

# **SABERES DA DANÇA COLABORANDO NA ELABORAÇÃO DE METODOLOGIAS EMANCIPATÓRIAS PARA O ENSINO DE MOVIMENTO EM AMBIENTES-NÃO-ARTÍSTICOS DE ATIVIDADE CORPORAL**

Clara Faria Trigo (UFBA)\*

**RESUMO:** Neste artigo me interessa discutir como saberes desenvolvidos em práticas artístico-pedagógicas de danças, colaboram na construção de metodologias emancipatórias para o ensino e a prática de movimento, em ambientes-não-artísticos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança. Metodologias. Autonomia. Instabilidade Poética.

**ABSTRACT:** This article discusses how knowledge developed in artistic-pedagogical practices of dances, collaborate for the construction of emancipatory methodologies focused on teaching and practice of movement at non-artistic environments.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dance. Methodologies. Autonomy. Poetic Instability.

Venho observando que, metodologias elaboradas em algumas práticas de dança apontam caminhos de aprendizado de movimento a partir de estratégias diferentes das tradicionalmente estabelecidas em ambientes-não-artísticos de atividade física.

Chamo de ambientes-não-artísticos de atividade corporal, aqueles ligados ao condicionamento físico e/ou reabilitação. Academias de ginástica e musculação, ambientes de práticas esportivas não profissionais, clínicas de reabilitação e estúdios de pilates, são alguns destes ambientes, frequentados majoritariamente por pessoas que buscam atividade física sem intenções profissionais e sem intenções artísticas, sendo motivadas principalmente por preocupações com a saúde (indicação médica), moda ou por hobby.

Nos referidos ambientes-não-artísticos encontramos predominantemente abordagens corporais que: 1) oferecem baixa complexidade, 2) propiciam ações em apenas um plano de movimento, 3) reduzem as ações a grupos musculares agindo separadamente, não propiciando integração neuromotora ou motivação intrínseca ao movimento para justificar o dispêndio energético, 4) ambiente inadequado (excesso de barulho ou estímulos externos) para a percepção sensível durante o mover, 5) pouco ou nenhum espaço para motivações intrínsecas – imaginação, percepção de desconforto ou outras – como propulsoras de movimento, 6) ênfase no resultado final, dando pouca importância ao processo, o que favorece a instalação da noção de que é preciso se sacrificar para chegar ao resultado, 7) pouca reflexão sobre aspectos ético-estéticos

envolvidos nas práticas.

Todas essas características citadas – fruto de observação em campo –, somadas ao uso de equipamentos moldados especificamente para uma única ação e/ou a um tipo de instrução de movimento restritiva (que atribui noções de certo a poucos padrões de movimentos, tornando ‘errado’ tudo o que foge ao estreito menu de opções), refletem os valores constituintes da nossa sociedade industrializada e desconectada das suas demandas biológicas naturais: consumismo, fragmentação, individualismo, cientificismo, objetividade e racionalismo. Neste caldo cultural, produzem-se práticas que consideram o corpo como máquina, divisível em partes; consideram o movimento livre como potencialmente lesivo, portanto perigoso, digno de vigilância e controle; consideram o sacrifício e a dor como parte necessária do trabalho corporal (*no pain, no gain*<sup>1</sup>), ao mesmo tempo em que, paradoxalmente, são ambientes de conforto excessivo e artificial, que induzem à imobilidade, permitindo apenas práticas repetitivas, segmentadas, simétricas e padronizadas, visando um modelo ideal de corpo (SANTURBANO, 2017).

Metodologias elaboradas a partir de práticas de danças, agregam valores que vão na contracorrente dos referidos padrões, sendo pautadas pela criatividade, autonomia, senso crítico, prazer, sustentabilidade e autoconhecimento, só para mencionar alguns dos valores ligados às práticas de dança desvinculadas de técnicas pré-estabelecidas.

