

Qual o papel do profissional de movimento nos dias atuais?

¿Cual sería el rol del profesional de movimiento em los días actuales?

What would be the role of the movement professional in the current days?

Clara Faria Trigo
Universidade Federal da Bahia – Escola de Dança
claratrig@gmail.com

Resumo

Neste artigo, pretendo refletir sobre o papel do profissional de movimento nos dias atuais. A partir da reflexão crítica sobre o entendimento socialmente difundido de corpo – dividido, invisibilizado, silenciado, reprimido –, discorrerei sobre alguns impactos sociais, culturais e comportamentais gerados por esse pensamento e sobre como profissionais de movimento podem exercer papel fundamental na mudança de paradigmas. Na intenção de oferecer uma humilde contribuição, apresentarei o conjunto de estratégias e modos de fazer, que venho desenvolvendo e agregando sob o nome de Instabilidade Poética, referenciado em reflexões pedagógicas, artísticas e políticas, com as quais me afino, estratégias tributárias dos campos da dança, da Educação Somática e Pedagogia da Autonomia, de Paulo Freire.

Palavras-chave: Instabilidade Poética. Educação. Educação Somática.

Resumen

En este artículo, mi intención es reflexionar sobre el rol del profesional de movimiento en los días actuales. A partir de la reflexión crítica sobre el entendimiento socialmente difundido sobre cuerpo - dividido, invisibilizado, silenciado, reprimido -, discutiré algunos impactos sociales, culturales y comportamentales generados por este pensamiento y sobre como profesionales de movimiento pueden ser fundamentales para el cambio de paradigmas. En la intención de ofrecer una humilde aportación, presentaré el conjunto de estrategias y modos de hacer, que vengo desarrollando y agregando bajo el nombre de *Inestabilidad Poética*, referenciadas en reflexiones pedagógicas, artísticas y políticas, con las cuales compactuo, estrategias tributarias de la danza, de la Educación Somática y de la Pedagogía de la Autonomía, de Paulo Freire.

Palabras clave: Inestabilidad Poética. Educación. Educación Somática.

Abstract

In this paper, I propose a discussion on the role of the professionals of movement in the present days. From the critical reflection on the socially widespread understanding of body – divided, invisible, silenced, repressed – I will discuss some of the social, cultural and behavioral impacts generated by this thought and how professionals of movement can play a fundamental role in changing paradigms. Intending to offer a humble contribution, I will present the set of strategies and know-hows that I have been developing and aggregating under the name of Poetic Instability, referenced in pedagogical, artistic and political reflections with which I relate to, which are tributary strategies of the dance fields, the Somatic Education and Paulo Freire's Pedagogy of Autonomy.

Keywords: Poetic Instability. Education. Somatic Education.

Atuando como professora de dança e professora de pilates, tendo públicos distintos nessas duas atividades, por muitos anos eu me senti dividida. Como professora de dança, eu era capaz de oferecer experiência de movimento criativa e emancipadora; como professora de pilates, todas as decisões sobre os movimentos feitos pelos participantes das minhas aulas eram tomadas exclusivamente por mim, cabendo a eles apenas obedecer e atender às correções.

É fácil entender que assumimos diferentes atitudes nos diferentes ambientes por onde passamos. Somos o que somos sempre em relação ao ambiente, ao público, a alguém. Os nossos jeitos de ser são determinados pelas relações que se estabelecem. Nesse sentido, ser uma professora de pilates de adultos, com demandas corporais ligadas ao bem-estar, não poderia ser igual a ser uma professora de jovens aspirantes a dançarinos, em busca de profissionalização. Ainda assim, transitando por estes diferentes ambientes, refletindo de forma crítica sobre o meu papel como educadora e profissional de movimento, passei a me inquietar com algumas questões: seria possível trazer para as aulas de pilates a sensação imensamente gratificante das improvisações das aulas de dança, bem como o prazer na descoberta de movimentos e no reconhecimento do próprio corpo? Para além da manutenção do corpo saudável, livre das dores causadas pela ociosidade da vida moderna, não seria possível também aumentar a profundidade da experiência dos meus alunos de pilates, fazendo-os experimentar o prazer de encontrar motivações próprias de movimento, inéditas e surpreendentes, pautadas nos seus próprios sentidos, fantasias, intuições, ritmos e escuta corporal individual? Será que este conhecimento que se produz nas aulas de dança, mediado por mim, não poderia estar sendo mediado também nas minhas aulas de pilates?

