

Autores | Authors

Valéria Maria Chaves de  
Figueiredo\*  
[fig.valeria@gmail.com]

Adriano Jabur Bittar\*\*

DOSSIÊ

PRÁTICAS SOMÁTICAS  
E(M) DANÇA

## CONTAMINAÇÕES E PROCESSOS PLURAIS: A REDE BRASIL-REINO UNIDO EM MEDICINA E CIÊNCIA DA DANÇA E AS PRÁTICAS SOMÁTICAS

## CONTAMINATIONS AND PLURAL PROCESSES: THE BRAZIL-UK DANCE MEDICINE & SCIENCE NETWORK AND THE SOMATIC PRACTICES

**Resumo:** Este ensaio versa sobre o uso das práticas somáticas na dança, especificamente focando em como parte da Rede Brasil-Reino Unido em Medicina e Ciência da Dança desenvolve ações ao redor desse tema. Preceitos básicos de uma oficina são descritos como um exemplo dessa relação.

**Palavras-chave:** dança, práticas somáticas, medicina e ciência da dança.

**Abstract:** This essay is about the use of somatic practices in dance, specifically focusing on how part of the Brazil-UK Dance Medicine & Science Network develops actions around this theme. Basic precepts of a workshop are outlined as an example of this relationship.

**Keywords:** dance, somatic practices, dance medicine & science.

## INTRODUÇÃO

*A verdadeira viagem de descobrimento não consiste em procurar, e sim em ter novos olhos.*  
(Marcel Proust)

Este ensaio propõe-se a construir um entrelaçado de saberes e de múltiplos olhares como forma de diálogo e reflexão sobre como a dança vem sendo contaminada por processos plurais e distintos. Podemos dizer que, quando a educação somática e a medicina e a ciência da dança (MCD) encontram-se, é desse lugar que falamos. Pensamos que essas áreas reúnem algumas linhas de fuga importantes, nas diferentes encruzilhadas da formação em dança, que precisam estar configuradas como processos abertos, seja para a criação, a reabilitação, a aprendizagem continuada, seja para escolas, companhias de dança e outras possíveis direções. Tomamos como princípio a dança como meio interdisciplinar do desenvolvimento humano, que inclui a dimensão estética como fundante de toda cons-

Recebido em: 23/12/2019

Aceito em: 18/02/2020

trução social e cultural e que está sempre aberta à liberdade compartilhada e aprendente.

Para ilustrar o argumento apresentado, descreveremos como transcorreu a nossa oficina intitulada “A Rede Brasil-Reino Unido em Medicina e Ciência da Dança<sup>1</sup> e as Práticas Somáticas”, que aconteceu no I Encontro de Práticas Somáticas e Dança realizado no Instituto Federal de Brasília em março de 2018. A tentativa foi de construir na oficina uma possibilidade para que essas contaminações e processos transdisciplinares surgissem e fossem vivenciados com o intuito de difundir e partilhar o conhecimento construído por uma parte de nós da Rede Brasil-Reino Unido (BR-UK) em MCD. Compusemos, então, cenas ressonantes, na intenção de aproximar as experiências.

## A OFICINA – CENA 1: A PRÁXIS COMO LUGAR DE ACONTECIMENTO E AS EXPERIÊNCIAS PESSOAIS COMO CAMINHOS POETICAMENTE HABITADOS

*Só em um novo espaço cognitivo poderão recuperar sentido as produções teóricas e instrumentais deste final de século: a simulação e a realidade virtual, as redes sociais e as tramas urbanas, o corpo emocional e a mente corporalizada.*  
(NAJMANOVICH, D.)

Quando pensamos na oficina, vislumbramos a possibilidade de registrar uma série de intensos processos que vivemos ao longo de nossos estudos e trabalhos. Desde o início da Rede, aproximamo-nos por afinidades, mas também quase que por descuido, sendo um encontro que se deu de repente. Com personalidades muito diferentes, achamos que nosso jeito de trabalhar e aprender com o outro é um princípio que vivenciamos principalmente respeitando e descobrindo a grande trama de

conhecimentos que precisamos compartilhar. O resultado foi um estimulante acontecimento de encontros teóricos e práticos, em que experimentamos limites expressivos inspirados em uma fusão da dança, da fisioterapia, da educação física e da educação somática, com a utilização de suportes teóricos e poéticos compostos entre a Terapia Craniosacral, a Eutonia, a Consciência pelo Movimento de Angel Vianna e o Fletcher Pilates.

