



Licenciatura em Teatro
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA



Leonardo José Sebiane Serrano

Técnicas Corporais

TÉCNICAS CORPORAIS

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE TEATRO
LICENCIATURA EM TEATRO

Leonardo José Sebiane Serrano

TÉCNICAS CORPORAIS

Salvador
2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

Reitor: João Carlos Salles Pires da Silva
Vice-Reitor: Paulo César Miguez de Oliveira
Pró-Reitoria de Ensino de Graduação
Pró-Reitor: Penildon Silva Filho
Escola de Teatro
Diretor: Luiz Cláudio Cajaíba

Superintendência de Educação a
Distância -SEAD

Superintendente
Márcia Tereza Rebouças Rangel

Coordenação de Tecnologias Educacionais
CTE-SEAD
Haenz Gutierrez Quintana

Coordenação de Design Educacional
Lanara Souza

Coordenadora Adjunta UAB
Andréa Leitão

Licenciatura em Teatro

Coordenador:
Prof. Mateus Schimith

Produção de Material Didático

Coordenação de Tecnologias Educacionais
CTE-SEAD

Núcleo de Estudos de Linguagens &
Tecnologias - NELT/UFBA

Coordenação
Prof. Haenz Gutierrez Quintana

Projeto gráfico
Haenz Gutierrez Quintana
Foto de capa: Coletivo Pleorama

Equipe de Revisão:
Edivalda Araujo
Julio Neves Pereira
Márcio Matos
Simone Bueno Borges

Equipe Design
Supervisão: Alessandro Faria
Editoração / Ilustração:

Amanda dos Santos Braga, Amanda
Soares Fahel Reis, Bruno Deminco Ribeiro,
Davi Cohen Ramos Costa, Ingrid Moraes
Barretto, Leandro de Oliveira Souza Costa,

Luana Lopes de Assis Marques de Andrade,
Michele Duran, Rafael Moreno.

Design de Interfaces:
Raissa Bomtempo

Equipe Audiovisual
Direção:
Haenz Gutierrez Quintana

Produção:
Daiane Nascimento dos Santos; Victor
Gonçalves
Câmera, teleprompter e edição:
Gleyson Públio; Valdinei Matos
Edição:
Adriane Santos da Silva, Alan Leonel
Valente Moraes, Lara Menezes Chaves,
Maria Giulia Santos Brandão Lima, Sabrina
de Oliveira Martins
Videografismos e Animação:

Alana Araújo; Camila Correia; Gean
Almeida; Mateus Santana;

Edição de Áudio/trilha sonora:

Filipe Pires Aragão, Mateus Aragão,
Pedro Henrique Queiroz Barreto, Rebecca
Gallinari.



O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. Esta obra está sob licença *Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0*: esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Universitário de Bibliotecas da UFBA

S487 SERRANO, Serrano, Leonardo José Sebiane.

Técnicas corporais / Leonardo José Sebiane Serrano. - Salvador: UFBA,
Escola de Teatro; Superintendência de Educação a Distância, 2020.
61 p. : il.

Esta obra é um Componente Curricular do Curso de Licenciatura em Teatro
na modalidade EaD da UFBA.

ISBN: nº 978-65-5631-030-5

1. Linguagem corporal na arte. 2. Performance (Arte). 3. Dança na arte.
4. Movimento (Representação teatral) 5. Artes Cênicas. 6. Teatro – Estudo
e ensino (Superior). I. Universidade Federal da Bahia. Escola de Teatro. II.
Universidade Federal da Bahia. Superintendência de Educação a Distância.
III. Título.

CDU: 792

SUMÁRIO

BOAS VINDAS	07
MINI CURRÍCULO DO PROFESSOR	08
APRESENTAÇÃO DA DISCIPLINA	09
UNIDADE 1 : Respirar (1 SEMANA)	11
1.1 Conceitos Corpo-Corporalidade-Corporeidade-Fisicalidade	12
1.2 Corpo- Cultura-Contemporaneidade	15
1.3 Educação Decolonial	16
1.4 Corpos diversos (Deficiências, Gêneros, Etnias)	17
1.5 Soma e Corpografias + Cada corpo como especificidade	18
1.6 Respirar (prática) + locais de aula (Sintonia Somática)	19
UNIDADE 2 : Alongar (1 SEMANA)	20
2.1 – Alongamentos (prática) Ioga	21
2.2 – Técnica, Método, Metodologia e Abordagem	23
2.3 – Teoria- Prática Teórico-prático, Complexidade	24
2.4 – Treino Corporal	25
UNIDADE 3: Aquecimento (2 SEMANAS)	27
3.1 – Cinesilogia. + Biomecânica + Fisiologia	29
3.2 – Treinamento Esportivo (Mobilidade, aquecimento, força, específico) + Relaxamento e Alongamento	31
3.4 – Periodização	31
3.5 – Ética + Termo de Consentimento Informado +Autorização de Imagens	32
3.6 – Aquecimento + Mobilidade (prática)	33

UNIDADE 4	34
4.1 –Diversos corpos vibráteis no espaço (1 SEMANA)	34
4.1.1 - Somática	34
4.1.2 – Danças Rituais, Tradicionais e Populares	35
4.1.3 – Acrobacias e Circo	38
4.1.4 – Corpo Comedia Dell Arte	39
4.1.5 – Mimica	39
4.1.6 – Rudolf Laban.	40
4.1.7 – Antonin Artaud	42
4.1.8 – Dança-Teatro	43
4.1.9 – Butoh	44
4.2 - Corpo e(m) palavra (1 SEMANA)	45
4.2.1 - Biomecânicas de Meyerhold	46
4.2.2 - Teatro Pobre de Grotowski	46
4.2.3 - Antropologia Teatral de Barba	47
4.2.4 - Burnier e o Lume Teatro	48
4.3 - Retomando o SOMA (1 SEMANA)	49
4.3.1 - Corpo Xamã	50
4.3.2 - Danças ritualísticas	52
4.3.3 - Performance	56
4.3.4 - Abordagem Somático-Performativa	57
4.3.5 - Prática composição de cenas-performances (Eco-Performance, intervenção urbana, site-specific etc.)	58
UNIDADE 5: Relaxamento (1 SEMANA)	59
3.1 - Considerações	59
3.2 - (Auto/Co) Avaliação	59
3.3 - Prática de chuva de ideias	59



Fonte: pixabay

BOAS VINDAS

Seja bem-vindo ao Curso de Licenciatura em Teatro na modalidade EAD da UFBA. Nossa universidade agradece a sua participação, parabeniza você por juntos fazermos história. Este é o primeiro curso de formação superior em teatro a distância.

