

“As abordagens somáticas e suas relações com a técnica, criação e expressão em dança”

Raiara Raiz – raiara@hotmail.com

INSTITUTO DE ARTES – DEPARTAMENTO DE ARTES CORPORAIS

Agência financiadora: Pibic/CNPq

Orientação: Júlia Ziviani Vitiello

Palavras chave: Educação Somática - Ideokineses - Pilates - técnica em dança

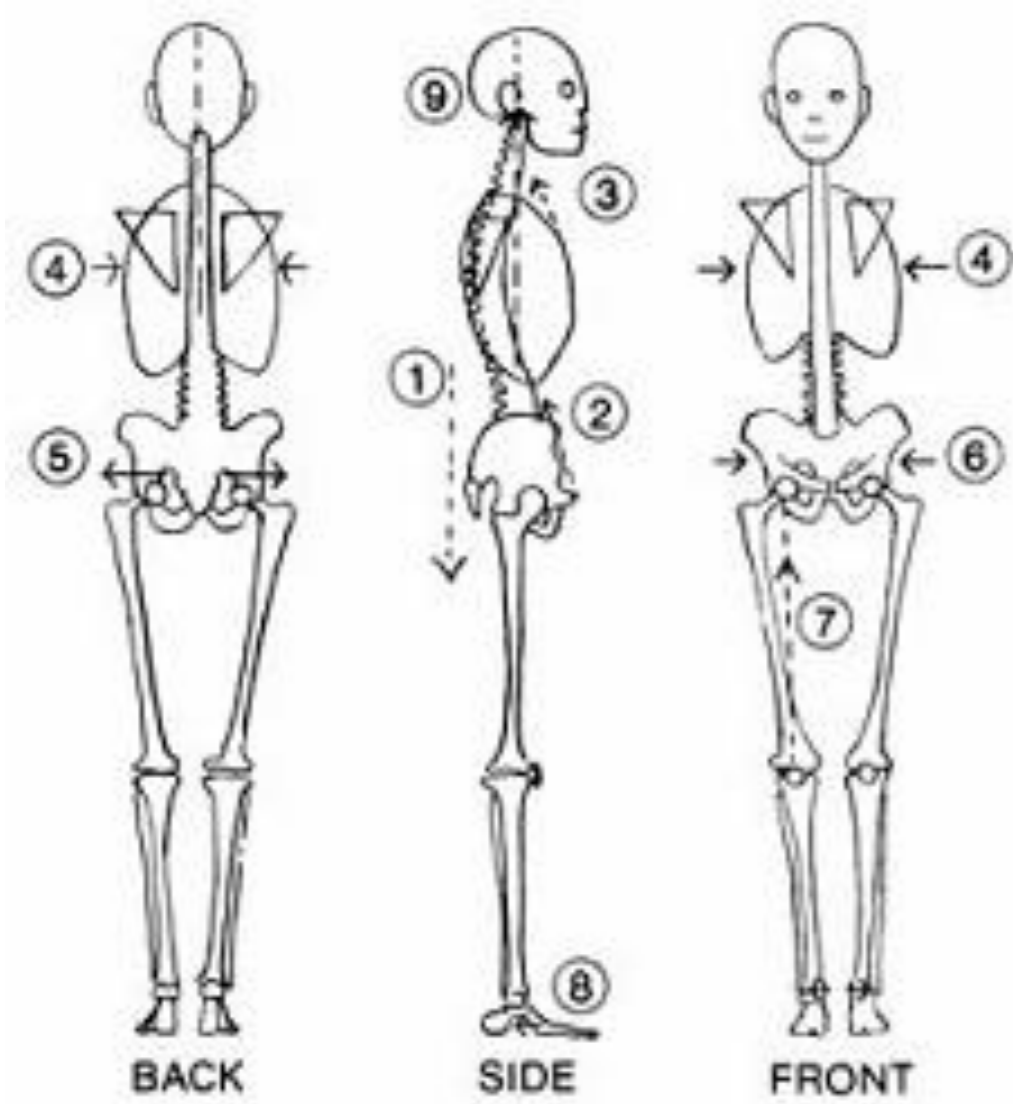
INTRODUÇÃO

O enfoque dessa pesquisa incidiu sobre as relações de dois métodos de Educação Somática, a *Ideokineses* e o *Pilates* com o treinamento técnico-expressivo em dança. O estudo investiga como a utilização desses dois métodos contribui no autoconhecimento do bailarino, de modo a proporcionar uma melhor organização corporal, aprimorando suas habilidades técnicas e expressivas de uma maneira consciente e eficiente. Os métodos somáticos, quando aplicados à dança otimizam a assimilação dos aspectos técnicos e ampliam as capacidades expressivas do bailarino, fazendo com que o mesmo consiga ultrapassar a mera realização dos movimentos, conseguindo se conectar como um todo e perceber o seu eu como uma unidade integrada.

