

Autora | Author

Adriana Almeida Pees*
[adriana@almeidapees.com]

DOSSIÊ

PRÁTICAS SOMÁTICAS E(M)
DANÇA**CORPO EM TRÂNSITO: BMC™, UM
CAMINHO DE DESBRAVAMENTO POLÍTICO-
CULTURAL NA AMÉRICA DO SUL****BODY IN TRANSIT: BMC™, A PATH OF POLITICAL-
CULTURAL TO UNFOLD IN SOUTH AMERICA**

Resumo: O seguinte artigo conta a história de uma das precursoras do método *Body-Mind Centering™* no Brasil. A partir disso, serão abordadas fases e pessoas que compartilharam seus conhecimentos e somaram aprendizados na construção e consolidação da comunidade e do Programa BMC no país.

Palavras-chave: *Body-Mind Centering™*, dança no Brasil, somática, aulas de dança.

Abstract: *The following article tells the story of one of the forerunners of the Body-Mind Centering™ method in Brazil. From this, will be approached phases and people who shared their knowledge and added learning in the construction and consolidation of BMC community and Program.*

Keywords: *Body-Mind Centering™*, dance in Brazil, somatic, dance classes.

INTRODUÇÃO

Afinal, o que é *Body-Mind Centering™*? Como e quando surgiu? Qual seu foco e atuação? Basicamente, o comumente chamado BMC aborda a reeducação e a repadronização do movimento, como informado no *website*¹ do programa oficial de origem nos Estados Unidos da América. Na prática, é o entendimento da mente e do corpo e de como ambos se inter-relacionam e dialogam. Para isso, professores estudam áreas como anatomia, fisiologia, dança e respiração.

Ao longo do artigo, serão citadas experiências pessoais, aulas, atuações e colaborações com as quais tive contato ao longo dos últimos 10 anos, através do *Body-Mind Centering™*.

O objetivo de tudo isso, mais do que nunca, é propagar o Programa, encontrar seu espaço e valorizá-lo entre os profissionais de dança, ioga, psicoterapia e

1 *Body-Mind Centering™ – An Embodied Approach to Movement, Body and Consciousness.* Disponível em: <https://www.bodymindcentering.com/about/>. Acesso em: 03 maio 2018

demais atividades profissionais e funções que contam com o auxílio do BMC para se desenvolverem.

O DESENVOLVIMENTO DO BMC NO BRASIL

O início do BMC no Brasil deu-se por meio das práticas de ensino na dança. Professores de outros países chegaram para dar *workshops* em diversas cidades e, com isso, algumas pessoas tiveram o seu primeiro contato com o método. Outros estudaram na *School for New Dance Development* – SNDO ou outras escolas de dança no exterior e, ao retornar ao Brasil, empregaram algumas qualidades em suas aulas, ou seja, propuseram formas específicas de iniciar o movimento apoiado em um tema específico do sistema anatômico.

Adentrei na *School for Body-Mind Centering*™ (SBMC) em Hampshire College, em Amherst, EUA, em 1999. No verão de 2002, em Massachusetts, me formei pela SBMC como praticante e terapeuta do movimento somático e tornei-me membro da *International Somatic Movement Association* – ISMETA.

Durante meus estudos, tive a fundadora Bonnie Bainbridge Cohen e outros professores sêniores como professores. Em 2003, obtive a formação na primeira turma do programa *Infant Developmental Movement Education* – IDME, fiz diversas assistências de cursos e, em 2006, me formei como professora certificada de BMC™.

Retornei ao Brasil em 2003, depois de dez anos vivendo na Alemanha. A partir de 2004, ofereci *workshops* e também aulas regulares do método *Body-Mind Centering*™ em diversos outros espaços de dança em São Paulo, Porto Alegre, Paraná, Goiânia, Belo Horizonte, Recife e em diferentes universidades no Brasil, além de Viena e Alemanha.

Sempre estive em movimento e, com isso, desbravei e fui a primeira brasileira *practitioner* em BMC™ a oferecer uma formação de integração do movimento somático baseado no método *Body-Mind Centering*™ em São Paulo e Belo Horizonte, com duração de dois anos e carga horária de 360 horas. Foram três turmas formadas. Nelas os estudantes vivenciaram princípios de diversos sistemas corporais.