As Artes Cênicas, como área de conhecimento, abrange as artes da cena e performativas em seus diversos espaços e manifestações, assim como possui um potencial integrador. Desta maneira, esta Licenciatura em Teatro, por si mesma, vai abraçar as possíveis manifestações que xs estudantes têm na escola para se expressar, ser críticxs e integrais.

Vamos juntxs, pois o teatro se faz no coletivo, e o coletivo pode mais!!!

Um grande abraço!

MINI CURRÍCULO DO PROFESSOR

Leonardo José Sebiane Serrano

Leonardo José Sebiane Serrano é graduado em Artes Cênicas pela Universidad Nacional (UNA), com habilitação na Licenciatura pela Universidad Estatal a Distancia (UNED) e Mestrado em Ciências do Movimento Humano da Universidad de Costa Rica (UCR), com experiência em Artes Cênicas, como intérprete, coreógrafo, editor cênico, professor, gestor e produtor. Doutor em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), onde exerce como Professor Adjunto no Instituto de Humanidades, Artes e Ciências, Professor Milton Santos (IHAC), assim como do Programa de Mestrado Profissional em Artes (ProfArtes) e do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas (PPGAC). Líder e pesquisador do Grupo Interdisciplinar de Pesquisa e Extensão das Corporeidades Mestiças e(m) Eco-Performance (GIPE-Corpo), tem como interesses as Abordagens Somático-Performativas (Practice as Research), as Corporeidades e as Mestiçagens nas Culturas, a Ecologia dos Saberes, as Ações Anti-Coloniais e a Eco-Performance nos diálogos e interfaces entre Cultura-Comunicação-Saúde.

APRESENTAÇÃO DA DISCIPLINA

O componente curricular de Técnicas Corporais está alocado no II ciclo, em nosso curso e aborda conhecimentos teórico-práticos, ou seja, preveem ações práticas de aplicação, as quais devem ser realizadas e registradas pelos estudantes das diversas formas (diário, fotografias, vídeos e qualquer outra tecnologia) para serem postadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem Moddle UFBA.

Neste componente, nos debruçaremos sobre conteúdos como princípios básicos para o desenvolvimento do corpo do ator, diversas técnicas corporais e composição de cena. Para poder incorporar/corporizar nossas experiências durante o curso, ele vem sendo idealizado como se fossem as etapas sistêmicas do que podemos entender como “Técnicas Corporais”, que, ao decorrer do curso, reconheceremos como: Abordagens Corporais. Importante lembrar que será necessário o uso de um Diário, na materialidade que você quiser (cadernos, digital, colagem, desenhos, vídeos, áudios etc.), o importante é o registro de suas experiências para uma análise do trajeto criativo-cognitivo do componente. Dessa maneira, o curso está categorizado em 5 etapas: 1. Respirar, quando conversaremos sobre conceitos importantes sobre o Corpo-Soma na contemporaneidade, assim como viabilizar a importância da respiração em nossas práticas; 2. Alongar, no alongamento, encontraremos discussões sobre termos relacionados às Técnicas-Métodos-Abordagens, justamente para alongar os entendimentos destes saberes; 3. Aquecimento, já nesta etapa discutiremos sobre questões relacionadas ao funcionamento do Corpo, ética e periodização do Exercício; 4. Específico, nos debruçaremos, nesta etapa, sobre assuntos relacionados com Corpos Vibráteis no Espaço, Corpo e(m)Palavra e Retomando o Soma; 5. Relaxamento, nesse momento faremos uma “chuva de ideias” do curso, faremos os fechamentos necessários e será nossa apresentação final.

Esses 5 momentos serão necessários para qualquer abordagem sobre os corpos e com eles desenvolveremos os conteúdos planejados no programa. Desta maneira, teremos uma ampla visão sobre questões relacionadas ao Corpo-Soma e suas implicações na performatividade e expressividade dos intérpretes-criadores.



Fonte: pixabay

UNIDADE 1 - Respirar

Bem-vindes a nossa Unidade 1.

Vamos devagar um pouquinho para repassar alguns conceitos-questões importantes. Certo?

O que acontece (que sente, pensa, percebe) quando analisamos a palavra Corpo (fique vibrando dentro de você com essa palavra), vamos fechar os olhos e respirar...

Duas coisas difíceis atualmente: respirar, sentindo a importância dessa ação para nossa vida, automatizada e sem pausas; e além do mais, com a vibração Corpo dentro de mim, pois, sem corpo não respiramos, e sem respiração, nosso corpo não tem vida.

Significado de Corpo

substantivo masculino

- Constituição ou estrutura física de uma pessoa ou animal, composta por, além de todas suas estruturas e órgãos interiores, cabeça, tronco e membros.
- Qualquer substância material, orgânica ou inorgânica: corpo sólido.
- Parte material do animal, especialmente do homem, por oposição ao espírito; materialidade.
- Pessoa morta; cadáver: autópsia de um corpo.
- Parte principal e central de certos objetos: corpo central de um edifício.

- Conjunto de pessoas que exercem a mesma profissão: corpo docente.
- Tamanho de; estatura, robustez: corpo de atleta.

[Anatomia] Designação de certos órgãos de constituição especial: corpo cavernoso.

[Tipografia] Medida dos caracteres tipográficos, expressa em pontos: livro composto em corpo 7.

[Militar] Conjunto de militares que compõem um quadro, uma arma, um exército: corpo de infantaria.

Expressão

Corpo da guarda. Local onde estacionam os soldados que formam a guarda, exceto o sentinela.

Corpo de baile. Conjunto de dançarinos em um teatro.

Corpo de Deus. A festa do Santíssimo Sacramento, que se celebra na quinta-feira imediata ao domingo da Trindade.