Assim, a oficina foi um trabalho de quatro mãos, uma elaboração entre tempo e espaço que foi pensada como lugar polilógico e polifônico. Ela primou por estar relacionada à experiência, por ser um convite à vivência estética ativa, um ato também crítico e político, além de, claro, artístico. Pensamos a oficina para que se configurasse como as experiências de um artesão, que, diante de materiais imaginários e reais, pode-se deixar levar para uma plasmação de configurações expressivas. Há nesse tipo de acontecimento o frescor da invenção e um meticuloso trabalho que envolve uma experiência corporal, ficando em evidência o estado criador de toda aprendizagem incorporada; tudo para afirmar o compromisso e entendimento nosso com a transformação humana através da aprendizagem artística.

A educação e a arte nos convidam e muito nos interessam, por isso pensamos nessa experiência e reflexão também como uma possível extensão de nossas vivências práticas artísticas, que muitas vezes não são compartilhadas na escrita. Experiência nos é cara: aquilo que vivemos como artistas, professores e pesquisadores, cada uma do seu jeito, mas também no propósito de construir conhecimento.

Dessa forma, defendemos que nas experiências distendidas entre a dança, a educação somática e a MCD, a práxis deve ser considerada em seu lugar de acontecimento, devendo deixar-se de lado o caráter estritamente formal e professoral da aula e ainda a aura de austeridade e dogmatismo presentes na dança diante da difícil tarefa de proporcionar uma aprendizagem criadora, íntima, absorvente, e dilatadora, entre outras questões. O desafio foi tornar presente essa forma de pedagogia, esforços para um movimento aprendente, crítico, criativo e transformador; uma aventura criadora que visa também formar criticamente para a atividade artística, tida como componente fundamental do desenvolvimento humano.

Tendo, então, na oficina, o desejo de ressoar em prática e na escrita essas três áreas do conhecimento, procuramos dialogar e colocar em cena sem cair em uma tentativa teórica linear. Pensamos em encontrar um elo comum invisível, e um dos caminhos eleitos foi uma espécie de emergência colaborativa: o despertar e o florescimento de atividades artísticas e pedagógicas.

1 A Rede Brasil-Reino Unido em Medicina e Ciência da Dança ([www.brukdms.blogspot.com.br](http://www.brukdms.blogspot.com.br)) foi criada em agosto de 2016 através de uma parceria de instituições desses dois lugares. Os objetivos da Rede são introduzir e descrever como o campo de estudo da MCD é crescente em todo o mundo, além de descrever suas potencialidades e desafios; efetivar o intercâmbio de conhecimentos, experiências e ideias sobre a base de investigação da MCD e os serviços já existentes no Reino Unido e no Brasil; tornar consciente, a quem interessar-se, as oportunidades de financiamento e de desenvolvimento de carreira e de como formar colaborações internacionais no campo de estudo da MCD; e criar estratégias e um plano de ação relacionado ao desenvolvimento de uma colaboração internacional Brasil-Reino Unido relativa à futura evolução do campo de estudo da MCD para o crescimento econômico e o bem-estar social de populações pobres.

cas coladas como atividades fundamentais para o pleno desenvolvimento humano. Foi, portanto, uma oficina para vivenciar e refletir a força que se amplia pela reunião de pessoas, artistas, professores e pesquisadores, com a finalidade de transformar suas próprias atividades e experiências pessoais, considerando-as principalmente como caminhos humanos poeticamente habitados.

## A OFICINA – CENA 2: A POTÊNCIA EDUCATIVA DA DANÇA

*A arte é educadora enquanto arte e  
não enquanto arte educadora.  
(Walter Benjamin)*

Quando se fala de dança, logo vem à nossa mente a ideia de que estamos tratando de um conteúdo objetivado eminentemente no fazer, em uma ação corporal de cunho majoritariamente prático. Essa perspectiva não deixa de ter a sua verdade, mas, certamente, quando interpretada como única dimensão, provocará – no imaginário social e cultural – o surgimento de ideias que enquadram a dança como lugar de divertimento apenas, ou de exclusão, seja por questões de gênero, religião ou biótipo, entre outras. São muitas tensões estruturadas nas relações de poder que valorizam, principalmente, determinados saberes e/ou mercados de consumo e modismos.