Durante cada curso, convidava um profissional de outro método somático para ministrar uma aula e dividir a visão do seu método de trabalho sobre o tema abordado no mês. Foi uma experiência rica de troca entre os profissionais e os alunos. Por fim, alguns deles utilizaram alguns materiais do BMC™ em suas teses de mestrado ou na sua criação artística. Essas formações serviram como preparação e desenvolvimento para

poder iniciar a formação oficial credenciada de *Body-Mind Centering*™ no Brasil.

DIVERSAS GRAFIAS DE DANÇA IMPRESSAS NO MEU CORPO

O BMC™ entrou na minha vida também pelo viés da dança, e estar nesse processo possibilitou-me rever a trajetória de 34 anos de desenvolvimento da minha carreira. Deles, 22 anos foram vividos intensamente como bailarina profissional, coreógrafa, educadora e terapeuta do movimento. Nos últimos 10 anos, entretanto, colaborei como Diretora do Programa Brasileiro de *Body-Mind Centering*™. Atualmente, também atuo como professora, produtora e curadora cultural na área de dança e teatro do Brasil e da Alemanha.

Desse modo, como artista e pesquisadora, meu corpo viveu sonhos, alegrias, tristezas, ganhos e perdas, mas também se tornou portador de diferentes códigos de dança e métodos somáticos, o que tem me proporcionado utilizar a possibilidade inerente de vivenciar o potencial criativo do ser humano.

Os conhecimentos dos códigos corporais adquiridos sobre a dança clássica durante a minha formação artística no Brasil, em diversas companhias de dança, como Ballet Staging, Cia Ópera Paulista e Balé da Cidade de São Paulo, colaboraram para a minha expressão na dança neoclássica e moderna durante a realização de trabalhos com diversos coreógrafos.

Na Alemanha, meus códigos tiveram de ser reorganizados para uma linguagem da dança-teatro. Participei não só de uma fase de desenvolvimento da dança-teatro alemã como solista, mas também de códigos de teatro e opereta com renomados diretores de teatro, abrindo ainda mais os canais de expressividade, ensino e preparação corporal para peças teatrais e coreografias.

Assim, a dança, o método BMC™ e a pesquisa sempre permearam meu campo de atuação e ensino. Em 2010, obtive meu doutorado em Artes na UNICAMP, com orientação da Prof.^a Dr.^a Julia Ziviani Vitiello. O tema trabalhado foi *Body-Mind Centering*™ e o sentido do movimento em (Des)equilíbrio: princípios e técnicas elementares na criação em dança, pela poética nas linhas dançantes de Paul Klee (PEES, 2010).

O ponto central da minha pesquisa de doutorado foi o movimento corporal a partir do método *Body-Mind Centering*™, e a investigação acerca do funcionamento do Sistema Vestibular, bem como sua influência no desenvolvimento do movimento e sua relação com a percepção. Tal sistema, junto ao equilíbrio, é de extrema importância para a análise e a aplicação de um caminho do desenvolvimento motor e de suas implicações quali-

tativas nos gestos, incluindo como se dão as gradações de tons e de qualidade, além das ações para a atuação e a criação nas artes cênicas e no diálogo entre consciência e ação.

A aplicação desta pesquisa foi realizada no entrelaçamento de três vias consideradas essenciais: a primeira com os laboratórios práticos dados aos alunos de bacharelado do departamento de dança da UNICAMP, que tiveram vivências experienciais e teóricas do Método BMC™; a segunda, com a via de criação, que é desenvolvida por uma aluna do quarto ano e por mim e a terceira com o estudo da obra do pintor Paul Klee, que contribuiu como alicerce poético, imagético e teórico para o processo coreográfico e da tese.

Desde o segundo semestre de 2015, iniciei o pós-doutoramento na UNICAMP com supervisão da Prof.^a Dr.^a Cássia Navas e com a parceria do Institut für Angewandte Theaterwissenschaft, em Giessen, Alemanha. A escrita, com quase 600 páginas, foi finalizada em dezembro de 2017, e a entrega está programada para maio de 2018.