Corpo diplomático. Conjunto de funcionários que representam os Estados estrangeiros junto a um governo ou a uma organização internacional (analogamente, diz-se corpo consular)

[Popular] Fechar o corpo. Fazer orações e benzeduras para tornar o corpo invulnerável a facadas, tiros, feitiços etc.; ingerir bebida alcoólica para tornar o corpo imune a doenças.

[Brasil] Tirar o corpo fora. Esquivar-se habilmente de algum encargo.

De corpo e alma. Completamente, inteiramente.

locução adverbial

Corpo a corpo. Em luta corporal, sem uso de armas: enfrentaram-se corpo a corpo.

Extraído de:

<https://www.dicio.com.br/corpo/>



Comentário

Como foi a experiência?

Anota no seu caderno as sessões e assuntos referentes à experiência, daqui a pouco, iremos ao fórum de discussões.

Como vemos, temos alguns significados para a palavra Corpo e junto a ela vêm certas características sobre as quais precisamos conversar, como: Corporalidade, que aparece como uma particularidade ou característica; como o formato da matéria se nos apresenta; Fisicalidade, que aparece como qualidade das Corporalidades; e as Corporeidades, que apresentam um entorno maior dos ambientes socioeconômicos, culturais e afetivos desses Corpos.

Exemplos:

Em alguns casos, pode se organizar os corpos em três tipos: Ectomorfo, Mesomorfo e Endomorfo. Estas são características de suas Corporalidades, assim como a Corporeidade olha esses corpos, não desde suas formas ou particularidades, mas sim, desde sua complexidade como é a Corporeidade de grupos (Étnicos, Regionais, Religiosos), como a Corporeidade na Capoeira, que oferece uma relação com o ambiente, a natureza e a espiritualidade, além de sua arte.

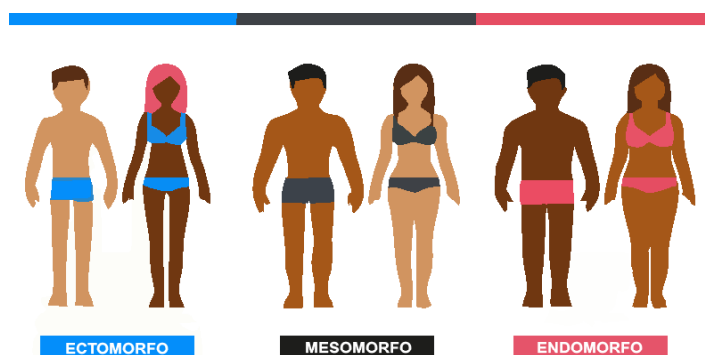


Figura 2 : Vênus de Willendorf / Figura 3: Tipos de corpos
Fonte: wikimidia / Ilustração: Bruno Deminco



Figura 4: Roda de capoeira

Fonte: wikimidia

O Corpo é um território (in)disciplinar e complexo, ele é fundamental para todos nós, já que a partir e com ele exercemos a vida (função original); estudado pela medicina, psicologia, antropologia, sociologia, entre tantos outros olhares, é na Arte que o corpo guarda as genealogias das origens das civilizações, de nossas histórias, memórias e afetos.

Os entendimentos de corpo ampliam a fisicalidade (sistemas ósseos, linfático, muscular etc.) e sim como território-lugar, podemos (re)entender as redes complexas entre os entendimentos entre Corpos/Culturas na Contemporaneidade.



Sabendo um pouco mais

Contemporaneidade: mais que se referir a habitar uma determinada época ou, em outros casos, referir-se a um tempo atual, ela é um estado de alerta:

“Isso significa que o contemporâneo não é apenas aquele que, percebendo o escuro do presente, nele apreende a resoluta luz; é também aquele que dividindo e interpelando o tempo, está à altura de transformá-lo e de colocá-lo em relação com os outros tempos, de nele ler de modo inédito a história, de ‘citá-la’ segundo uma necessidade que não provém do seu arbítrio, mas de uma exigência à qual ele não

pode responder. É como se aquela invisível luz, que é o escuro do presente, projetasse a sua sombra sobre o passado, e este, tocado por esse fecho de sombra, adquirisse a capacidade de responder às trevas do agora” (AGAMBEN, p.72).

Agora, em relação à **Atualidade**, podemos entendê-la como aquilo que acompanha o momento presente, que acompanha cada época.



Figura 5: The jetsons
Fonte: wikimedia

Exemplo: Os Jetsons é um desenho animado produzido pela Hanna-Barbera no ano de 1962, que consistia no dia a dia de uma Família Futurista, no ano de 2062. Este desenho animado lembra nosso contemporâneo em 2020, mesmo criado há quase 60 anos atrás, ele é atual ante suas questões. Um assunto contemporâneo planetário como é a Pandemia pelo COVID-19.

Desta maneira, vamos conhecendo o território atual e contemporâneo das discussões sobre Corpo, entre elas, é importantíssimo conversar sobre outros possíveis corpos.

Esses possíveis corpos somos todes, cada um de nós temos particularidades, sejam elas relacionadas ao fenótipo, genótipo; sejam elas culturais ou sociais; mas, devemos conversar sobre Deficiências, Gêneros e Etnias.

Por quê? Porque a história apresenta algumas gravíssimas ausências, omissões e publicidades que ficam nas memórias, e que ferem, e têm ferido, grupos e indivíduos. Então, em virtude disso, trataremos de olhar desde uma Educação De-colonial e Ações Anticoloniais, para conseguir equidade nos discursos.

Educação De-colonial? Ação Anticolonial?

Bom, vamos voltar aqui à nossa história. Muitas vezes, esta história, que nos foi contada, pode ser entendida como a história do ganhador, que apaga e transfigura outras histórias e muitas subjetividades. A Opção De-colonial surge do grupo de estudos Modernidade/Colonialidade (1998), nos estudos sobre América Latina e suas relações como colônias europeias, sobretudo no que respeita ao Racismo, ao Eurocentrismo Epistêmico e à Ocidentalização. Intenta-se ver as outras histórias, as de antes, durante e as atuais, sobre processos de emancipação. Desde sua criação, vemos como outros grupos de nativos, mulheres, afro-americanos colocam e empoderam seus discursos para os quais precisamos Aprender a Desaprender.