As dicotomias entre práticas e teoria, comuns às técnicas instrumentalizadoras e funcionais, e tão presentes nas aulas de dança, intranquilizam e reduzem a possibilidade de superação e transformação. Embora a dança seja vista muitas vezes apenas como possibilitadora da criatividade e da expressão, com ênfase nas suas qualidades didáticas e/ou nas condutas morais e de valores, essa perspectiva reduz o seu real significado. Pensar e refletir sobre a arte na nossa realidade com certeza deve permitir justamente as muitas interpretações e sentidos para as subjetividades. Esse é um dos papéis da arte e da educação: levar o aluno ou dançarino a construir significados e percepções junto às muitas realidades, dilatando a noção de cultura e a sua visão de mundo, sendo assim uma maneira de o sujeito situar-se como indivíduo e atuar em sua própria história. As diferenças nos constituem e as igualdades nos integram.

O interessante na arte é que tudo nela está em estado permanente de ebulição, dialogando e deflagrando conflitos, possibilitando e construindo superações. Por isso, o desenvolvimento das ações artísticas integradas e elaboradas coletivamente,

via projeto pedagógico de uma escola, ou pelo planejamento estratégico em uma empresa, é primordial para uma formação global, complexa, coletiva, democrática e que abrange as diferentes áreas de saberes. Os territórios de intervenção da dança são inúmeros, e não podemos nos “desresponsabilizar” de escolhas e decisões criteriosas. Importam, sim, os projetos pedagógicos e os planejamentos estratégicos, suas dimensões na constituição de identidades, a importância da formação, das melhorias na qualidade de trabalho, da participação qualitativa e ativa nos processos da escola e da empresa, das equidades entre os saberes, dos entendimentos dos lugares formativos e de suas diferentes interfaces entre escola, empresa e comunidade, das políticas educacionais e de negócios, dos currículos, dos processos de avaliação, enfim, são muitos os desafios que emergem a partir da escola e da empresa e nos conectam com as realidades e suas problemáticas.

A escola básica, por exemplo, é elemento fundamental na vida cultural, social, artística e política. Os saberes científicos e artísticos são direitos de todos; são conhecimentos a serem apropriados e incorporados à vida e à articulação dos saberes; são experiências a se constituírem em prol da formação humana. Fica evidente a constituição das diversas relações da dança com a escola e a comunidade, bem como a enorme complexidade das ações pedagógicas para atender aos princípios da inclusão. Dentro disso estão: o não apagamento das diferenças e das diversidades sociais e culturais dos alunos; a valorização das singularidades que emergiram junto com as pluralidades técnicas e metodológicas; e vários modos de ensinar como fundamento para o ensino da dança. Tudo isso garante à escola a capacidade de distender e rever as dicotomias existentes entre prática e teoria, e de atender às diferentes necessidades educativas dos alunos.

O não empobrecimento dos conteúdos por distanciamentos do projeto pedagógico, com uma valiosa percepção de circularidade e aberturas para as áreas disciplinares, priorizando a ideia de uma não neutralidade, assim como se distanciamdo da ideia de transmissão de conhecimento instrumental e unilateral, tem feito dessa escola um lugar de criatividade e complexidade.

A formação desse aluno crítico, criativo, consciente, cidadão, participativo e sujeito deve fortemente ser confrontada com a ideia de um professor de dança alienado, passivo, ocioso, despolitizado e tecnicista. O “ofício de mestre”, em síntese, enfrenta as tensões e os muitos conflitos do mundo que nos cerca, e não há como fugir. Mas, como destacou Arroyo (2000, p. 83),

nossa docência será sempre humana, e o professor de dança deve ser parte desse sentido, para o qual o educar é, acima de tudo, humanizar. Os velhos mestres mediam saberes que penetram e alargam as possibilidades da vida. É na partilha de conhecimento que o tempo sobrevoa as gerações e traz novas possibilidades de educação para a arte.