Nesta pesquisa, busco prosseguir com minha linha de pesquisa: o diálogo entre teoria e práxis. Busco dar um recorte ao sentido especial da visão, sua relação com o sistema vestibular e sua influência no âmbito da dança, da recepção e do ensino. O tema do meu pós-doutorado é “Topografias: vias de inter(e)lação ao acesso à corporalidade”.

A análise, num primeiro momento, conecta a parte oferecida durante os ateliês teórico-práticos aos estudantes e bailarinos da Universidade Hochschule für Musik und Darstellende Kunst – HFMDK, em Frankfurt am Main (Hessen/Ale), e aos profissionais de dança e performance da Festspielhaus Hellerau, em Dresden (Saxônia/Ale).

As aulas são baseadas no método de educação somática *Body-Mind Centering™* (BMC), em diálogo com a ciência cognitiva de Gibbs e Nöe, e com os estudos do sistema nervoso de Pawels, que buscam perceber como se dá a utilização e a reorganização da utilização da percepção visual dos bailarinos dessas duas instituições. Em um segundo momento, é pesquisado o processo do espetáculo *In Act and Thought* (Em Ato e Pensamento), do coreógrafo Fabrice Mazlah, com participação dos membros da Forsythe Company. Por fim, adentro nas questões das relações de percepções visuais e corporais que se instauram entre o público e alguns dos objetos coreográficos e bailarinos da extinta companhia de dança de William Forsythe, e sua influência sobre os alunos do HFMDK, sobre o trabalho de Mazlah e sobre seus bailarinos.

Hoje me encontro num momento de reintegração de muitos desses códigos, e busco, no ensino e na pesquisa, traduzir a consciência do movimento em presença, e na transição per-

manente e imanente do olhar, do equilíbrio e da recepção do BMC™. Enfim, fazer parte desse caminho.

VOLTANDO NO TEMPO: O INÍCIO DO PROGRAMA CREDENCIADO DE BODY-MIND CENTERING™

Em 2007, com o aval de Bonnie Bainbridge Cohen, iniciaram-se os preparativos da abertura do Programa Credenciado de *Body-Mind Centering™* no Brasil, na cidade de São Paulo. O alemão Jens Johannsen me acompanhou no estabelecimento do Programa e na primeira turma como diretor educacional.

A princípio, o plano era iniciar o programa em 2008, mas, infelizmente, por falta de um número mínimo de inscrições, adiamos o início e oferecemos os dois primeiros cursos em julho de 2009. Para realizá-lo, ainda teríamos que obter um número mínimo de interessados.

Os primeiros anos de estabelecimento do programa credenciado de BMC™ no Brasil foram bem difíceis e até hoje ainda o são. Temos que lidar com uma constante experiência de reaprender e readaptar-se a uma instabilidade de nossa realidade financeira, ética, política, comportamental e cultural.

A fim de possibilitar uma maior difusão e acesso ao método, quase todos os 12 manuais oficiais do Programa de BMC foram traduzidos para o português por mim – somente dois deles, o *Manual do Sistema Esquelético* e *Os Sentidos e Percepção* foram traduzidos também por Angélica Costa. Foi um grande trabalho não só em tradução, como em tradução específica de busca de uma linguagem BMC™ em Língua Portuguesa.

Na primeira turma do programa, as aulas eram ministradas por Jens Johannsen, por mim e por alguns professores convidados para determinados sistemas corporais. As aulas dadas em inglês pelos professores convidados tinham que ser traduzidas para os alunos, pois alguns não falavam inglês. Essas aulas eram traduzidas na época pelas *practitioners* Tarina Quelho e Marila Vellozo, que também davam assistências nos cursos aos professores e alunos. Por vezes, em alguns cursos, chamei outros colegas para nos ajudar na grande e complexa empreitada.

O primeiro programa de Educador do Movimento Somático (SME), que normalmente tem duração de dois anos em outros programas, como nos EUA e países da Europa, na nossa realidade brasileira levou cinco anos para completar o seu primeiro ciclo. Nessa turma, havia alunos com experiência anterior no método, muitos oriundos da dança e do teatro, trabalhando no meio acadêmico ou artístico e que tiveram a chance de estudar o BMC no Brasil – alguns não poderiam arcar com os custos para estudar esse método fora. Além disso, participantes e alu-

nos do Uruguai, Paraguai e Venezuela também compunham a turma.