Falar de dança no singular é reduzir o imenso e expansivo universo de inúmeras práticas chamadas dança, que guardam facetas libertárias, mas também potencialmente opressoras. Aqui convém explicitar um recorte de quais práticas da dança funcionam como geradoras dos referidos valores. Longe de fazer uma lista com estilos de danças que cabem ou não dentre as práticas geradoras de procedimentos emancipatórios e capazes de transitar para ambientes não-artísticos, interessa tornar explícitos os “jeitos de fazer dança”, ou seja, os procedimentos que tornam algumas práticas tão potentes como ferramentas de emancipação e autoconhecimento.

Para tornar mais evidente o recorte de dança que nos interessa nessa discussão específica, cito alguns dos princípios capazes de mobilizar nos praticantes sua criatividade, ludicidade e autoconhecimento. São eles: procedimentos que impliquem necessariamente em algum nível de invenção/criação; imprevisibilidade de resultados;

---

<sup>1</sup>Jargão associado a ambientes de treinamento físico de esportes competitivos, de trabalhos artístico-competitivos e/ou acrobáticos (concursos de aeróbica, dança ou circo, maratonas, competições esportivas) e de culto à remodelagem da forma física, como o fisiculturismo. *Sem dor, sem ganhos*. Tradução nossa.

múltiplas respostas motoras e estéticas; ausência de modelos externos; impossibilidade de determinar certo ou errado. Estamos falando também de um entendimento de dança que tem seu fazer criativo indissociável do pedagógico.

Refiro-me a danças que pressupõem investigação, improvisação e criação a partir de questões que emergem do próprio fazer, inventando maneiras próprias de existir.

As estratégias metodológicas dessas práticas de dança, apontam para novos parâmetros de corpo e movimento, sendo potencialmente transformadoras de valores da cultura dominante que determinam padrões de beleza e tantos aspectos das relações interpessoais a partir do corpo (EUGÊNIO, 2017).

Estes princípios estão intimamente relacionados a princípios de um campo de práticas que costumamos chamar de Educação Somática, no qual a saúde se torna possível pelo corpo movido em função da autodescoberta, do exercício da autonomia, o que implica em aceitar uma dimensão inventiva, de criação; uma Dimensão Poética.

Através da palavra Poética, refiro-me à dimensão lúdico-ético-estética que permeia a vida humana. A Dimensão Poética do movimento seria a dimensão que transborda o estritamente funcional, útil e necessário. A dimensão que inclui prazer, imaginário, intuição, eros, pulsão. A partir dessa definição, que implica em transbordar o útil e funcional e incluir intuição e poesia, torna-se visível a bifurcação entre os caminhos trilhados pela saúde e pela arte na construção de seus universos de práticas, exercícios, ambientes e metodologias.

Os caminhos propostos por atividades ligadas estritamente aos campos da saúde corporal (especialmente fisioterapia e educação física) não permitem caber o que não seja funcional, pelo viés da legitimação científica. Nada terá valor de conhecimento, se não passar pela 'prova'. Longe de querer regredir em relação ao rigor científico, que nos incita a comprovar o que dizemos, aumentando a credibilidade do que se diz e a possibilidade de refazer experiências com certo grau de segurança, algo que tanto nos beneficia em avanços para a nossa vida cotidiana, a ideia aqui seria reconhecer também a importância dessa *dimensão poética*, que não garante reprodutibilidade ou certezas. Esta é uma contribuição possível da arte ao bem estar e ao conhecimento, portanto à saúde geral, portanto me interessa dilatar as margens do que se considera conhecimento, para fazer caber e validar outras formas de conhecer, como, no caso da dança, o conhecimento construído na própria experiência.