Daqui, grupos de Educadores têm se preocupado em rever os processos de ensino-aprendizagem, desde essas outras vozes, dando forma e poder à grande diversidade de seres que somos na América, desestruturando a educação baseada em uma só história ou baseada em fatos científicos.

Uma Ação Anticolonial é se posicionar ante um fato que não deve ser contado de uma maneira unilateral (pelo costume ou pela tradição), e trazer as outras verdades dos termos e assuntos. Um exemplo é, deliberadamente, nos chamar de Americanos, pois somos deste continente todes que nascemos aqui nas Américas (Norte, Central e Sul), ou podemos retomar nossos acordos com a Pachamama, Abya Yala ou Pindorama.

É assim que a história e a ciência têm segregado; a partir de um imaginário europeu ocidental, têm dado limites aos Direitos Humanos e perpetuando a opressão de corpos a outros corpos: Corpos negros, Corpos ameríndios, LGBTQ+ e Corpos portadores de deficiências (visuais, auditivas, motoras, cognitivas etc.).

O que devermos fazer? Primeiro devemos nos atualizar, estudar e aumentar nossos conhecimentos sobre as particularidades destes corpos, já que, como professores, teremos que nos preparar para garantir a inclusão de todes estudantes em nossas atividades. Descriar crenças limitantes ou estereotipadas, destes corpos e aprender juntas, porque o ensino-aprendizagem é mútuo.



Figura 6: Festa dos Mortos

Fonte: pixabay



Figura 7: Lisa Bufano / Figura 8: Alice Sheppard e Laurel Lawson

Fonte: wikimedia



Figura 9: Festa Batekoo/ Figura 10: Disables are here

Fonte: flicker / wikimedia

É a partir destes movimentos e pela força e resiliência destes corpos que podem (re) escrever suas histórias na contemporaneidade, assim como cada um de nossos estudantes já possuem suas histórias e experiências guardadas nos corpos.



Conceito

CORPOGRAFÍA:

A cidade é percebida pelo corpo como conjunto de condições interativas e o corpo expressa a síntese dessa interação descrevendo, em sua corporalidade, o que passamos a chamar de “corpografia” urbana. “A corpografia” seria uma espécie de cartografia corporal em que não se distinguem o objeto cartografado e sua representação. Uma ideia baseada na hipótese de que a experiência urbana fica inscrita, em diversas escalas de temporalidade, no próprio corpo daquele que a experimenta, e dessa forma, também o define, mesmo que involuntariamente (Britto & Jaques, 2009).

Do meu ponto de vista, este conceito foi chave para entender essas cartografias corporais e de afetos, que pode se estender fora da cidade e do urbano, e, sim, a partir dos ambientes que frequentamos, como feridas e cicatrizes.

Para poder ver, de maneira sintética, as relações entre o corpo e suas experiências, há alguns anos temos recorrido ao conteúdo do campo da somática. A Somática é o campo que estuda o soma: a saber, o corpo como percebido de dentro, pela percepção, em primeira pessoa. Quando um ser humano é observado de fora - isto é, do ponto de vista

de uma terceira pessoa - o fenômeno de um corpo humano é percebido. Mas, quando esse mesmo ser humano é observado do ponto de vista da primeira pessoa de seus próprios sentidos proprioceptivos, percebe-se um fenômeno categoricamente diferente: o soma humano.

Os dois pontos de vista distintos, para a observação de um ser humano, são incorporados à própria natureza da observação humana, que é igualmente capaz de ser autoconsciente, tanto internamente, quanto externamente. O soma, sendo percebido internamente, é categoricamente distinto de um corpo, não porque o sujeito seja diferente, mas porque o modo de ponto de vista é diferente: é propriocepção imediata - um modo sensorial que fornece dados únicos.

O soma como corpo vivo e Somática como o campo exclusivo que aborda seu estudo por um ponto de vista subjetivo (Hanna, 1979).

Até aqui temos feito uma análise dos pontos de vista sobre nosso objeto-sujeito de pesquisa: Corpo. A importância de abordar estes termos-conceitos-princípios vem para ativar em vocês esse olhar diferenciado para seus corpos e os corpos dos outros. E um assunto importante, o Cuidado de Si, onde a relação Arte-Vida se complexifica, mas que vem nos dar suporte para a diversidade que somos como coletivos humanos.



Atividade

Vamos R E S P I R A R..... volta a tua atenção à respiração. Tome seu tempo.

Vamos Respirar, assista ao vídeo e Comente no AVA

Assista: <https://www.youtube.com/watch?v=WjEE-toATXg>



Fonte:pxhere

UNIDADE 2 - Alongar

Olá Turma, depois de respirar e poder discutir sobre alguns assuntos, proponho como seguinte passo, um alongamento. Para que o alongamento funcione devemos sempre RESPIRAR...

O que é Alongamento:

São exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, mas, como já sabemos que o Corpo é um sistema, dentro do alongamento também damos mobilidade articular e ativação dos outros sistemas como a Fásia, Fluidos, Gorduras, Esquelético etc.;

Ele proporciona um preparo para exercícios mais complexos, de maior intensidade ou maior duração; pode ser utilizado antes ou depois; pode ser o meio também, tudo dependendo do planejado.

Alguns pesquisadores concordam que ajuda a evitar lesões.

E como tudo deve respeitar, se transformar e ser inclusivo para todos.

Vamos então galera, vamos alongar e respirar.....

Na sequência faça a sequência conhecida como: Saudação ao Sol.

A Saudação ao Sol lembra-nos da energia criativa que gera o movimento, expansão e pulsão. Uma sequência que no Ioga se pratica ao amanhecer e ao entardecer; reconhecendo a energia vital do sol.

Na sequência, vamos sempre respirar e em cada asana (“postura confortável e equilibrada”), lembramos do soma, pois nele encontramos a parte física da matéria (corpo), a mental e a espiritual. Estamos em completa atenção do aqui e agora.

Vamos..

