

Corpo em movimento: ensinando e aprendendo





Vitória Savini Iannamico Ferreira

vitoria.savini.i.ferreira@gmail.com

Comunicadora Social habilitada em Publicidade e Propaganda. Pós-graduada (Latu Sensu) em História da Arte, ambas pela Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP) na cidade de São Paulo. Licenciada em Educação Física pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais - SP. Registrada profissionalmente como artista pela Delegacia Regional do Trabalho (DRT) nas funções de Atriz e Dançarina, respectivamente regulamentadas pelo Sindicato de Artistas e Técnicos da Diversão (SATED) e Sindicato de Dança dos Profissionais do Estado de São Paulo (SINDDANÇA). Atua há sete anos como professora de dança contemporânea e há três como assistente de produção teatral e professora de educação física no ensino básico público e privado.

CORPO EM MOVIMENTO: ENSINANDO E APRENDENDO
BODY IN MOVEMENT: TEACHING AND LEARNING
CUERPO EN MOVIMIENTO: ENSEÑANDO Y APRENDIENDO

Ensinar um corpo a movimentar-se não é tarefa fácil, exige do facilitador, professor, orientador, instrutor, um olhar refinado às potencialidades dos corpos, não somente porque cada indivíduo existe e se move à sua maneira, mas porque há uma urgência em nos conectarmos com a ideia de que uma das necessidades elementares do corpo é mover. Nesse sentido, Regina (2008, p. 70) cita a concepção de Rudolf Laban acerca do movimento, este que “indica aquilo que está permanentemente em transformação”.

Atuo como professora de dança contemporânea há sete anos e há três tenho desenvolvido um trabalho com estudantes do ensino básico, dentro do componente curricular de Educação Física, um ensinamento profundo sobre a relação do corpo com o espaço e do corpo consigo mesmo, possibilitando um acesso à dança que fuja dos estereótipos marcados pela valorização da imagem do corpo, ou seja, defendo aqui uma dança que está para além de técnicas que promovem poses, giros e saltos virtuosos: é para todos os corpos, é o prazer pelo movimento, a expressão dos sentimentos, a manifestação da conexão do corpo com o mundo. A dança é uma forma de honrar a existência da vida humana e valorizar a nossa relação com o planeta onde nascemos. E isso todos nós podemos fazer.

Nesse sentido, tomo a dança contemporânea como referência e a encaro como dispositivo de acionamento do movimento corporal consciente que acontece a partir da escuta disponível à orientação do enunciador, quem deve apontar e acompanhar caminhos ao invés de ditá-los.



A dança contemporânea é uma área das práticas corporais na qual o corpo reformula suas características hierárquicas verticais (cabeça, ombro, joelho e pé) e anatômicas, dando espaço à uma configuração poética do corpo, onde todas as partes possuem semelhantes oportunidades de agir: o movimento dos olhos, da nuca, da pele - esta em sua dimensão perceptiva -, pode ser tão fundador quanto o das pernas e pés, por exemplo, estes dois últimos que historicamente na dança clássica hegemônica possuem protagonismo.

A linha vertical do balé clássico foi rompida pela importância do plano médio e dos quadris na dança moderna -, hoje a dança contemporânea expressa a abertura à pesquisa e questionamento sobre si própria, sobre corpo, sobre relações e realidades, explorando composições e combinações a partir dos principais fatores do movimento: peso, fluxo, espaço e tempo. ¹

Sendo o componente curricular Arte o responsável pelo ensino de poéticas, estéticas e sensibilidades nas escolas, ele ainda não dá conta de aprofundar no estudo da presença. Por isso vejo o componente de educação física como um lugar possível de abordar o corpo não somente em sua face anatômica, mas também perceptiva.

Inicialmente, a inserção da Educação Física nas escolas tinha como intuito treinar e formar corpos fortes e saudáveis para trabalhar nas fábricas que eclodiam no processo de industrialização da economia brasileira no final do século XIX. Ou seja, existia uma necessidade para a disciplina do físico, que não era em prol do desenvolvimento pessoal e humano, mas do desenvolvimento de um operador eficiente do sistema capitalista (Impolcetto, 2009).