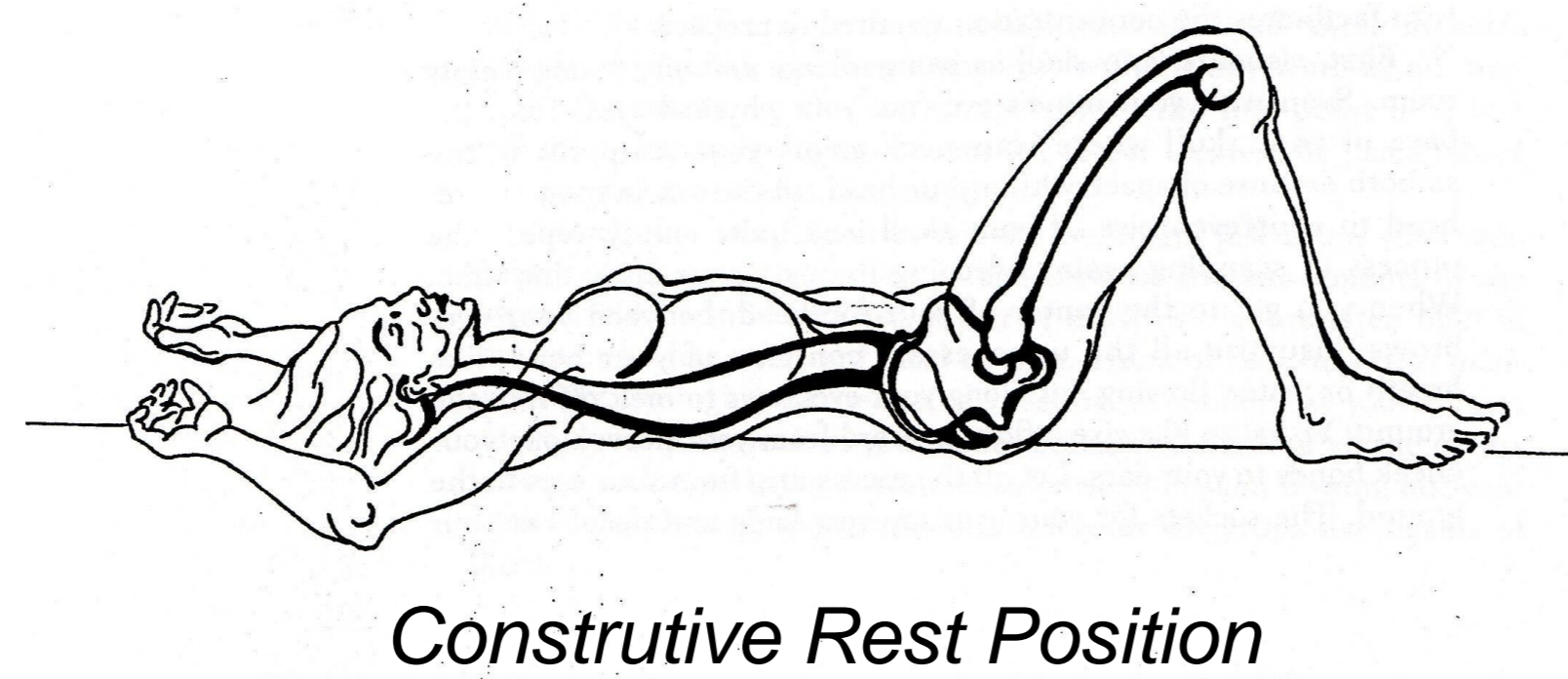
IDEOKINESIS

O método intitulado Ideokineses, que procura combinar pensamento, percepção e imaginação junto à ação corporal, possui suas raízes nas pesquisas de Mabel Elsworth Todd, uma das pioneiras na pesquisa de educação postural com sua obra, “The thinking body” publicada em 1937. O método foi difundido por seguidores como Lulu Sweigard, Bárbara Clark, John Roland, André Bernard e Irene Dowd.