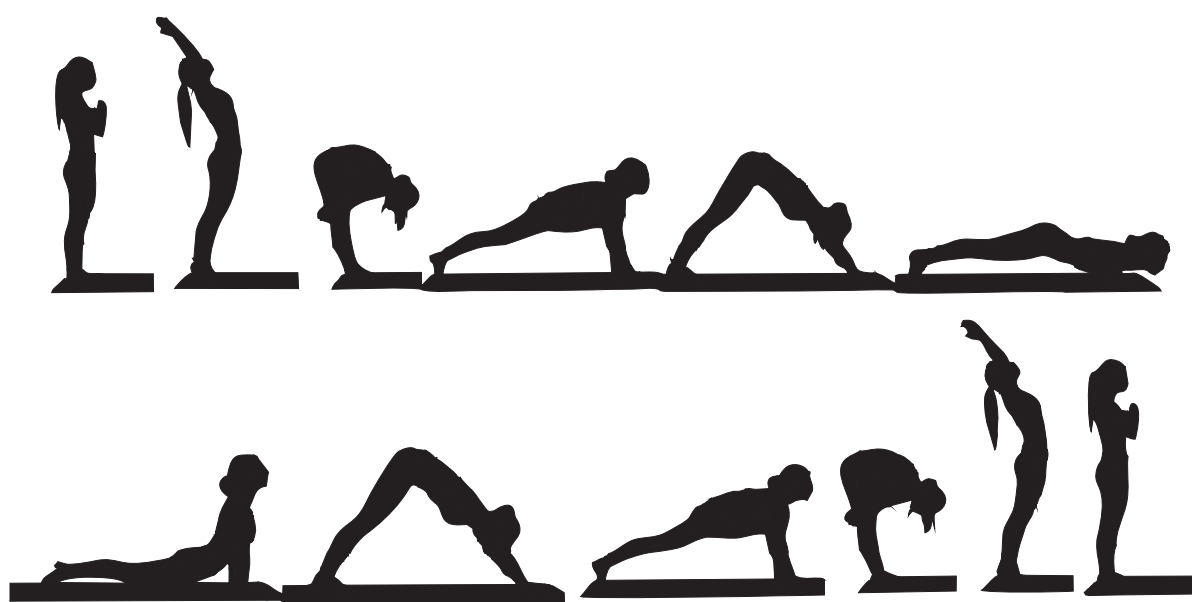


Figura 12: Saudação ao Sol
Ilustração: Bruno Deminco

1. Faça três respirações profundas e conscientes. Deixe os polegares tocarem o centro do peito para ativar a energia do amor.
2. Inspirando, eleve os braços pela lateral do corpo, unindo as mãos no alto da cabeça. Se possível, olhe os seus polegares.

3. Expirando, incline o tronco para a frente, desça os braços pela lateral do corpo, até que as mãos toquem ou se aproximem do chão.
4. Inspirando, leve a perna esquerda para trás.
5. Em seguida, leve também a perna direita para trás, fazendo uma pausa.
6. Expirando, leve os joelhos, o peito (entre as mãos) e o queixo no chão, até conseguir levar o tronco ao chão. Coloque as mãos no chão – na linha do peito – e os cotovelos apontando para trás.
7. Inspirando, aperte as mãos no chão e eleve o tronco. Depois gire os ombros para trás, colocando a intenção de projetar o peito para frente.
8. Expirando, leve os glúteos até os calcanhares, mantendo os braços estendidos e alongando a coluna.
9. Inspirando, entre em quatro apoios.
10. Expirando, coloque as mãos de maneira firme no chão e espreguice o corpo, distribuindo o peso nos pés e nas mãos.
11. Inspirando, leve o pé esquerdo entre as mãos. Depois faça o mesmo com o pé direito.
12. Expirando, solte completamente o tronco.
13. Inspirando, eleve os braços pela lateral do corpo, até que as mãos se unam no alto da cabeça.
14. Expirando, traga as mãos em frente ao peito.

*Repita a série começando com o pé direito e voltando para o final da posição, com o mesmo pé.

Contraindicação: no caso de hérnias de disco, problemas nas articulações graves ou intervenções cirúrgicas diversas, a pessoa deve consultar o professor antes de começar a praticar.

Ainda para alongar nossas discussões de conceitos-princípios de Corpo, agora nos debruçamos sobre a palavra Técnica.



Glossário

Técnica

1. Conjunto de procedimentos ou recursos que se usam na arte, na ciência ou numa atividade determinada, em especial quando se adquirem por meio de sua prática e requerem habilidade. “Técnica artesanal”.
2. Destreza e habilidade de uma pessoa na arte, no esporte ou em atividade que requer estes procedimentos ou recursos, que se desenvolvem pela aprendizagem e a experiência. “Um jogador de uma técnica depurada”

Agora, o Método podemos entender como um modo sistêmico de proceder para chegar a um resultado ou fim determinado; um procedimento que se segue para alcançar algo. Algumas pessoas gostam de falar de normas, regras, ordem, tratamento para definir esse sistema. Agora, a Metodologia é uma das partes específicas de um trabalho, pesquisa ou projeto, que conduz a uma seleção de técnicas concretas ou métodos acerca do procedimento destinado à realização de tarefas vinculadas à pesquisa, trabalho ou projeto.



Glossário

Abordagem

Substantivo feminino Aproximação; modo como alguém se aproxima de outra pessoa. Maneira através da qual um assunto é entendido, abordado. Ponto de vista ou opinião usada para entender um assunto.

Dessa maneira, o nome de nosso curso tem a palavra Técnica no nome, mas trago aqui para vocês a questão de tratar nossos conteúdos como uma Abordagem. Por quê?

Quando falarmos de Técnicas Corporais, pensamos numa série de exercícios para a otimização da performance do corpo, esse nome, bem da história das Artes, quando ainda o corpo era tratado como “instrumento” ou “máquina”, assim na nossa contemporaneidade, já podemos refletir sobre o uso de Abordagens Corporais entendendo a importância de nossa Unidade I, onde o soma foi entendido como incorporador, e onde apreciamos as histórias de corpos resilientes que estão presentes nas nossas salas de aula e na vida como um todo.