Enquanto vivo o movimento, seja ensinando, aprendendo, inventando ou simplesmente cumprindo funções da vida cotidiana, sou capaz de vislumbrar alguns poderes que emanam de ações corporais básicas, muitas vezes negligenciadas em função de valores sociais como etiqueta, moda e educação, que nos distanciam da noção de que somos esse ser íntegro, esse bicho-corpo-pensante.

É inegável o bem-estar provocado por ações básicas, como espreguiçar, bocejar, dormir; do ponto de vista da experiência integral do corpo, é possível relacionar capacidades físicas a ganhos psíquicos. Enfrentar desafios físicos, pode aumentar a possibilidade de enfrentar desafios emocionais; tornar-se flexível

funciona como uma metáfora para ideias e ações; sentir-se íntegro e forte em sua estrutura ósteo-musculo-articular, pode incrementar a confiança na capacidade de enfrentar problemas de diversos âmbitos da vida.

Estudiosos chegam a sugerir que o desenvolvimento do sistema nervoso central (SNC) é fruto da necessidade de controle do movimento cada vez mais complexo e que todas as funções do SNC que costumamos dissociar de trabalho corporal (abstração, pensamento, imaginação), são apenas subprodutos do fato de que nos movemos. A cognição emerge de nossas experiências corporais (SOUZA, 2012). Assumindo inteiramente o risco da extrapolação das conclusões científicas, acredito que o trabalho intelectual – exacerbadamente apreciado em sociedades ocidentais há muitos séculos – deve-se ao aumento da complexidade de movimentação dos animais humanos, ao longo da sua história evolutiva. Me arrisco ainda mais ao dizer: é movendo que se aprende.

Partindo das evidências empíricas – sejam constatações das minhas próprias experiências, sejam dos relatos de experiências de desenvolvedores de abordagens somáticas, sejam de revisões científicas atuais, que olham para o corpo em movimento sob paradigmas evolutivos –, intuo que, como profissionais de movimento, temos alguns poderes de transformação social, ainda subestimados.

Enfatizo especialmente a importância daqueles profissionais de movimento conectados ao imaginário, à poética, ao simbólico, comprometidos com autoconhecimento, desenvolvimento de autonomia e senso crítico como aspectos inerentes às suas práticas. Refiro-me principalmente à Técnica de Alexander, de Matias Alexander; à Ginástica Holística, de Lily Ehrenfried; ao Método Feldenkrais; às propostas poéticas – e, portanto, pedagógicas – em dança, de Tatiana da Rosa; à Ideokinesis, de Mabel Todd; à Pedagogia da Autonomia, de Paulo Freire; e aos estudos sobre evolução e movimentação humana, de Pablo Santurbano.

Sou muito grata aos que generosamente vão deixando registros de estudos, experiências e saberes. Estas referências, aliadas aos meus 23 anos como praticante subversiva da contrologia, de pilates e aos muitos anos de práticas de improvisação em dança, me alimentam e me ajudam a continuar esses caminhos, que talvez contribuam para revalorizar o papel fundamental dos profissionais de movimento em nossas sociedades urbanizadas, industrializadas e empobrecidas pelo distanciamento da natureza e da sua própria noção de pertencimento ao contexto da vida no planeta como um todo.

Sentir-se capaz pela confiança no corpo forte; aliviar tensões pela respiração; ter prazer com brincadeiras corporais; reconhecer o impacto negativo de viver com dores e ser capaz de transformar; todas essas são capacidades desenvolvidas através e pelo movimento. Para transformar tensão em respiração e dor em ação, é preciso abrir espaço para reaprender algumas lições sobre corpo e movimento.