¹ Fatores do movimento são qualidades dinâmicas do movimento presentes na dança, teatro, ginásticas, ações, gestos cotidiano, desenvolvidas por Rudolf Laban ao longo do século XX. (1971)

Hoje, pela minha experiência, as demandas dos estudantes nas aulas de Educação Física escolar são predominantemente o jogo de futebol, vôlei e a brincadeira da queimada. Uma pista é que, por vezes, e pela cultura instaurada desse componente nas escolas, há uma resistência e falta de disponibilidade em experimentar novos saberes. É fato que os interesses que esses jovens possuem devem sim ser mantidos, mesmo porque é possível estudar a temática do esporte e jogos de maneiras não convencionais e habituais, mas também não nos limitaremos à elas. É dever do professor apresentar caminhos outros, mais uma vez nessa insistência que em mim vibra, para brotarem saberes de um corpo que não é só físico, mas também psíquico, emocional, mental e espiritual.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) as unidades temáticas que devem ser trabalhadas para Ensino Fundamental Anos Finais (6º ao 9º ano) são brincadeiras e jogos; esportes; ginásticas, danças; lutas e práticas corporais de aventura. No Ensino Médio (1ª a 3ª série) a Educação Física é trabalhada mais profundamente sob habilidades associadas a Competência 5, a qual tem como função essencial “compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades” (BNCC, 2018, p.495).

Com isso, tenho trabalhado com os estudantes uma dinâmica² interessante e desafiadora através de ações específicas dentro do espaço escolar estabelecendo uma relação de intimidade e conhecimento com o local onde se estuda. Ou seja, além da prática da atividade com o valor em si mesma, o estudante atua e percebe a escola de maneiras outras, além de criar e recriar espaços com suas movimentações. Dessa maneira vejo que tem sido possível insistir nessa dinâmica como uma semente que germina interesse não só pelo movimento corporal como um todo, mas pela vontade de agir colaborativamente nos espaços que ocupam, principalmente os coletivos, porquê “o espaço nunca é dado: trabalhamos com ele a cada instante, tal como ele nos trabalha. Aliás, mais do que uma construção ou uma estruturação, o espaço é uma <<produção>> da nossa consciência” (Louppe, 2012, p. 189).

² A construção dessa dinâmica bebe do conceito de Programa Performativo da performer Eleonora Fabião (2013) e do estudo do movimento do falecido artista e teórico da dança Rudolf Laban (1971)

Até que esse movimento, que se projeta com consciência de si, do outro e do espaço, seja área constituinte da vida escolar do estudante, portanto, é preciso saber a lentidão deste processo e construir estratégias para alcançá-lo. Vejamos a seguir os passos da dinâmica que propus há um ano para estudantes do Ensino Fundamental dos 8º e 9º anos do Colégio Zelinda (Caieiras – SP) e atualmente proponho para o Ensino Médio da Escola Técnica Estadual (ETEC) Vereador Paulo do Carmo Monteiro da cidade de Caieiras.



Primeiro momento: preparando o terreno

- a. Caminhar pelo espaço é um bom exercício para a arte da presença: preencher espaços vazios; atrapalhar a caminhada do colega sem encostar; um acidente trombando com alguém pode ser o aviso para trocar de direção. Conforme tudo acontece, os estudantes trazem elementos que podem ser interessantes de indicar. Exemplo: um grupo de três pessoas se aproxima e conversa enquanto caminha. Quando observo isso vejo um convite para sugerir a próxima coordenada: “Na próxima vez que você trombar com alguém, caminhe junto e no mesmo ritmo que ela”;
- b. Enrolar e desenrolar a coluna é um exercício que introduzi para pensarmos a condição de fechamento e abertura do corpo a partir da coluna, esta fundante na anatomia humana, bem como para lembrarmos desta estrutura para mobilizá-la e fortalecê-la. Quando a estrutura da coluna vertebral está pronta ainda somos fetos, depois vamos ao mundo e rastejamos, engatinhamos, até chegarmos com os dois pés apoiados no chão (quando o sujeito não possui os dois pés adaptamos o pensamento a partir da cintura pélvica).