Indo mais longe na discussão sobre o que seria validado cientificamente, as próprias ciências do movimento vêm sendo questionadas sobre seus paradigmas

científicos. O uso de exercícios terapêuticos tradicionais – em detrimento de abordagens mais naturais ou criativas –, ensinados em livros e escolas de fisioterapia e prescritos a pacientes, tem se perpetuado mais por tradição do que efetiva comprovação da sua eficácia (SANTURBANO, 2017). Assim como, todas as recomendações sobre ‘postura correta’ para dormir, sentar, levantar e tantas outras recomendações às quais somos submetidos ostensivamente, são supostamente informações confiáveis, pois nos chegam com ares de autoridade científica, gerando adesão de profissionais respeitáveis, quando na verdade vão perpetuando-se sem justificativa científica, mas pela simples falta de questionamento (FRANK, 2017). Da mesma forma, algumas das práticas obstétricas muito difundidas, não encontram qualquer argumentação científica sustentável, permanecendo, para nosso espanto, baseadas apenas em tradição e conveniência médico-hospitalar. E, um último exemplo, a recomendação de tênis de corridas, sustentada, mais uma vez, pela ausência de questionamento e intenso *marketing* de um poderoso segmento econômico, e não por evidências científicas.

O que mais interessa nessa argumentação é requalificar a aproximação da ciência pelo que ela nos oferece de vantajoso, mantendo a vigília sobre uma certa *arrogância científica* e um certo *ceticismo seletivo* (SANTURBANO, 2017, p. 226), ambos comportamentos que repelem o questionamento de paradigmas estabelecidos e impedem avanços. Alargando as margens do que se compreende por produção de conhecimento, enquanto pesquisadores e cientistas, devemos abandonar o mal hábito do *ceticismo seletivo* – que desvalida todo o conhecimento produzido pela experiência do corpo –, e ampliar nossos campos epistemológicos, incluindo saberes produzidos pelas artes, para o benefício da saúde humana, como humildemente proponho aqui, apoiada por estudiosos das artes, da educação e da psicologia, que já identificavam o problema da ausência de práticas criativas, ou *dimensão poética*, e suas nefastas consequências.

A *dimensão poética* é fundamental para a percepção de bem estar (WINNICOTT, 1975), e vem sendo negligenciada por práticas pautadas em reprodutibilidade e ampla adesão (TRIGO, 2014). Parte da contribuição que se pretende alcançar com a inclusão da *dimensão poética* em práticas não-artísticas é evitar a evasão, a partir do reencontro com motivações íntimas de movimento, ligadas à fantasia, à ludicidade, à imaginação e à autoimagem.

Entendo que a inclusão dessa *dimensão poética* nos ambientes ligados à saúde através do movimento – clínicas de reabilitação, estúdios de Pilates, dentre outros – pode favorecer o alargamento do campo perceptivo daquele que se move; pode favorecer a autonomia sobre o próprio movimento, gerando prazer – e não dor; pode propiciar experiência positiva de movimento; pode transformar velhos padrões arraigados acerca

de condicionamento físico e movimento (*no pain, no gain*<sup>2</sup>); pode reestruturar as modalidades de apreensão do próprio corpo, de si mesmo e, deslimitando, portanto, seu imaginário (FORTIN, 2011). Tudo isso, em larga escala, significa também favorecer a saúde, tratada, aqui, no sentido amplo, de cuidados de si.

Destaco, aqui, o quanto novos ambientes de atuação propostos pela via interdisciplinar do movimento, compartilhados entre profissionais da Saúde, das Artes e da Educação, são ambientes propícios para reflexão, absorção, enriquecimento e, eventualmente, transformação de tradições e práticas herdadas dessas áreas, o que torna o estudo sobre estes ambientes híbridos bastante prolífico.

Sobre os deslimites do imaginário e a importância dos aspectos poéticos e criativos na vida humana, Fayga Ostrower nos conta que:

“Nos 20 anos que leciono pude constatar que a criatividade é o problema mais íntimo e mais profundo das pessoas, jovens ou adultas, problema ligado ao senso de produtividade de cada um e, portanto, ao próprio sentido da vida. Por isso é tão importante para as pessoas” (OSTROWER, in LISPECTOR, 2007, p. 172).