No processo ideokinético o imaginário (as imagens) atuam como estímulo para o desenvolvimento da consciência cinética e para a produção de modificações nos padrões de movimento adquiridos. Neste processo, que inicia-se através da mentalização de uma imagem, a musculatura voluntária não atua, de modo que, as mudanças corporais possam ocorrer a partir da reorganização das respostas do sistema neuromuscular a esta imagem.



The Nine Lines of Movement

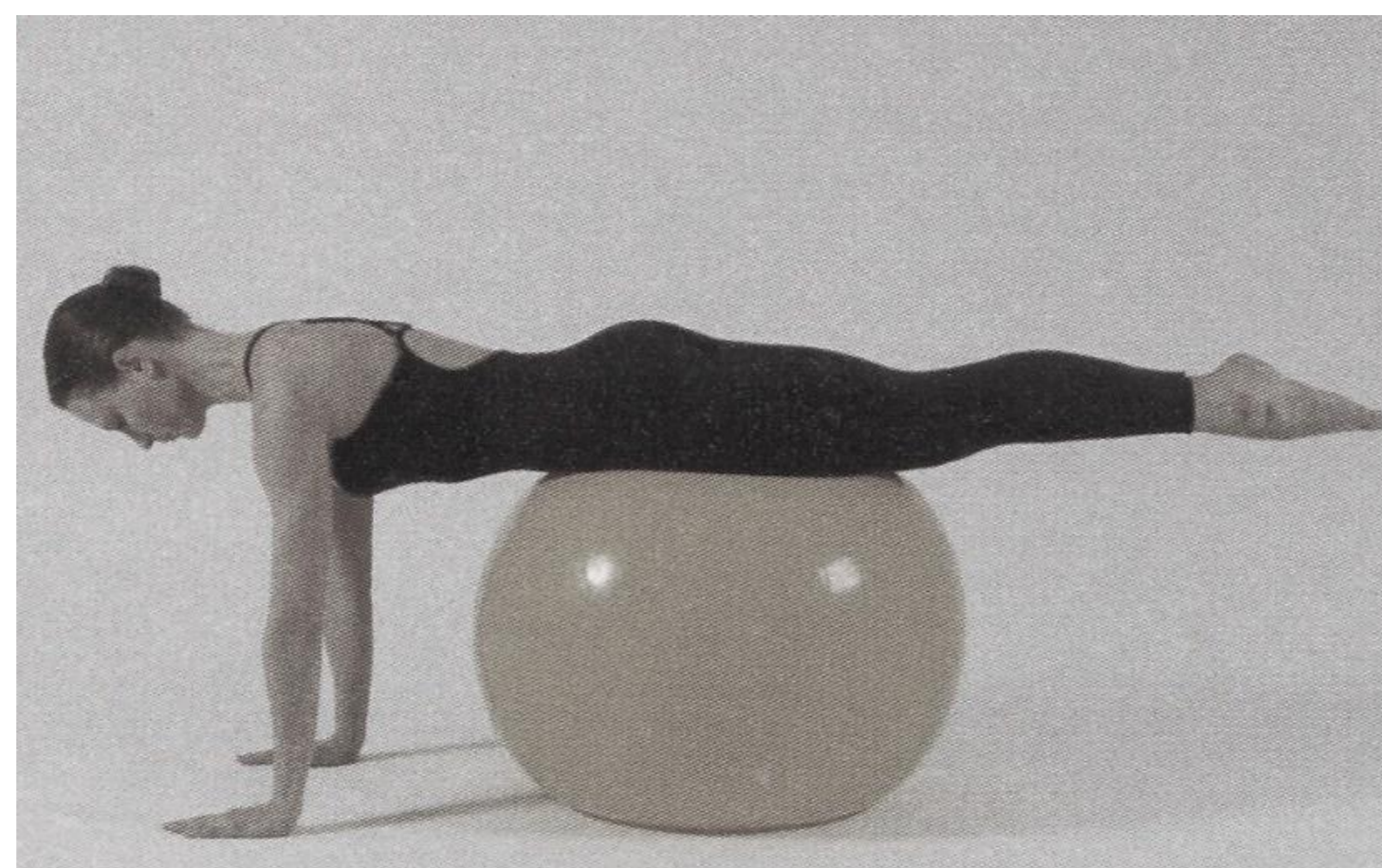