Desse modo, sabemos que a arte integra a cultura, e ambas estão em constantes transformações. Assim, podemos ampliar as noções da produção e da resignificação do conhecimento. Interessa-nos o que Larrosa (2002) diz sobre a ideia de experiência/sentido para pensar a educação; aquilo que é aprendido, que nos transforma; o que mais importa não é o sujeito das informações, mas o sujeito das experiências. A velocidade com que nos são dados os acontecimentos e a obsessão pela novidade, pelo novo, que caracteriza o mundo contemporâneo, impedem a conexão significativa entre acontecimentos. Impedem também o estabelecimento da memória, já que cada acontecimento é imediatamente substituído por outro (LARROSA, 2002).

E o que falar de uma Cia. de dança que, gerida coletivamente, pode dar responsabilidade àqueles que a compõem, para que participem de todos os processos dela derivados? Desde a escolha da visão, missão e valores dessa empresa, até o formato do produto final e as ações educativas derivadas de todos os processos, tudo pode ser partilhado. Os bailarinos constroem assim os seus caminhos e participam da cadeia produtiva de forma global, responsabilizando-se por muito mais do que dançar. Nessa cadeia autossustentável, o que está em jogo é a transformação de cada um dos membros da equipe, que vai crescendo à medida que desafios são aceitos e vencidos. O dançarino-agente transformador torna-se cidadão pelo ato participativo em que se envolve.

Destarte, consideramos que as experiências artísticas constituem aquilo que incide e empodera os diferentes tempos-espacos, quando as relações interpessoais perpassam todo o processo educativo. Nessa perspectiva, buscamos para a oficina a elaboração de uma proposta a partir de técnicas diversas e de práticas corporais integrativas e investigativas. O nosso objetivo no processo de experimentação foi integrar o corpo de maneira simbiótica, valorizando igualmente a linguagem artística de cada um. Assim, concebemos uma oficina a partir de “textos-base” escritos no próprio corpo de cada participante, considerando a história de vida de cada colega, que se desvelou no momento da relação, além de respeitar a cultura e os valores sociais e individuais de cada participante. Concordamos, assim, com Larrosa (2002), que vai apontar

que somente o sujeito da experiência está, portanto, aberto à sua própria transformação.

## A OFICINA – CONTAMINAÇÕES E PROCESSOS PLURAIS

*[...] pode haver uma ciência que não se baseie exclusivamente na medição, uma compreensão da realidade que inclua qualidade e experiência e que, no entanto, possa ainda ser chamada científica? Acredito que tal entendimento é, de fato, possível. A ciência, em minha opinião, não precisa ficar restrita a medições e análises quantitativas. Estou preparado para chamar de científica qualquer abordagem do conhecimento que satisfaça duas condições: todo conhecimento deve basear-se na observação sistemática e expressar-se em termos de modelos autocoerentes, mas limitados e aproximados. Esses requisitos – a base empírica e o processo de construção de modelos – representam, em minha opinião, os dois elementos essenciais do método científico. Outros aspectos, como a quantificação ou o uso da matemática, são frequentemente desejáveis, mas não fundamentais.*  
(Fritjof Capra)

Entramos na sala e montamos um *slideshow* que foi projetado em um telão. Todos sentados em círculo, descalços e com roupas confortáveis; falamos um pouco de nós mesmos e do que esperávamos daquela vivência. No telão, imagens e textos que remetiam ao que era a Rede BR-UK em MCD, os participantes dessa rede, os trabalhos realizados até aquela data e a percepção que tínhamos de que a Rede era iminentemente um lugar de construção de *links* entre as pesquisas mais duras, quantitativas e médicas da saúde, e as mais qualitativas, artísticas, educacionais, filosóficas etc. Isso era extremamente importante de ser dito, para a gente abrir espaço para que a dança fosse evidenciada como agente principal de investigação, agregadora de outros campos, e não o inverso.