Em estúdios de Pilates, academias de ginástica ou clínicas de reabilitação através do movimento, a expectativa sobre a atitude de professores e alunos poderia ser resumida da seguinte maneira: o professor é o transmissor do saber, guiando, detalhadamente, cada etapa do movimento – de preferência, indicando, precisamente, o modo como se deve respirar, para onde olhar, dentre outras minúcias; e o aluno é desprovido de conhecimentos acerca de si mesmo, do seu movimento e do seu bem estar, portanto não está apto a participar das decisões, recebendo, passivamente, as indicações ‘daquele que sabe o que é melhor’.

Vemos a associação entre bom professor e a quantidade de detalhes e indicações que este é capaz de fazer ao aluno. Quanto mais instruções de posicionamento de cada parte do corpo, dicas verbais sobre o que é certo e errado e nomes científicos; quanto menos espaço para decisões individuais do aluno, mais chances de ser considerado ‘um bom professor’. Seguindo a mesma lógica, propostas metodológicas que privilegiam decisões a serem tomadas pelo próprio praticante, caminhos imprevisíveis, associadas à improvisação, investigação individual e autodescoberta, podem ser facilmente desconsideradas, dando a impressão de ‘ausência de objetivos’ ou de que as indicações

---

<sup>2</sup> Jargão associado a ambientes de treinamento físico de esportes competitivos, de trabalhos artístico-competitivos e/ou acrobáticos (concursos de aeróbica, dança ou circo) e de culto à remodelagem da forma física, como o fisiculturismo. Sem dor, sem ganhos. Tradução nossa.

abertas são um disfarce para a incompetência do professor.

Trata-se de uma concepção pedagógica equivalente àquela que Paulo Freire chamou de Educação Bancária (FREIRE, 1974), na qual assume-se que o professor é o detentor do saber e deve ‘depositar’ seus conhecimentos no aluno, que nada sabe, como quem deposita dinheiro num banco.

O filósofo francês, Edgar Morin, generaliza esta problemática para além das nossas fronteiras nacionais e comenta como um fenômeno histórico e cultural no qual nos encontramos. Ele explica:

“Na escola aprendemos a pensar separando. Aprendemos a separar as matérias. [...] Aprendemos muito bem a separar. Separamos um objeto de seu ambiente, isolamos um objeto em relação ao observador que o observa. Nosso pensamento é disjuntivo e, além disso, redutor [...]. Queremos eliminar o problema da complexidade. Este é um obstáculo profundo, pois obedece à fixação a uma forma de pensamento que se impõe em nossa mente desde a infância que se desenvolve na escola, na universidade e se incrusta na especialização”. (MORIN, 1996, p. 275)

A *dimensão poética* à qual me refiro precisa fazer parte dos pressupostos do trabalho, esclarecidos previamente ao aluno/cliente/praticante/paciente, e ser instaurada como procedimento metodológico pelo profissional de movimento que conduz a prática.

Para permitir a vazão e o estímulo ao imaginário, será necessário criar ambiente propício, que ofereça tempo suficiente, vínculo de confiança entre os envolvidos, cumplicidade, diminuição do julgamento/censura, ausência de certezas pré-estabelecidas e outras competências conceituais e atitudinais, que estão em afinidade com o que Paulo Freire nomeou de saberes necessários à prática educativa.

A difusão de metodologias oriundas da dança entre profissionais de movimento não-artistas (educadores físicos, fisioterapeutas, dentre outros), pode colaborar ainda no reposicionamento do status do profissional da dança. Comumente relegado à posição deficitária daquele que ‘não sabe’, já que arte não é ciência, e, por isso mesmo, alijado dos ambientes de atividade corporal não-artísticos – que são os de maior intensidade de público pagante –, o profissional da dança, sendo o construtor desse novo saber, sai da posição inferiorizada de ‘deficitário do conhecimento científico’, para a posição de total domínio, por ser o próprio construtor deste conhecimento, enraizado nas suas práticas artístico-pedagógicas. Transforma-se o lugar de fala, sendo esta uma importante mudança política para o campo da dança.