Com isso, peço para que os estudantes se mantenham de pé e levem a cabeça em direção ao chão, soltando bem o peso desta ao mesmo tempo que flexionam levemente o joelho. Assim, a linha que se forma do quadril à cabeça é debruçada

sobre linha do quadril até os pés: aqui temos o corpo dobrado ao meio, onde podemos liberar as tensões dos braços e ombros.

Outra indicação é que quando a cabeça se encaminha em direção ao chão peço para que percebam as vértebras da coluna curvando-se, uma a uma, isso é saudável para massageá-las e criar respiração e descompressão entre elas. O desenrolar é o mesmo processo só que ao invés de iniciar pela cabeça, inicia-se pelo quadril até que as vértebras uma a uma voltem ao alinhamento natural de cada corpo.

Mobilizar a coluna com consciência é extremamente importante para jovens em formação. De longe é algo que eles acolhem e aceitam de braços abertos, na verdade causa bastante estranhamento e por vezes afastamentos de experimentar. Inclusive o deboche não é raro, ver o corpo movendo-se fora das coreografias cotidianas, é motivo de riso.

Segundo momento: construção

- a. Divido a sala em grupos de quatro ou cinco pessoas;
- b. Cada grupo deve criar sua própria sequência de movimento com essas quatro ações: caminhar, enrolar e desenrolar a coluna, pausar e imaginar (criar uma imagem com os corpos) e ordená-las à preferência.

Terceiro momento: demonstração

- a. Peço para que os os grupos realizem suas sequências simultaneamente
 - I. É uma forma de eles não se sentirem limitados pela timidez;
 - II. Aqui eles começam a se relacionar com o espaço e a cooperar com o compartilhamento deste.

Quarto momento: análise através do registro escrito

- a. Classificar cada uma das quatro ações dentro dos fatores de movimento tempo (acelerado ou desacelerado), espaço (direto ou indireto), peso (firme ou leve) e fluência (controlada ou fluida);
- b. Descrever o caminho do movimento de uma ação a outra com os fatores de movimento.

Exemplo: Caminhamos **(ação 1: caminhar)** aceleradamente **(fator tempo)**, com passos leves **(fator peso)** da porta da sala até o fim do corredor **(revelação do espaço)**. Fizemos isso de maneira indireta **(fator espaço)**, pois desenhamos espirais no chão com os pés até o objetivo **(justificativa)**. Estávamos dispostos **(estado físico)**, então nossa caminhada aconteceu de maneira fluida **(fator fluência)**. Chegando no fim do corredor construímos uma figura **(ação 2: imaginar)** abstrata rapidamente **(fator tempo)** e naturalmente fluida **(fator fluência)** de pernas e braços entrecruzados em linhas, alguns colegas num plano mais baixo e outros num plano mais alto. Como já havíamos planejado previamente o lugar de cada um a imagem foi realizada de forma leve **(fator peso)** e direta **(fator espaço)**. Cuidadosamente desfizemos a imagem e nos colocamos em círculo, figura que escolhemos para a ação de enrolar e desenrolar a coluna **(ação 3)** e **(fator espaço - direto)** logo em seguida. Decidimos ser um exercício que necessita de atenção, por isso o fizemos lentamente **(fator tempo)** e controladamente **(fator fluência)**.

Desaceleradamente **(fator tempo)** fomos até o portão de saída da escola, onde ficamos por um minuto observando o movimento da rua **(ação 4: pausar)** em um desenho aleatório e espaçado entre nós **(composição do desenho)**. Porém, demoramos para chegar lá pois precisamos conversar com a diretora **(fator espaço - indireto)** no caminho, este que foi feito de maneira leve **(fator fluência)**. Firmemente **(fator peso)** pausados, respiramos profundamente por aproximadamente cinco minutos mesmo num dia frio **(especificação da ação e do ambiente)**.