A esse campo de estudo em delimitação denominamos de Preparação Poética, um termo cunhado por Bittar (2015) e estudado também por Bittar, Figueiredo e Ferreira (2018), que diz respeito aos processos de composição da cena que levam em consideração também os aspectos fisiológicos, anatômicos e, enfim, biológicos, sem, entretanto, subjugar quaisquer outros conhecimentos disponíveis. Ao contrário, a evidência, como falado antes, é toda vinda dos processos artísticos que são invadidos pela biologia, pela filosofia, pela antropologia, pela sociologia, pela educação, pelos estudos do corpo, pela

somática etc., e não o contrário. A Preparação Poética pode ser usada em escolas do ensino fundamental, hospitais, cias. de dança, *studios*, e em diversos outros lugares. Ela está interessada em fazer o corpo ressoar sentidos em cena: sentidos do dia a dia e sentidos artísticos em si.

Isso posto, seguimos para uma prática que tinha o toque como fator de descoberta da história pessoal de cada um, memórias guardadas em cada pedaço do ser esperando para serem despertadas, reconhecidas e, caso escolhidas, trazidas para uma dança pessoal viva e reestruturante, ou mesmo para o dia a dia, espaço em que um corpo mais vivo e sensível era mais do que bem-vindo.

O objeto escolhido para iniciar essa investigação foi um fino bastão de bambu, do tamanho aproximado da coluna de cada participante. Ele foi utilizado em contato com diferentes partes do corpo para massagear a pele, vibrar em ossos e sensibilizar órgãos, modulando sensações surgidas das profundezas do sistema nervoso. Ao andar em cima dos bambus colocados no chão – de frente, de lado e de costas – e ao tentar dançar em cima deles, outras relações efetivadas pelo contato da pele com o objeto, e pelo despertar do sistema nervoso, foram surgindo, sendo gravadas na memória para entrar em ação quando os corpos dos alunos estivessem em cena cotidiana ou artística.

Essa parte da oficina foi embasada na Eutonia e na Consciência pelo Movimento de Angel Vianna. A Eutonia foi criada pela alemã Gerda Alexander (1908-1994), sendo uma abordagem classificada como educação somática que acessa a sabedoria inata do corpo. Isso é conquistado pelo trabalho corporal atento que remete o aluno às próprias sensações, e o resultado é a conquista de uma percepção e consciência corporal aumentadas, o que promove uma flexibilidade tônica. O equilíbrio tônico, tão difícil de ser encontrado no cotidiano e nas ações corporais tensionais, é adquirido à medida que o sistema nervoso neurovegetativo se equilibra, e quando as funções como a respiração, o estado de alerta e as emoções acabam também por modular-se nesse processo. Na Eutonia, muitos trabalhos são feitos com a ajuda de bambus ou bolinhas, pois a sustentação provida por esses materiais deixa o corpo entender que ele pode soltar-se, e o estado de tensão dessa região se altera.

O trabalho de Angel Vianna, denominado de Consciência pelo Movimento, é derivado das investigações da família Vianna, composta ainda pelo marido de Angel, Klauss (1928-1992), e pelo filho dos dois, Rainer (1958-1995). Esses três dançarinos foram responsáveis por introduzir uma abordagem

somática poderosa ao balé e ao teatro brasileiros. Além disso, eles fundaram um pensamento sobre o corpo muito respeitoso, que levava a uma qualidade técnica sem precedentes. Tudo isso era trabalhado pela consciência dos fatores organizantes internos, articulações, ossos, os lugares do corpo, para que o movimento surgisse embasado por uma outra força organizadora: a atenção se volta para dentro, para o gesto mínimo e possível (VIANNA, 1990). Angel utilizou bambus, bolas e outros suportes em suas aulas, para sensibilizar e tornar consciente as potencialidades do gesto encarnado.

Depois dessa parte, dividimos a turma em duplas e começamos a tocar ossos, tecidos moles e sistema nervoso, para ainda ter mais avivada a lembrança das sensações e percepções ali situadas. Para que ficasse ainda mais viva a relação do corpo com os seus princípios organizantes, relembramos aos participantes que o Fletcher Pilates®, escola criada pelo dançarino e terapeuta do movimento Ron Fletcher (1921-2011), havia criado 7 Dicas de Centramento em Pé que serviam como suporte para a investigação do que estava acontecendo ao corpo, que poderia estar mais ou menos alinhado. Cada participante aprendeu, portanto, a olhar para elas como forma diagnóstica e prognóstica (o que acontece e como pode isso reverter-se, ou evoluir).