Por fim, trago algumas das estratégias artístico-pedagógicas que venho nomeando como Instabilidade Poética, em desenvolvimento e aplicação ao longo da última década, mais intensamente a partir de 2011, para exemplificar concretamente alguns dos conhecimentos que podem fazer parte e colaborar com as práticas corporais em ambientes-não- artísticos.

**REGRAS BEM ESTABELECIDAS:** 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, 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. É mais importante conectar-se às suas motivações do que obedecer. Nesse sentido, todas as possibilidades que emergem a favor do movimento são válidas e aceitáveis.

**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, pausar, 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).

**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 uma base para a construção da confiança e cumplicidade.

**ACOLHIMENTO DO VAZIO:** a tarefa aberta está propícia a ‘autos 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 torna-se 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. Algumas regras costumam ajudar a superar o impacto negativo

desses momentos, como: vale copiar, copie do colega tudo o que te interessa, é copiando que aprendemos a mover; volte ao movimento que te interessou, insista nele, não o abandone; a repetição ajuda a transformar; ou: se por acaso se sentir perdido, recomece pela indicação inicial, provavelmente novos caminhos e novos interesses aparecerão.

**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 (cárdio-muscular) maiores do que normalmente se costuma chegar com tarefas fechadas. É um estado de pesquisa gratificante e demanda do condutor algumas estratégias de estímulo, como o uso de músicas, mas principalmente demanda que o condutor controle sua ansiedade e ofereça tempo suficiente à atividade.

#### Referências Bibliográficas:

EUGÊNIO, Fernanda. Por uma política do co-passionamento: comunidade e corporeidade no Modo Operativo AND. **Fractal: Revista de Psicologia**, Rio de Janeiro: Universidade Federal Fluminense, v. 29, n. 2, maio-ago. 2017, p. 203-210.

FORTIN, Sylvie. Nem do lado direito nem do lado avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In: WOSNIAK, Cristina e MARINHO, Nirvana (Org.). **O avesso do avesso do corpo - educação somática como praxis**. Joinville: Nova Letra, 2011.

FRANK, A. **Não pode! Proibir movimento faz sentido?**. <http://cursofba.com/nao-pode/>. Publicado em 15/08/2018. Verificado como disponível neste link no dia 31 de agosto de 2018.

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

LIMA, Dani. Corpos humanos não identificados: hibridismo cultural e dança contemporânea. IN: SÓTER, Sílvia e PEREIRA, Roberto (Org.). **Lições de Dança 4**. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2003.

LISPECTOR, Clarice. **Clarice Lispector: Entrevistas**. Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

MORIN, Edgar. Epistemologia da complexidade. In: SCHINITMAN, Dora (Org.). **Novos paradigmas, cultura e subjetividade**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.



SANTURBANO, Pablo. **Evolução e Movimentação Humana**: Introdução ao Raciocínio Evolucionário na Saúde e no movimento. São Paulo: Edição do autor, 2017.

TRIGO, Clara. **Instabilidade Poética**: síntese provisória de uma prática de movimento. Dissertação de Mestrado, Dança, Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas, PPGAC-UFBA, 2014.

WINNICOTT, D.W. **O brincar & a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

\*Clara F. Trigo, professora da Escola de Dança da UFBA, é Mestre em Artes Cênicas e graduada em Dança pela UFBA. Desenvolveu a metodologia Instabilidade Poética, com a qual vem capacitando profissionais de movimento da fisioterapia, educação física, arte e pedagogia, agregando aspectos de práticas somáticas, artísticas e pedagógicas. Criou o equipamento de biofeedback, que propicia desafios de coordenação motora, equilíbrio, força e ludicidade, conhecido com Flymoon® (2007). Tem difundido seu trabalho em todo o Brasil e também nos Estados Unidos, Europa e América Latina. claratrig@gmail.com