A revelação do espaço, a justificativa de escolha, estado físico, emocional..., especificações de ação e do ambiente, diferentes expressões para se referir ao fator de movimento...são elementos que naturalmente vão aparecendo nas escritas como maneira de compor e dar corpo ao texto, nutrindo-o e alimentando a consistência de atenção e presença de si próprio no, com e para o ambiente; de memória e criatividade do estudante.

Quinto momento: um desdobramento possível

Ainda que este trabalho com os estudantes da ETEC de Caieiras neste modelo vive há três meses, nem todas as aulas são sobre isso, intercalei até aqui com jogos, esportes, brincadeiras, vídeos sobre o que é o corpo, produção de texto e discussão de texto sobre experiência.

Neste desdobramento o estudante deve propor ao menos um exercício com uma ação e contendo os quatro fatores de movimento, utilizando além das sequências de movimento, referências gerais que adquiriram em aula. Exemplo:

Exercício 1: Toque a bola de vôlei para um colega e também a receba de volta (ação) de forma lenta (fator tempo) descontrolada (fator fluidez), firme (fator peso) e indireta (fator espaço) próximo ao portão de entrada da escola (local da área externa).

Pode nos parecer simples uma construção de exercício como essa, mas simplicidade não é sinônimo de facilidade, aliás, aquilo que é simples possui complexidade em sua estrutura, como exemplo a fita de Möbius. E aqui não nos é diferente: para chegarmos na construção desta aparente simples frase, tivemos que passar por processos práticos e analíticos que instrumentalizados dos fatores de movimento e suas inúmeras combinações, tornou-se possível também e inclusive o exercício da criação. De acordo com Miranda (2008), ter a complexidade como camada importante no aprofundamento dos princípios do movimento no campo labaniano, é instável para este. Contudo, pode tornar a experiência do movimento e a própria existência mais rica, pois passamos a perceber todo e qualquer movimento como complexo, interessante e, portanto, passível de ser percebido. A vida assim é vivida com menos temor e de forma mais singular.



Assim, temos um trabalho processual de ação indireta no espaço, desacelerada no tempo, fluida em seu fluxo e firme em seu peso, tendo como dois objetivos finais principais: que os próprios estudantes deparem-se com uma dança no amadurecimento máximo do trabalho (imaginem dirigir o ritmo das movimentações, acrescentar música, figurino, criar desenhos de cena...) e componham coletivamente uma cartilha de exercícios. É importante que o interesse seja constantemente e pacientemente gerado para criar corpos disponíveis a esse tipo de trabalho, que é do entendimento do tempo, da escuta do sensível, de um estudo da presença, do exercício de cooperar, da criação de possibilidades de se colocar no mundo e do aprofundamento complexo no simples, características ainda não convencionais nas escolas de ensino básico.

Referências

- Impolcetto, F. (2009). *Introdução à história e teoria da educação física*. Ação Educacional Claretiana.
- Loupe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea*. Orfeu Negro.
- Brasil. Ministério da Educação. (2017). *Base Nacional Comum Curricular*. Ministério da Educação.
- Miranda, R. (2008). *Corpo-Espaço: aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento*. 7 Letras.
- Laban, Rudolf. (1971). *Domínio do Movimento*. Summus. Editorial LTDA.
- Fabião, Eleonora (2013, dezembro). Programa performativo: O Corpo em Experiência. *ILNX, Revista do LUME – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais* [online], nº4, 1-11. <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/lume/article/view/276/256>

Como citar este texto

Ferreira, V.S.I. (2024). Corpo em movimento: ensinando e aprendendo. *Pathos: Revista Brasileira de Práticas Públicas e Psicopatologia*, v. 10, n.1, 80-89. <https://dx.doi.org/10.59068/24476137corpoemmovimento>

RECEBIDO EM: 30/04/2024
APROVADO EM: 29/05/2024