Defendo que nós, artistas e profissionais de movimento, em constante trabalho de autoconhecimento, estamos em lugar privilegiado para reconhecer esse corpo biopsicossocial e os impactos gerados pela ociosidade, pela segmentação, pela repressão, pelo silenciamento.

E ainda, estamos em situação de conhecer e desenvolver as ferramentas para começar a lidar com os problemas através do próprio movimento.

Reconhecendo os corpos socialmente produzidos Os títulos dos itens deverão ser alinhados à esquerda

Diferente do que nossas tradições culturais nos fazem crer, não nascemos competitivos, dentro de carros, em escolas e linhas de produção industrial. Não estamos biologicamente adaptados para passar a maior parte do nosso tempo sentados em cadeiras e não deveríamos supor que o mais valioso aprendizado virá sempre de forma passiva, pela exclusão da maior parte das sensações corporais, como quando lemos um livro ou assistimos a um filme.

Sente direito. Conserte a postura. Você vai cair. Não corra. Menina não senta de perna aberta. Homem não rebola. Aquiete-se. Comporte-se. Fale baixo. É falta de educação. Não se faz isso em público. Certamente já ouvimos – e provavelmente reproduzimos – muitas dessas ideias nas nossas interações sociais. Com as melhores intenções, perpetuamos, de geração em geração, estas e outras tantas crenças aprisionantes. Como uma pequena gota d'água que reverbera em círculos maiores, cada uma dessas frases impacta dramaticamente as nossas vidas e as sociedades.

Reconhecendo os impactos gerados por este entendimento de corpo Os títulos dos itens deverão ser alinhados à esquerda

Muitos dos nossos problemas sociais estão relacionados às maneiras como

lidamos com o que somos. Exaltamos a ideia de civilidade, rejeitando a noção de sermos animais. É como se, para alcançarmos a categoria de humanos civilizados, tivéssemos que minimizar ao máximo o fato de que comemos, cagamos, bocejamos, dormimos, arrotamos, vomitamos, dentre outros acontecimentos do corpo vivo. Em função dessa separação impossível, enclausuramos e criamos tabus sobre todos os sinais, evidenciados pelo corpo, que nos revelam animais (sexualidade, digestão, excreção). Assim, nos afastamos tanto quanto podemos de tudo o que corporalmente se expressa. Escondemos as olheiras com maquiagem, cobrimos os órgãos sexuais com roupas, torturamos os pés com sapatos, imobilizamos as vísceras de seus gases e de seus refluxos com remédios, imobilizamos músculos e ossos com “bom comportamento” e, obviamente, precisaremos de analgésicos para suportar tanto esforço de contenção de vida.

Este corpo, que tanto revela, precisa ser domesticado, moldado, silenciado, disciplinado, reprimido. Tornamo-nos ociosos, segmentados e cronicamente doentes. Reforçamos o desrespeito ao corpo.

Trabalhando com dança, mais especificamente com uma dança autoral, investigativa e altamente conectada à escuta e ao respeito ao corpo (portanto, descolonizante da educação repressora do corpo), é possível trazer à tona todas essas questões. É possível conversar sobre os valores sociais que carregamos, questioná-los, reconhecê-los e fazer resistência a estes; é possível “desaprender oito horas por dia”, como nos ensina o poeta Manoel de Barros (1999), e ir desconstruindo criativamente padrões e valores impostos. Não à toa, artistas costumam ter comportamentos destoantes do que se considera adequado nas sociedades capitalistas e pagam alto preço por isso, sendo considerados loucos e chegando a ser criminalizados, em muitos casos.

Neste ponto, reapresento a condição levantada no primeiro parágrafo: sentir-me dividida como professora de dança e como professora de pilates, sendo as duas funções ligadas ao ensino do movimento.

Para os meus jovens estudantes de dança, há menos dificuldades em reconhecer as imposições sociais como opressivas e transformar atitudes cotidianas, na direção de descolonização de seus corpos. Eles e elas, na grande maioria, já estão confrontando e transformando padrões, pelo simples fato de terem escolhido ser artistas profissionais. Já escolheram o caminho mais difícil. Já enfrentaram suas famílias. Já optaram por um conjunto de valores que os coloca na

contracorrente social, mais distantes da desejada abundância financeira, longe da respeitabilidade inquestionável de outras profissões.