Atenção

Técnica é importante para várias manifestações e abordagens que precisam criar habilidades físicas, assim como a Acrobacia e o Ballet, várias escolas de artes da cena criaram sequências de exercícios que possuem níveis de complexidade que só podem ser realizados com uma limpeza de técnica específica para as ditas expressões. Então, técnica também é bom; agora, essas técnicas podem ter uma abordagem integral e somática, sem ferir ou lesionar o corpo, o espírito e a mente dos intérpretes.

Uma outra questão atual a se discutir é a classificação entre matérias teóricas, práticas e teórico-práticas

A **teoria** pode ser entendida como um conjunto de regras, princípios e conhecimentos de uma ciência, uma doutrina ou uma atividade prescindindo de suas possíveis aplicações práticas. Conjunto organizado de ideias que explicam um fenômeno, deduzidas a partir da observação, a experiência ou o raciocínio lógico. Sendo assim, esta teoria pressupõe uma observação e uma análise de ideias para suas possíveis aplicações, já a **prática** se pressupõe como a habilidade ou experiência que se consegue ou adquire com a realização contínua de uma atividade. Sendo que, em ocasiões, a prática traz problemas que a teoria responde. Será assim?

O chamado **teórico-prático** é uma modalidade ou estratégia que indica a compreensão de conceitos-princípios e sua aplicação nas atividades.

Essas classificações foram instauradas através de anos de revoluções científicas e sociais, e nas universidades tem se adaptado para classificar conteúdos, em alguns casos desmerecendo outros, mas assim como a gente discutiu o conceito-princípio de Corpo-Soma ou Técnica-Abordagem, da mesma forma, trago para vocês o que na atualidade

vem se discutindo. Para Artes, essas classificações são, às vezes, grosseiras, pois nós tratamos o ser a partir de toda sua complexidade.



Sabendo um pouco mais

Complexidade:

Como qualidade daquilo que possui múltiplos aspectos ou elementos em relações de interdependência. A noção do pensamento complexo, denominada pelo filósofo Edgar Morin, vê o mundo como um todo indissociável, e propõe uma abordagem (multi/Trans/in) disciplinar e multireferencial para as conceituações do conhecimento e se contrapõe à causalidade linear por abordar os fenômenos como totalidade orgânica.

Desta maneira, podemos entender as Artes com seus princípios e motrizes neste mundo indissociável que o Edgar Morin denominou, pois elas são multireferenciais, em que a separação entre teoria e prática, ou um nome teórico-prático, não conseguem abordar o todo dela.

Pelo que nos auxiliamos em abordagens da Prática como Pesquisa (-PaR- Practice as a Research), com suas diversas leituras de artistas-pesquisadores, abrem-se as dimensões de como podemos ver a Arte nessa complexidade. A abordagem Somático-Performativa no manifesto da Profa. Dra. Ciane Fernandes (Escola de Teatro da UFBA) nos convida a nos mover com a pesquisa e a entender o que move nossa pesquisa-objeto-sujeito.

É neste momento que viemos a concluir sobre o nome do componente e de que tem se tratado durante anos nas escolas de arte este tema, que encontramos como: Treino Corporal ou Expressão Corporal e que eu venho defendendo o de Abordagens Corporais (relacionado à Prática como Pesquisa).



Conceito

Treinamento:

Preparação para aperfeiçoar um desenvolvimento de alguma atividade, como a prática de algum esporte. Pode ser entendido como a aquisição de habilidades, competências ou conhecimento profissional. O Treino físico contém programas para desenvolvimento de atividades ou grupos musculares específicos para ditas atividades.

Durante anos, tem-se discutido o uso ou não da palavra “treinamento”, pois carrega um sentido de repetição e aprimoramento muscular, claro que para as Artes este ponto é importante mais ele não necessariamente potencializa a Expressão Corporal para o trabalho de aquisição de habilidades e competências nas Artes.

É desta maneira que promovo, neste curso, um olhar sensível para esses processos de entendimento e disposição ao Corpo-Soma, como uma abordagem, já que a abordagem se alinha com questionamentos contemporâneos sobre-com os corpos.



Fonte: pixabay

UNIDADE 3 - Aquecimento

Querides, depois de respirar e alongar, vamos aquecer nossos corpos. O que seria aquecer? Bom, esta palavra esta relacionada a uma série de exercícios prévios, a uma atividade mediana ou de alta intensidade. Uma preparação. Para isso, nesta unidade, vamos encontrar questões que se relacionam ao estudo do movimento humano e de como podemos aproveitar pesquisas e conhecimentos destas áreas para a Arte. Será uma passagem rápida com a ideia de incentivar futuras procuras por parte de vocês.

Na nossa unidade passada, conversarmos sobre alguns termos; mas, para entender um pouco melhor, vamos analisar o que seria um treinamento no esporte; esse processo tem como objetivo alcançar o máximo rendimento, ou seja um desenvolvimento de capacidades e habilidades psico físicas. Esse é um processo sistêmico e planejado, com adaptações morfofuncionais, técnicas e táticas, que se optem através de cargas funcionais crescentes.

Exemplo, para uma pessoa principiante no esporte de levantamento de peso olímpico, deverá ter uma certa capacidade física (força, flexibilidade, mobilidade) e vai ter que conhecer as técnicas dos movimentos básicos. Mas se esta pessoa planeja participar de um campeonato num nível superior deverá adaptar seu corpo a maiores cargas de peso, deverá dominar os movimentos com boas técnicas e táticas para ter mais rapidez, sua psique deverá estar tranquila e focada na sua “performance”, para isto vai ter que fazer um planejamento e uma progressão para alcançar seu desafio.



Figura 14: Levantamento de peso olimpico
Fonte: wikimedia

Como o universo esportivo é muito amplo e diverso (assim como a Arte), podemos ter diversos protocolos de preparação dos sujeitos para a melhora de sua performance.

Para poder conversar um pouco sobre esse assunto convido a vocês fazerem uma pequena revisão de termos, para poder ter um básico de assuntos a serem aprofundados por vocês, vamos lá:

A palavra Performance no esporte tem uma conotação a alto rendimento em atletas profissionais. Agora, a Performance Art, se desenha e se configura como uma arte entendida no século passado, mas presente ao longo da história da humanidade.