Em 2013, agregaram-se à turma duas professoras locais, Tarina e Marila, que finalizaram o programa em 2013. A segunda turma do programa deu-se de 2014 a 2016, época já estabelecida com mais força. Desde o princípio, a dupla apoiou a história do BMC™ no Brasil e na América do Sul, e até hoje são companheiras nessa luta.

Durante a segunda turma do programa, houve um maior estabelecimento e difusão do método. Muitos alunos passaram por essa turma; alguns finalizaram e outros mantiveram seu próprio ritmo e possibilidade financeira. Alunos do Chile, Venezuela, Paraguai e Argentina estudaram alguns cursos conosco no programa brasileiro ou mesmo a formação completa.

A terceira turma completou sua formação em julho de 2018 e podemos dizer que essas são as turmas oficiais bienais estabelecidas, mesmo que muitos outros alunos tenham finalizado o SME² entre um curso e outro, e entre as diferentes turmas. Os alunos que finalizaram nessas três turmas, ou mesmo entre turmas, são hoje muitos dos novos assistentes, tradutores e divulgadores desse método em suas mais diversas regiões.

A maioria dos cursos da primeira turma foi oferecida na cidade de São Paulo; somente o último, um curso de competência e assuntos profissionais, ocorreu no campo, em uma cidade do interior de São Paulo. Já durante a segunda turma, tentamos oferecer alguns cursos em outras localidades, como na praia e no campo, no litoral e no interior do Estado de São Paulo, respectivamente. Na terceira turma, foram oferecidos dois cursos em janeiro de 2018, na cidade do Rio de Janeiro, onde territórios foram desbravados e onde houve a possibilidade de mais acesso a esse método por outras regiões.

PRÓXIMOS PASSOS

Em outubro de 2018, iniciaremos a quarta turma de SME (educadores do movimento somático) e, em novembro de 2018, ocorrerá o primeiro programa de Educador do Desenvolvimento do Movimento Infantil (IDME) no Brasil e na América do Sul – contaremos com a presença de Maryska Bigos³ como coordenadora educacional desse programa inovador.

2 *Somatic Movement Educator*. Em português, “EMS”: Educador do Movimento Somático.

3 Maryska Bigos é Diretora dos Programas de SME, *Practitioner* e IDME nos EUA. É fundadora e diretora do Kinesthetic Learning Center (KLC), em Durham, na Carolina do Norte.

Nesses 10 anos de existência do BMC no Brasil, muita história se deu, muitas raízes cresceram, desenvolveram-se e deram muitos frutos. Um exemplo é o livro de Bonnie Bainbridge Cohen (2015), traduzido para o português pelas edições Sesc em 2015, que se tornou a edição mais atualizada, com figuras refeitas por um único *designer* para homogeneizar a identidade visual e um *layout* mais moderno ao já conhecido formato da edição americana, publicada na década de 1990. Em seguida, o livro baseado em minha tese de doutorado, *Body-Mind Centering™ – A Dança e a Poética nas Linhas Dançantes de Paul Klee* (2016), foi lançado pela editora Livros Limitados, em São Paulo e no Rio de Janeiro.

Em 2017, fundamos a Associação Brasileira de BMC, coordenada por Diego Pizarro e Tarina Quelho, para representar nossas diferenças e necessidades junto a outras comunidades de BMC™ nos EUA e na Europa. A brasileira Marila Vellozo compõe a *Body-Mind Centering™ Association* (BMCA), a Associação Geral dos EUA, como uma das presidentes.

No Uruguai, com o apoio de umas de nossas alunas da primeira turma de SME, Leticia Falkin, iniciamos em 2015 o primeiro programa de Educador do Movimento Somático em Língua Espanhola, com 25 alunos de diversos países sul-americanos, tais como: Uruguai, Peru, Chile, Argentina e Paraguai.

Estamos revendo constantemente, tanto no programa brasileiro, como no do Uruguai, as necessidades de ações locais, regionais, culturais e relacionadas à língua. Em 2016, pela primeira vez, os manuais foram oferecidos aos estudantes em espanhol, favorecendo o entendimento e criando a sua própria linguagem de BMC™.