O público que compunha as minhas turmas de pilates, ao contrário dos estudantes de dança, vinha em busca de saúde ósteo-muscular. Muitas vezes por indicação médica ou pela altíssima aceitação social desta prática, que se popularizou pela sua eficácia na promoção de bem-estar. O valor do trabalho estava em alinhamento com o valor monetário cobrado por ele, tornando o acesso à prática quase exclusivo a pessoas de alta renda, o que, muitas vezes, significa dizer que são pessoas bem ajustadas aos padrões sociais, aqueles mesmos padrões que desrespeitam e oprimem corpos.

Reconhecendo práticas de transformação Os títulos dos itens deverão ser alinhados à esquerda

Quanto mais me dava conta da contradição na minha atuação nos dois diferentes contextos (aula de dança e aula de pilates), mais urgente tornava-se encontrar os caminhos para conectar os saberes apartados. Quanto mais consciente eu me tornava sobre o potencial político-emancipador das práticas da dança desenvolvidas em minhas aulas – e do impacto pessoal e social desta capacidade crítica –, maior se tornava a responsabilidade sobre a difusão destes saberes nos ambientes onde eu atuava, mesmo que ninguém estivesse pedindo por isso.

Entendendo que os meus queridos praticantes de pilates (médicos, administradores, fotógrafos, estudantes, profissionais liberais de todas as idades) poderiam também ser beneficiados pelo potencial político-emancipador das práticas corporais que eu era capaz de conduzir, não havia mais justificativa para restringir o acesso. Restava encontrar os caminhos para transportar esses saberes para além do contexto artístico.

Tornava-se então urgente saber: como estimular a autonomia através do movimento, em contextos sociais que segmentam o indivíduo entre corpo e mente e desprezam o corpo como produtor de conhecimento? Como introduzir estímulos criativos que favoreçam a emancipação do indivíduo, em contextos de corpos deformados por ideias prévias restritivas e cheias de preconceito sobre movimento? Como superar o desprezo a todas as práticas não pautadas na eficiência, na utilidade e na quantificação de resultados? Como oferecer espaço vazio, instável,

inseguro, sem respostas e sem modelos prévios, quando a demanda é por fórmulas prontas? Como oferecer experiências criativas e emancipadoras sem que as pessoas venham pedindo por isto? Como convencer as pessoas da importância de uma atividade menos dirigida e mais criativa? Como justificar a mudança metodológica? Como empreender transformação tão profunda em apenas duas horas por semana? Como fazer 'o vazio' da improvisação menos assustador? Essas são algumas das questões com as quais precisei me deparar.

Por mais de 10 anos me inquietei com tantas destas questões, mas foi apenas ao ter a responsabilidade de formar fisioterapeutas e educadores físicos como professores de movimento, que entendi profundamente o impacto libertador que poderia causar e a necessidade de fazer transitar os conhecimentos que andavam apartados em minha prática.

Passei a **chamar** de Instabilidade Poética, informalmente ainda em 2011, algo que eu mesma não sabia definir. Tratava-se de um jeito peculiar de lidar com o ensino do movimento para além da sua funcionalidade fisiológica. Um jeito que previa deixar que o movimento acontecesse a partir de motivações poéticas, sonhos, impulsos e intuições.

No aprofundamento deste esforço de integrar prazer e poética ao movimento de todas as pessoas que buscam mover em ambientes governados pela pura funcionalidade (estúdios de pilates, academias de ginástica, clínicas de reabilitação, dentre outros), fiz dessa prática meu objeto de estudos no mestrado (2014, PPGAC-UFBA). É fruto deste estudo, a sistematização do conjunto de estratégias artístico-pedagógicas que já vinham sendo aplicadas em meus cursos e aulas, de maneira pouco consciente e de difícil transmissão.