Nesse sentido, pensa-se que as 7 Dicas de Centramento em Pé (Figura 1), um dos Fundamentos de Movimento do Fletcher Pilates®, podem ser uma base para o entendimento de como o corpo pode encontrar-se e relacionar-se com o mundo ao redor. As 7 Dicas de Centramento em Pé do Fletcher Pilates® são: Centros do Pé, Ímãs, Parafusos, Cinturão de Força, Respiração Percussiva, Colocação da Cintura Escapular, e Colocação da Cabeça e do Pescoço.

#### a) Centros dos Pés

São definidos como três centros, localizados abaixo do 1o metatarso, entre o 4o e 5o metatarsos, e no centro do calcanhar. O peso do corpo deve estar bem distribuído nesses centros para que a pessoa comece a ter uma noção simétrica e dinâmica de como se organizar. A cada nova posição do corpo, ocorre uma mudança e um ajuste. O reconhecimento desses pontos de apoio a cada gesto pode trazer mais segurança e confiabilidade para o mover, havendo ainda a chance de o aluno utilizar um apoio em um dos pontos descritos, para poder encarnar um personagem específico.

#### b) Ímãs

O primeiro encontra-se bem perto do quadril, entre as coxas; o segundo, acima dos joelhos, medialmente; o terceiro, nos maléolos mediais. A ação constante e submáxima dos ímãs

faz com que o corpo ganhe estabilidade, o que orienta os pés e a colocação do quadril. É preciso que haja essa ligação entre membros inferiores, ou polo inferior do corpo, e bacia, para que exista estabilidade nessa região, e para que o tronco e o polo superior do corpo possam ser bem colocados e utilizados.

#### c) Parafusos

Os Parafusos referem-se à ideia de que a pélvis pode ser transpassada por essas estruturas, que a fixarão tanto látero-lateral quanto anteroposteriormente. Os parafusos laterais são colocados nos trocânteres maiores dos fêmures. Quanto aos anteroposteriores, um é posicionado na sínfise púbica, e outro no meio do sacro. A ideia é que esses parafusos estão continuamente sendo forçados para dentro da pélvis, apertando-a para dentro, quase como se a pélvis fosse um único aparelho ósseo ligado pelo púbis, pelo cóccix e pelos dois ísquios. Essa imagem faz com que haja um acionamento dos músculos ao redor e abaixo da pélvis, ajudando a estabilizar essa peça óssea.

#### d) Cinturão de Força

Ele é formado pelos músculos e ossos que englobam as partes anteroposteriores do abdômen e pélvis, incluindo aí a parte inferior da pélvis e do tronco e a parte superior das coxas. Assim, músculos como o diafragma, oblíquos externo e interno, transversos do abdômen, multífidos, grande dorsal, adutores, todos do assoalho pélvico, e glúteos podem ser classificados como pertencentes a esse cinturão. De forma geral, esse termo se refere a esses músculos, que, quando acionados, comprimem essa região do corpo tridimensionalmente, causando um afinamento em direção ao centro e um consequente alongamento axial. Uma das principais ações nesse sentido é a expiração forçada, que faz com que vários músculos citados anteriormente sejam ativados.

#### e) Respiração Percussiva

É uma respiração feita jogando-se o ar atrás dos dentes. Durante a exalação, quatro quadrantes imaginários, localizados entre as costelas mais baixas e a sínfise púbica, serão acionados para garantir que todo o ar será expulso dos pulmões. A ideia é que cada quadrante delimita uma região que envolve o tronco e a pélvis tridimensionalmente. Na exalação forçada, o objetivo é apertar cada quadrante em direção centrípeta, tridimensionalmente, para a linha média do corpo. A imagem usada para ativar os três quadrantes superiores é a de que existem três cintos que envolvem o tronco e passam por cada um deles. Na exalação, a sensação seria a de apertar esses cintos. Já no quarto quadrante, o que acontece é diferente, pois há uma sensação de sugar o umbigo para dentro e para cima, em direção ao topo da cabeça, trazendo junto o assoalho pélvico, que sobe em direção

à cabeça. A sensação é a de que esse sugar cria uma “energia” que vai subindo pela parte anterior do ligamento longitudinal anterior da coluna vertebral até sair pelo topo da cabeça.