Um outro ponto importante a ser mencionado é que, no Brasil, em relação a muitos dos outros programas oferecidos na Europa e nos EUA, há a maior concentração de alunos SME, *practitioners* e professores com titulações de mestrado e doutorado, além de pós-doutorados, muitos deles estabelecidos em universidades e difundindo ainda mais o método em diversas cidades e regiões do Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste. Muitos dos estudantes estão ampliando a aplicação do BMC™ em outras disciplinas, trazendo o trabalho sensível do corpo ao ensino da Medicina, no atuar da Fisioterapia, na Psicologia, no trabalho de sustentabilidade e nas artes. Vários artigos, trabalhos artísticos, teses e dissertações estão sendo produzidos no Brasil, ou seja, podemos dizer que os alunos e professores brasileiros, por seu interesse de estudos e vínculo de pesquisa acadêmica, cada vez mais atualizam o material dos cursos de

BMC™ e difundem outras disciplinas profissionais, mas acho que esse é um outro tema de artigo.

A partir de 2019 haverá uma nova geração de mais dois professores e, com isso, ampliaremos ainda mais o nosso time brasileiro. Nosso programa pode ser comparado à vida de uma pessoa e agora está passando da infância para a adolescência, criando sua identidade e alçando novos voos. Espero que em breve essa nova geração possa considerar maiores responsabilidades e levar o programa adiante. No Uruguai, por exemplo, o programa é fruto dessa rede de apoio e está se desenvolvendo com frutos de anos de investimento e história no Brasil.

Para concluir, posso dizer que estou feliz e orgulhosa com o desenvolvimento profissional e pessoal que o BMC™ tomou no Brasil e no Uruguai, mas temos ainda muito que rever e com que lidar, visto que nossos parâmetros políticos e éticos, e nossos fluxos culturais, não são permanentes. A luta por uma sociedade melhor faz parte de um pensamento no ensinar e fazer a educação somática, e, como países sul-americanos, ainda somos crianças no desenvolvimento de uma democracia e de uma identidade.

Não devemos nos esquecer de perguntar sempre “o que é?”, “qual é a função do BMC™?”. Desse modo, poderemos agir nessas bordas culturais e regionais, poderemos falar de muitos “Brasis” existentes nesse grande território, bem como tomar cuidado com a “etiqueta” que envolve uma identidade brasileira ou sul-americana, já que estamos sempre em fluxo, em dança e esperança de uma democracia genuína.

Apesar do longo caminho, o BMC™ está fluindo, mas ainda tem muito a desenvolver por essas terras. Tenho um desejo e uma visão para um futuro do BMC™ nessas terras de “ninguém”. Espero que aprendamos, cada vez mais, a não agir de forma tão colonizadora, que prossigamos com a divulgação do BMC™ e criemos novas redes da somática na América do Sul. Peço que acreditem nos profissionais com formação local e deem primeiro lugar a eles!

Ainda há muito por fazer, lutar e acreditar. Os profissionais brasileiros são muito competentes, mas não podemos ignorar o peso acadêmico e a possibilidade de novos impulsos proporcionada por convidados de fora. Se tivessem tido a coragem de oferecer talvez novos modos de ação local, estaríamos nos posicionando, politicamente ou regionalmente, de forma diferente em relação a padrões pré-estabelecidos academicamente. Estaríamos reorganizando novas possibilidades de interação e valorização de profissionais e estudantes locais nessa passagem de trânsito que imprime mudanças, fluxos, questões de rees-

truturação, demandas de atenção, dificuldade de conceito de identidade e bordas culturais.

Há, como objetivo, desenvolver um refinamento na repara-dronização dos movimentos e na reestruturação dos sistemas corporais que o BMC™ oferece, a fim de integrar uma mudança no âmbito corporal-mental, social, político e cultural que esteja alicerçada à prática somática, à dança, à poética, à vivência e à escrita, transportando a história de uma vida, vivenciada por nosso corpo, em suas sutilezas e na sua força, de forma intensa, e somando-se, assim, à sabedoria de mover-se por diversos sistemas socioculturais.

Além disso, a preocupação central do BMC™ é o diálogo existente entre as microestruturas e a macroestrutura. Aprendemos como perceber e aprimorar a consciência sinestésica, possibilitando a vivência e o estudo das estruturas específicas em ação, e na reestruturação para um aprofundamento e uma adaptação às mudanças de nossos códigos de referências.