O conjunto de recomendações ao profissional de movimento, agregados sob o nome Instabilidade Poética, listados abaixo, oferece resposta parcial às muitas inquietações levantadas neste texto, sendo possível, a partir da sistematização, despersonalizar tais atitudes do eventual talento de uma pessoa, para tornar-se saber – e poder – relativo à educação para a autonomia e para a transformação social através do movimento, disseminado a todos os que se interessem por provocar pequenas revoluções nas nossas formas de estar no mundo.

Tarefas abertas e condução

Ao invés de indicar um exercício com início, meio e fim (tarefa fechada), eu passei a sugerir ações, indicar metas e objetivos, que precisariam ser resolvidas de forma criativa, utilizando o termo “tarefas abertas”. A ideia de tarefa aberta desestabiliza a própria noção de exercício. Este procedimento metodológico vincula-se à ideia de jogo, improviso e dança, não pertence às práticas metodológicas ligadas ao pilates. É possível encontrar a utilização desta estratégia (com este mesmo termo ou outros) em relatos de abordagens somáticas. Nas tarefas abertas, é possível tirar o foco sobre “certo ou errado” em relação ao corpo em movimento, favorecer a diminuição da censura. Numa perspectiva otimista de trabalho, em algum tempo, será possível ao praticante experimentar uma sensação libertária e gratificante – sensação esta, em geral, restrita a experiências artísticas – de criar liberando o fluxo, “seguindo o corpo”, sem mais decidir racionalmente, mas ainda consciente sobre o que acontece, permitindo que o movimento aconteça prazerosamente e percebendo os sentimentos-pensamentos-movimentos que emergem dessa experiência. É necessário que as indicações da tarefa sejam repetidas e/ou explicadas tantas vezes quantas forem necessárias, para que os participantes se sintam seguros de que entenderam o que devem fazer e confiantes de que estão amparados por um guia que os coloca no trilho. Deixar os participantes sem instrução suficiente sobre por onde começar é um fator paralisante, pois provoca sensações de inadequação, incompetência, incapacidade, falta de entendimento, baixa autoestima – todas elas muito propícias à recusa da experiência, o oposto do que queremos.

Desobediência, permissão, autonomia

A tarefa precisa vir amparada de outras indicações que permitam a livre experimentação sobre o tema inicial, como parte do caminho a ser trilhado. Indicações do tipo: deixe-se guiar pelo seu movimento, que seguirá um caminho único, as possibilidades de trilhar os caminhos dessa tarefa são infinitas; ou: a indicação inicial é apenas um ponto de partida, siga sua intuição; ajudam a destituir referências exteriores sobre o movimento, empoderando o participante.

Acolhimento do vazio

Um esclarecimento importante, que deve ser dado apenas se necessário, é que a tarefa aberta está propícia a “altos e baixos”, e vivenciar essas fases não significa ser menos competente ou menos criativo. Esclarecer sobre os possíveis “vazios” – aqueles momentos em que perdemos o interesse pelo que estamos fazendo ou perdemos a confiança sobre a utilidade da investigação e se torna difícil continuar – ajuda o participante a entender que ele não está sozinho, no terror de não ser “bom o suficiente”, e que parte do desenvolvimento dessa criatividade implica em atravessar esses vazios.

Tempo suficiente para fluxo contínuo

O fluxo contínuo é resultado da imersão do participante na própria onda de interesses, curiosidades, memórias e fantasias provocadas pelo movimento. É desejável, revela motivação e leva o “movedor” a intensidades de esforço físico maiores do que normalmente se costuma chegar em tarefas fechadas. É um estado de pesquisa gratificante e demanda do condutor algumas estratégias de estímulo, como o uso de músicas; o uso de imagens; o uso de regras e pontos de partida, mas principalmente demanda que o condutor controle sua ansiedade e ofereça tempo suficiente à atividade.

Repouso

Assim como o fluxo contínuo, o repouso também é parte importante da investigação de movimento e precisamos contar com ele. Abrir ao aluno a possibilidade de repousar, parar, como parte do exercício – e não necessariamente uma saída dele ou uma perda do estado de pesquisa – enriquece a compreensão sobre as possibilidades de mover e favorece diversos aspectos fisiológicos (respiração, fluxo de líquidos pelo corpo, homeostase).