#### f) Colocação da Cintura Escapular

Já a Colocação da Cintura Escapular é de vital importância para o equilíbrio do corpo todo. Essa dica faz o polo superior do corpo se enraizar para dentro do polo inferior. Pelo acionamento correto dos músculos estabilizadores da escápula, entre eles um dos mais importantes, o grande dorsal, e pela manutenção da forma arredondada do tórax, existe uma possibilidade para que essa parte do corpo funcione a contento. Quando as forças do polo inferior e do superior estão sendo bem utilizadas, há maior alongamento axial, com o corpo ficando leve e pronto para agir.

#### g) Colocação do Pescoço e da Cabeça

Sobre a última Dica de Centramento, a Colocação do Pescoço e da Cabeça, diz-se que se todas as outras dicas estiverem sendo utilizadas, essa colocação estará garantida! É importante lembrar que o pavilhão auditivo estará mais bem alinhado com o ombro se o ouvido estiver ligeiramente voltado para a face anterior desse segmento corporal. Os olhos também passam a ser vitais para o bom desenrolar do movimento dessa região, pois eles guiam o movimento que acontecerá. Em outras palavras, o movimento é favorecido em sua ação se os olhos se acionarem na mesma direção pretendida.

Após essa parte da oficina, devagar, os alunos que continuariam a receber os toques dos colegas deitaram-se no chão, enquanto os que tocariam sentaram-se atrás dos primeiros, com as pernas abertas. Assim, eles começaram a tocar o Sistema Craniossacral do colega, sentindo a pulsação do ritmo Craniossacral, também denominada de *Breath of Life/Respiração da Vida* ou Mecanismo Respiratório Primário (SILLS, 2012). Na dança, algumas palpações utilizadas na Terapia Craniossacral/TCS (uma forma de terapia manual gentil e potente derivada da Osteopatia que utiliza um sistema de palpação óssea para restaurar a integridade estrutural do corpo humano e aliviar o mal-estar) chegam a ser utilizadas como fonte para a pesquisa de padrões corporais guardados na memória, que, à medida que se desembaraçam pelo corpo, mostram caminhos e trajetos antes não sentidos ou reconhecidos. Pelas palpações usadas na TCS, os bailarinos podem ter mais consciência desses movimentos internos que podem vir a se exteriorizar para ser explorados coreograficamente em uma realidade (((in-ex)))terna (BITTAR, 2015).

A TCS foi criada pelo Dr. William Garner Sutherland (1873-1954), que, na virada do século XIX para o XX, perce-

beu que de fato os ossos cranianos são desenhados para apresentar um movimento respiratório. Desse ponto em diante, Sutherland descobriu que todos os tecidos e fluidos do corpo apresentam um ritmo e movimentos próprios representativos de forças organizacionais básicas do corpo. Essas forças rítmicas expressam-se pelos fluidos corporais que agem como uma interface entre essas forças vitais e sua expressão física. A saúde corporal está vinculada ao livre fluir dessas forças pelo corpo.

Sutherland descobriu também que esses ritmos sutis, sentidos no corpo, são gerados por um princípio organizador do corpo e da mente denominado de *Breath of Life/Respiração da Vida*. A Respiração da Vida dá origem à Respiração Primária/RP. A RP assume a forma de um impulso em onda, que Sutherland definiu como a potência da Respiração da Vida. Essa potência, ou força vital, permeia os fluidos corporais, as células e todos os tecidos do corpo, mantendo a ordem, gerando saúde e autocura. Ela é a expressão da inteligência profunda no corpo. Ela parece uma maré, ou *tide*, em inglês. A ação dela é sentida por mãos treinadas, como um movimento em onda que corre horizontalmente até a linha média do corpo e de volta para a horizontal.

Com relação ao uso da palpação do Sistema Craniosacral na dança, pensa-se que o aluno ou bailarino deve inicialmente sentir essas forças e diferentes marés com algum profissional treinado em TC, pois assim ele terá uma percepção de onde elas se encontram no corpo e de como se relacionar com elas. A partir daí, a vivência dessa pulsação corporal fará com que cada aluno encontre mais movimentos (((in-ex)))ternos para poder acessá-los e usá-los enquanto produção poética. É também interessante enfatizar que todas as vezes em que esse toque for usado, deverá haver o estímulo das forças mais profundas organizantes do todo, acessadas nos momentos de equilíbrio e quietude.