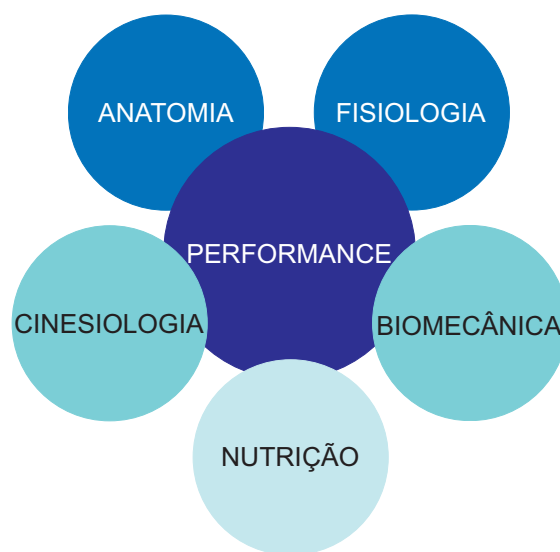


Figura 15: Fatores para Performance Esportivo
Ilustração: Bruno Deminco

A anatomia estuda as características, a localização e as interrelações dos órgãos que formam parte de um organismo vivo. Encarrega-se de desenvolver uma análise descritiva dos seres vivos

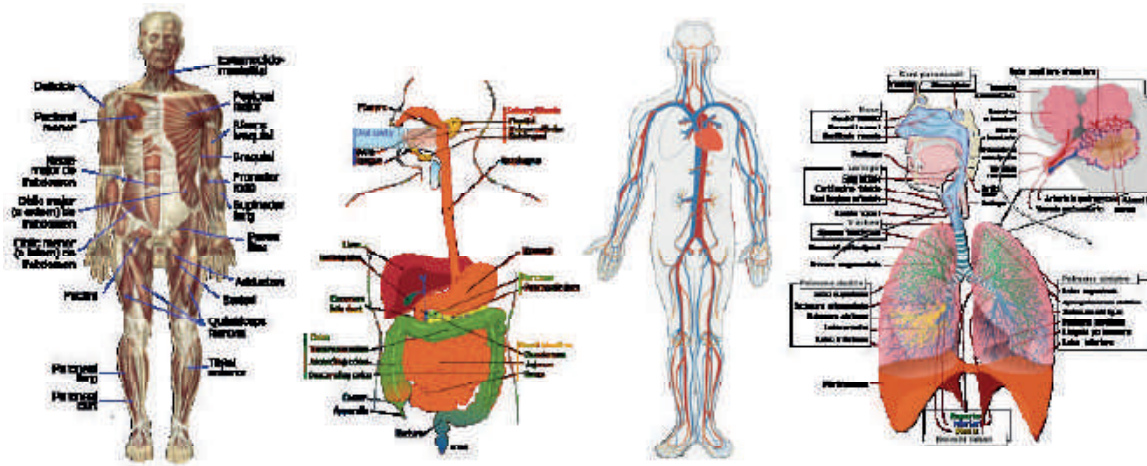


Figura 16: Sistemas do corpo

Ilustração: Bruno Deminco

O Corpo e seus sistemas- entender os diversos sistemas do corpo (esquelético, linfático, muscular, cardiovascular, respiratório, digestivo, imunológico etc.) podemos entender a importância para a performance e para fazer adaptações necessárias para todos os corpos. Isto é muito importante para sala de aula, pois teremos estudantes diversos, como comentamos na Unidade I. Precisamos entender as patologias para podermos criar as adaptações. O corpo possui sistemas, que estão complexamente interligados e, em certas ocasiões, co-dependentes. A separação em sistemas se fez também para assuntos didáticos.

A nutrição no esporte é de real importância para entender as capacidades energéticas dos alimentos, suplementação de vitaminas, aminoácidos e outros, quando estivermos falando de esporte de alto rendimento. Muitas vezes, em Arte, peca-se por não ter uma orientação adequada a este quesito. A vida boêmia, bebida, cigarro, tem comprovação dos efeitos colaterais na saúde e na performance pelo que uma boa avaliação nutricional ou simplesmente bons hábitos alimentares podem melhorar a disposição ao movimento e estados de ânimo.



Figura 17: Nutrição
Fonte: pixabay

A fisiologia estuda a função biológica, ou seja, como funciona o corpo, desde os mecanismos moleculares dentro das células até as ações de tecidos, órgãos e sistemas, assim como o organismo em conjunto leva a cabo tarefas particulares essenciais para a vida.



Figura 18: Fisiologia humana
Fonte: pxhere

A cinesiologia utiliza o conhecimento da anatomia para entender o corpo e o movimento. Agora, a Biomecânica no esporte é uma ciência que aplica as leis da física aos estudos do movimento. E seu desenvolvimento nos últimos anos está intimamente ligado ao avanço tecnológico. Os desportistas de alto nível, devido ao grande número de horas que se dedicam ao treinamento, são candidatos perfeitos para lesões, já que no caso de ter assimilado um gesto incorreto, a repetição cíclica do mesmo em longas jornadas supõe um grande fator de risco. Por isso, é importante que nesta modalidade se evite as lesões.

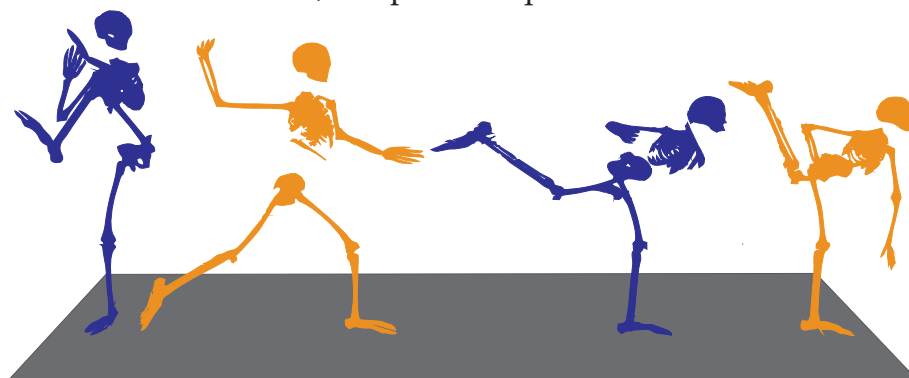


Figura 19: Biomecânica
Ilustração: Bruno Deminco

Dentre estas áreas, é importante sinalizar que podemos fazer trânsitos importantes para desenvolvimento de pesquisas e melhorar a saúde integral dos artistas. Um deles está justamente em pesquisas sobre a Mobilidade, Força, Resistência e Flexibilidade.

