aula, e sua execução fizeram com que surgissem dúvidas do próprio aplicar a atividade como: Qual o limite que posso criar entre meu corpo, meu colega e o objeto manuseado na atividade?; Quando o educador dá espaço em suas atividades para que o aluno comunique seu desconforto? Se nenhum corpo é igual ao outro como encontro o que é permitido e o que é restrito no meu (pelo menos no momento da atividade)? A dança no meio disso tudo se torna mais consciente e assertiva, dançar com a intenção de dançar mais, “ Indo além da perspectiva do corpo/técnica, em que medida nos interessa formar apenas bailarinos virtuosos e competitivos? De que forma eles permanecem no mercado após uma década de exaustão?” (VELOSO, 2011). Hoje no Restaurante Universitário comentei com amigos o quão está monitoria foi importante para mim, recomendo-a não somente por ser dançarino mas por ser humano. Como neste semestre ocorreu, sugiro que esta disciplina seja ofertada em banca universal para que assim todos da universidade possam ter acesso a si por meio de si.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FORTIN, S. Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In: WOSNIAK, C; MARINHO, N. (Org.) **O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis**. Joinville: Nova Letra, 2011. Cap. 4, p.25– 44.

VELOSO, M. Modos de ver e vivenciar o mundo: invertendo lentes no ensino da dança. In: WOSNIAK, C; MARINHO, N. (Org.) **O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis**. Joinville: Nova Letra, 2011. Cap. 14, p.127– 132.