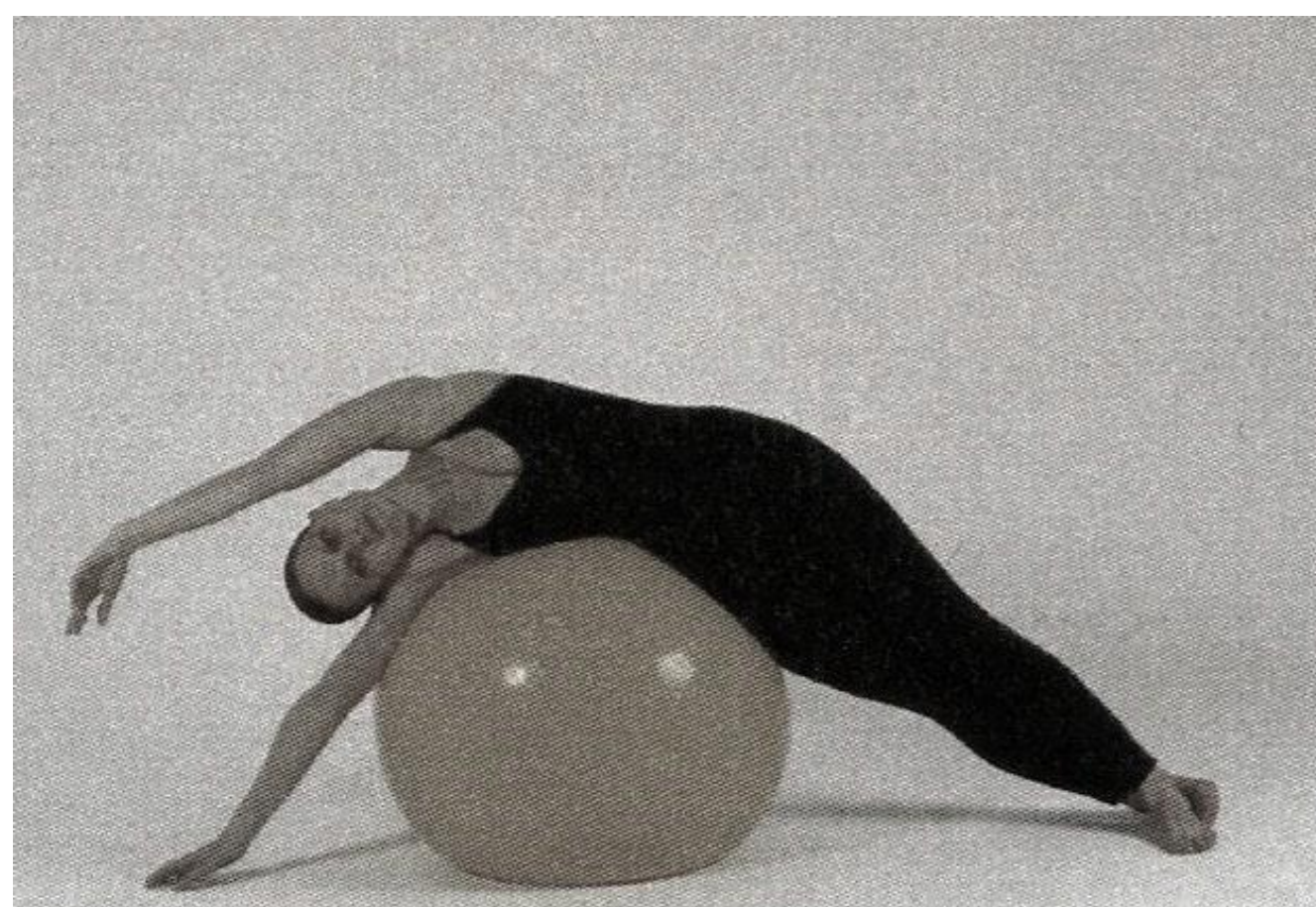


Construtive Rest Position

PILATES E BOLA SUÍÇA

Pilates é um método desenvolvido na primeira metade do século XX por Joseph H. Pilates. O método constitui um sistema de movimentos que visam trabalhar o corpo de uma maneira global, estimulando o desenvolvimento e a manutenção do potencial funcional do corpo. Em seus princípios essenciais, enfatiza a importância da apropriação perceptiva, por parte do indivíduo, das respostas do seu corpo ao estímulo do movimento.