MEMÓRIAS DAS AULAS DOS PROGRAMAS DE BMC™ NO BRASIL E URUGUAI

A seguir, algumas imagens de aulas ocorridas em lugares e situações distintos.

O Programa no Uruguai ocorreu na cidade La Floresta; o estúdio fica na frente da praia. Para alguns exercícios, é importante estar num espaço amplo, na natureza. Na primeira imagem, os alunos estão experienciando a linha lateral do corpo, num exercício de embriologia da mesoderma.

Na segunda imagem, os alunos estão na aula dos padrões neurocelulares básicos, num estúdio que fica na praia, em Picinguaba. Novamente, nesse curso, o ambiente contava com a presença de uma natureza incrível da floresta da Serra do Mar ao redor da sala; a vista para o mar oferecia possibilidades de ampliar a presença. Algumas das aulas dos padrões pré-vertebrados foram dadas no mar, outras (como as sequências das séries da progressão do movimento), na sala; e as aulas de integração e finalização, na areia da praia.

Em 2016, iniciamos o curso com uma turma grande na cidade de São Paulo. Na terceira imagem, observamos o grupo durante o curso de *Sentido e Percepção*, na Sala Crisantempo. Tínhamos alunos de várias localidades, como Recife, Fortaleza, Curitiba, Brasília, Porto Alegre e Chile, e muitos da cidade do Rio de Janeiro. Eles utilizavam o espaço da sala com chão de madeira ou a parte com tatame, ao final. Essa possibilidade de chãos diversos é interessante, pois aqueles que quisessem integrar movimentos mais amplos durante certa proposta de

exercícios ficavam na área com piso de madeira; aqueles que queriam explorar o assunto mais quietos, iam para a outra área.

A quarta imagem ilustra uma aula que ocorreu no estúdio Rampa, lugar de criação no Rio de Janeiro, durante o curso dos reflexos, reações posturais e respostas de equilíbrio. Acho importante a possibilidade dos alunos experienciarem as di-

Imagem 1 – Aula na praia – La Floresta, Uruguai, 2014



Fonte: acervo pessoal.

Imagem 2 – Turma de 2009 no curso de Educador do Movimento Somático (SME)



Fonte: acervo pessoal.

Imagem 3 – Turma SME, 2016



Fonte: acervo pessoal

Imagem 4 – SME no Rio de Janeiro, 2018



Fonte: acervo pessoal.

ferentes localidades de espaços onde os cursos ocorrem; aprendem, assim, a adaptar ao ambiente o tema das aulas e do sistema corporal, e a utilizá-lo nesses espaços. Na imagem 5, os alunos estão no meu sítio no interior de São Paulo e trabalham em dupla utilizando técnicas de toque específico durante o curso do sistema endócrino. Utiliza-se também a voz para fazer vibrar as glândulas. Novamente, percebe-se a importância de poder ter a possibilidade de sair de uma sala de aula fechada e experienciar o tema num ambiente aberto. Esse curso foi bem interessante, pois iniciávamos na sala de aula.

Durante certos exercícios propostos de toque, vocalização ou movimento, os alunos tinham a possibilidade de transitar e ir para a frente da sala, para o gramado, ou ficar na sala.

Na imagem 6, a professora sentada à esquerda, Tarina Quelho, dá uma aula sobre o sistema orgânico na cidade de São Paulo. Oferecemos nesse espaço, localizado no bairro Cerqueira Cesar, em SP, alguns cursos.

Imagem 5 – SME no campo



Fonte: acervo pessoal.

Imagem 6 – SME em São Paulo



Fonte: acervo pessoal.

REFERÊNCIAS

COHEN, B. B. **Sensing, Feeling, and Action: the experimental anatomy of Body-Mind Centering®**. Northampton, MA: Contact Editions, 1993.

PEES, A. A. **Body-Mind Centering® e o sentido do movimento em (DES)equilíbrio: princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela poética nas linhas dançantes de Paul Klee**. Tese

(Doutorado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2010.

_____. **Body-Mind Centering®: a dança e a poética nas linhas dançantes de Paul Klee**. Rio de Janeiro: Livros Ilimitados, 2016.

CURRÍCULO

* <http://lattes.cnpq.br/0703203076547572>