Perguntar mais do que responder

A redução da condução de movimento pode provocar insegurança. Parte do conhecimento que devemos desenvolver é aprender a lidar com a necessidade de adequação do praticante. Provavelmente ouviremos perguntas do tipo: “estou

certo?"; "é assim que se faz?"; "posso fazer isso?". As melhores respostas a estas perguntas, são propostas de reflexão, que ajudem o praticante a encontrar as respostas a partir dos seus próprios parâmetros, sob o crivo da sua própria experiência. Então, ao invés de respostas afirmativas, tenho oferecido novas perguntas, tais como: "esse caminho te agrada?"; "você gosta do que está fazendo?"; "você se sente motivada(o) pelo seu movimento?"; "porque não poderia?"; dentre outras perguntas que reflitam os valores com os quais estamos lidando, além de reafirmá-los sempre que necessário, informando sobre o fato de que durante as investigações individuais de movimento não seguimos modelos, portanto não trabalhamos com a noção de certo e errado.

Confiança e cumplicidade

Para estabelecer as bases da relação de respeito e confiança com as pessoas que se permitirão conduzir, é muito importante que haja, de fato, um olhar respeitoso e de consideração por elas. Conhecer, minimamente, as motivações e experiências prévias, olhá-las, ouvi-las e chamá-las pelos próprios nomes são base para a construção de confiança e cumplicidade.

Referências

ALEXANDER, **Mathias** **O uso de si mesmo**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010. 122 p. ISBN 978-85-7827-319-4

BARROS, **Manoel** **Gramática expositiva do chão**. Rio de Janeiro: Record, 1999. 53 p. ISBN 978-85-010-5629-0

EHRENFRIED, Lyli. **Da educação do corpo ao equilíbrio do espírito**. Tradução de Maria Ângela dos Santos. São Paulo: Summus, 1991. 98 p. ISBN 978-85-323-0065-0

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo. Tradução de Dayse A. C. Souza. São Paulo: Summus, 1977. 222 p. ISBN 978-85-323-0101-7

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 39. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2009. 148 p. (Coleção Leitura). ISBN

978-85-7753-015-1.

ROSA, Tatiana Nunes da. **A Pergunta sobre os Limites do Corpo como Instauradora da Performance**: Propostas Poéticas – e, portanto, Pedagógicas – em Dança. 2010. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós Graduação em Educação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SANTURBANO, Pablo. **Evolução e Movimentação Humana**: Introdução ao Raciocínio Evolucionário na Saúde e no movimento. São Paulo: Edição do autor, 2017. 512 p. ISBN 978-85-923594-0-9

SOUZA, Beatriz. **Corpo em dança**: o papel da educação somática na formação de dançarinos e professores. 2012. Dissertação (Mestrado em Dança) – Programa de Pós Graduação em Dança, Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2012.

TODD, Mabel. **The Thinking Body**. New York: A Dance Horizons Book, 1968. 314 p. ISBN 0-87127-014-5

TRIGO, Clara Faria. **Instabilidade poética**: síntese provisória de uma prática de movimento. 2014. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2014.

Sobre a autora | Sobre la autora | About the author

Clara Faria Trigo é professora da Escola de Dança da UFBA. Mestre em Artes Cênicas (PPGAC-UFBA), dançarina, coreógrafa e pesquisadora de movimento. É criadora do equipamento de biofeedback Flymoon® e do sistema de estratégias artístico-pedagógicas Instabilidade Poética®.

Clara Faria Trigo es profesora de la Escuela de Danza de la UFBA. Maestra en Artes Escénicas (PPGAC-UFBA), bailarina, coreógrafa e investigadora de movimiento. Es creadora del equipo de biofeedback Flymoon® y del sistema de estrategias artístico-pedagógicas nombrado por Inestabilidad Poética®.

Clara Faria Trigo is a Professor at the Dance School of UFBA. Master in Performing Arts (PPGAC-UFBA), dancer, choreographer and movement researcher. She is the creator of the biofeedback equipment Flymoon® and the system of artistic-pedagogical strategies named Poetic Instability®.