A Bola Suíça surge nos anos 70, na Itália, mas populariza-se na Suíça onde é utilizada com fins terapêuticos, na reabilitação postural e neurológica. Hoje possui uma aplicação mais abrangente, aliada aos princípios do Método *Pilates*, é uma forma eficiente de condicionamento físico, favorecendo a propriocepção, a coordenação motora, o equilíbrio, a agilidade, a atividade respiratória, as transferências de peso, o desenvolvimento da musculatura e a resistência corporal.



METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi, em um primeiro momento, a leitura e a análise de bibliografias sobre autores que explorassem questões acerca da *Ideokineses*, do *Pilates* e da Bola Suíça para que, dessa maneira, pudesse encontrar reflexões mais profundas acerca do trabalho. Num segundo momento, foram feitas observações participativas nas aulas da Graduação e Pós-Graduação da Profª Júlia Ziviani Vitiello e aulas práticas do método Pilates no estúdio “Revitae, Centro de Bem Estar”, além da realização do curso de formação do Método *Pilates MatWork Initiation 101, Standing Initiation 201* e do módulo Bolas & Rolos pelo centro de formação DeMarkondes Pilates® autorizada pela *PhysicalMind Institute®* de Nova York.

RESULTADOS E CONCLUSÕES

Para estabelecer relações entre essas duas abordagens de Educação Somática e suas conseqüentes conexões com a criação, técnica e expressão em dança tomamos como exemplo empírico o próprio corpo da pesquisadora em questão. Para isso, selecionamos três linhas de movimento (*Ideokineses*) que se colocarem de maneira essencial para o alinhamento e o trabalho com a Bola Suíça. (tabela ao lado)

Observou-se mudanças posturais e estruturais, despertando a percepção dos ossos, músculos e articulações, de uma maneira profunda e interna, sentindo, de fato, seus comprimentos, larguras e mobilidade, identificando e diferenciando cada estrutura e suas funções. O trabalho de alinhamento da pelve, caixa torácica e cabeça – conhecidas como as três esferas do corpo – realizado através das linhas de movimento, possibilitaram a construção de um novo eixo corporal, aliviando tensões desnecessárias.



Tabela exemplificativa		
LIHHA DE MOVIMENTO	IMAGEM ESTRUTURAL	IMAGEM
1. Linha traçada do ponto entre as cristas ilíacas na pélvis e a décima segunda vértebra torácica		
2. Linha traçada do topo do esterno ao alto da espinha		
3. Linha traçada entre o centro do joelho ao centro da articulação do fêmur		

Figura 1: Dowd, 1995

Figura 2: Sweigard, 1974

Figura 3: Roland, 1987

Figura 4: Sweigard, 1974

Figura 6: Sweigard, 1974

Ao final desta pesquisa foi possível notar um crescimento e amadurecimento quanto ao conhecimento e funcionamento do corpo, possibilitando uma melhor organização postural e estrutural, que proporciona uma maior disponibilidade para o corpo que dança, que cria e que se expressa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, Iara C. Linhares. A utilização da técnica de pilates no treinamento do dançarino-intérprete contemporâneo: a formação de um corpo cênico. Bahia: 2006

CARRIÈRE, Beate. Bola Suíça.

DOWD, Irene. Taking Root to Fly: Articles on Functional Anatomy – New York: Amazon, 1995

FORTIN, Sylvie. L'éducation somatique: nouvel ingredient de la formation pratique em danse. Artigo. França: 1996

SWEIGARD, Lulu E. Human Movement Potencial – Its Ideokinetic Facilitation. Harper&Row Publishers, 1974.

TODD, Mabel E. The Thinking Body: a study of the balancing forces of dynamic man. Princeton: Princeton Book Company Publishers, 1937