Seguindo essa dinâmica, começamos a ir além, deixando o corpo mover-se a partir dos caminhos que ele escolhia, sendo o manipulador apenas uma via de seguimento desses impulsos internos, e não um agente que sugeria essa mobilidade. Aos poucos, houve o reconhecimento de que um (((in-ex)))terno surgia, podendo ser utilizado no cotidiano, que se transformava em arte!

## APONTAMENTOS FINAIS

Quando olhamos para a dança, a educação somática e a MCD, vemos um campo ampliado para a produção de novos conhecimentos; porém, ainda em construção, sendo necessá-

rias reflexões críticas e transformadoras e novas sínteses para o crescimento dessas áreas.

A recente produção brasileira vem contribuindo significativamente para essas questões. Podemos constatar as mais diferentes possibilidades no trato com o conhecimento da dança, da educação somática e da MCD, por exemplo, mas as inter-relações ainda são pequenas. É com certeza necessária a discussão de uma significativa diversidade de enfoques e concepções metodológicas e epistemológicas para proporcionar avanços e transformações.

Há uma necessidade e uma premissa, como apontado, de pensar as relações entre ciência e técnica, ou mesmo a teoria e a prática. Larrosa (2002) irá, sobretudo, apontar que há imaginários sociais diversos, mas, na contemporaneidade, o campo pedagógico, por exemplo, tem separado “aqueles que pensam” e “aqueles que executam”, revelando dilemas antigos não só na arte, mas especialmente nela.

Dessa forma, surgem infinitas contradições e possibilidades de estruturação de trabalhos entre as áreas. Em nossa premissa, as escolhas transdisciplinares, pelas quais devem circular outros conhecimentos, são muitas vezes vistas apenas como possibilitadoras de desenvolvimento da criatividade. Pensar e refletir a realidade permite abertura para a subjetividade. Esse, em nosso entender, é o papel da arte: levar a possibilidade de construir significados sobre a realidade de forma ontológica e cultural, sendo assim uma maneira do sujeito de situar-se como indivíduo, aquele possuidor de racionalidade e emoção, características que o distinguem dos outros animais. Nesse sentido, cita-se Edgar Morin:

O homem somente se realiza plenamente como ser humano pela cultura e na cultura. Não há cultura sem cérebro humano (aparelho biológico dotado de competência para agir, perceber, saber, aprender), mas não há mente (*mind*), isto é, capacidade de consciência e pensamento, sem cultura. (MORIN, 2004, p. 52).

## REFERÊNCIAS

ARROYO, Miguel Gonzalez. **Ofício de Mestre: imagens e auto-imagens**. Petrópolis: Vozes, 2000. 251 p.

BITTAR, A. **A Preparação Poética na Dança Contemporânea e o Uso do Toque Poético, das Imagens das Células Corporais e dos Rabiscos nos Processos de Composição de Madam do Neka e de Por 7 Vezes da Quasar**. 2015. 509 f. Tese (Doutorado em Arte) – Instituto

de Artes, Universidade de Brasília – UnB, Brasília, 2015.

BITTAR, A.; FERREIRA, A.; FIGUEIREDO, V. **Brazil-United Kingdom Dance Medicine & Science Network as a Place for Poetic Preparation Research.** (no prelo). IJACDT, 2018.

LARROSA, J. Notas sobre experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro n.19, p.20 -28, jan./fev./mar./abr, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n19/n19a02.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2018.

MORIN, Edgar. **A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento.** Rio de Janeiro: Editora Bertrand Brasil, 9ª. edição, 2004.

SIILS, F. **Foundations in Craniosacral Biodynamics.** USA: North Atlantic Books, 2012.

VIANNA, K. **A dança.** São Paulo: Siciliano,1990.

## CURRÍCULOS

\* <http://lattes.cnpq.br/4166799919007370>

\*\* <http://lattes.cnpq.br/4698594729534634>