O que seria a mobilidade?

Para isso, precisamos entender a diferença entre alongamento e flexibilidade. O alongamento adequa a estrutura articular a um esforço, já a flexibilidade melhora o alcance do movimento ROM (Range of Motion) de uma estrutura articular. A mobilidade inclui tanto a articulação como os músculos envolvidos na execução. Sendo desta maneira, um conjunto de movimentos e/ou poses que tem a intenção de ativar articulações, músculos e a fáscia para próximos exercícios mais exaustivos.

Para assuntos futuros, temos importantes questões: **a Planificação e a Periodização.**

Porque é importante ter esclarecida essa questão, já que o planejamento prevê um desenvolvimento de habilidades com suficiente antecipação à estreia ou participação. Que deve estar de acordo com as necessidades e possibilidades reais e com o máximo aproveitamento dos recursos disponíveis no momento e previstos para o futuro. Deve-se planejar os aspectos mais relevantes sobre a escolha dos exercícios e métodos de abordagens, desenho de cada sessão e microciclos (uma semana).

Na arte, muitas vezes, o planejamento do trabalho do corpo vai ao lado da pesquisa e dos objetivos de determinado grupo-companhia, mas, às vezes, se observa separado e sem uma articulação necessária para os objetivos. Pelo que o esporte nos ensina, é importante saber o tempo, as ferramentas e os corpos que teremos disponíveis para a adaptação ao processo de execução. Na literatura encontraremos diversos métodos de abordagem do planejamento, da importância de parar e pensar sobre o que pretendemos, o como e para quando, lembrando da condição individual de cada integrante.

A periodicidade, podemos entender que a mudança periódica e regular da estrutura e conteúdo, dentro de um ciclo determinado, implica na sua reestruturação cíclica, com o objetivo da melhora do rendimento. Um exemplo é a aula de dança; ela começa com exercícios básicos que vão se complexificando, com graus de execução, sempre preparando um tempo para a adaptação aos movimentos e ao esforço.

Para isso, pensamos organizar nossas aulas em Ciclos (microciclos de uma semana, ciclos de um mês e macro-ciclos de três meses), pois, a partir deste tempo, o corpo vai ter adaptações e precisará ser estudado para lograr, a partir disso, os objetivos num tempo determinado, para alcançar as expectativas planejadas.

Um lembrete importante é fazer um questionário sobre lesões anteriores e questões médicas (doenças e medicamentos) dos estudantes para fazer adaptações de exercícios.

Recomendação

Ética:

Se entende desde a filosofia como um ramo dedicado a questões morais. Quando a chamamos de ética profissional, compreende uma variedade de códigos e normas que apresentam uma série de princípios e regras de cumprimento obrigatório, expressando conceitos de correto e incorreto. Sendo a ética uma disciplina que estuda a moral.

Dessa maneira, abusos, omissões, fraudes etc. devem ser eliminados dos campos profissionais, e sobretudo da escola. Assim, devemos respeitar todo tipo de corpo que chega, delimitar o campo de ação e deixar a pauta entendida de início.

Um instrumento importante, antes de qualquer pesquisa-aula com seres humanos, é o Termo de Consentimento Informado (TCI), onde expressamos os possíveis benefícios, perigos e riscos da atividade a desempenhar, explicando o que

pretendemos fazer e para que o queremos fazer. Deixar evidente também que haverá o uso de imagens e, se for com menores de idade, a assinatura dos termos pelos responsáveis.

Cabe lembrar que existem em várias instituições Comitês de ética, onde o projeto de pesquisa deve ser aprovado para sua execução.



Atividade

Junto a colegas monitores, realize aquecimento e mobilidade como prática, pensando no exposto na unidade.



Fonte: needpix

UNIDADE 4 - Abordagens Especificas

Diversos Corpos Vibráteis no espaço (1 semana)

Quando pensamos em abordagens específicas, é um conteúdo planejado ou que pretende a especificidade de um estilo, técnica ou abordagem. Nessa especificidade tratamos os assuntos que pretendemos para as experiências, seja ou não uma encenação, mas, onde pretendemos alinhar informações, conceitos e habilidades para cada uma. Nesta primeira parte da unidade chamada Diversos Corpos Vibráteis no espaço, estaremos recorrendo a algumas das abordagens onde o corpo se vincula ao espaço e onde as ênfases se estabelecem também com tradições, nomadismos e objetos como as máscaras.

Somática

Para poder ser coerente com o planejado desde o início, coloco todas abordagens somáticas para entender a importância do sentir as potencialidades do corpo além das técnicas.

Educação Somática é a expressão mais comum utilizada no Brasil, e possui uma conexão intrínseca à proposição de Hanna do início dos anos 1970. O termo Somática, contudo, tem aparecido em diversos textos acadêmicos de forma mais expandida, não somente pela ascensão da somática crítica, que evidencia a heterogeneidade desse possível campo (GINOT, 2010; DE GIORGI, 2015), mas também como forma de ampliar o conceito para uma perspectiva além das práticas e sistemas euro- americanos desenvolvidos a partir do final do século XIX. De Giorgi (2015, p. 55) adota inclusive a expressão de Ginot, *savoirs*

somatiques (saberes somáticos), a qual, segundo aquela, “inibe parcialmente a tentação de reduzir diversos métodos práticos em um único modelo teórico.” (Cunha, Pizarro & Vellozo, 2019, p. 17.).

Dessa maneira, a Somática vem, nos últimos tempos, reivindicar ações de corpo vivo, desde os patamares diversos, como são os vínculos com a criação e a pesquisa em Artes, reivindicando, assim, múltiplas práticas de maneira decolonial. Um importante manifesto a se estudar é a Abordagem Somático-Performativa (ASP) proposta pela professora Dra. Ciane Fernandes, da escola de Teatro da UFBA. A ASP se vincula as PaR (Practice as a Research) ou Prática como Pesquisa, que atualiza um espaço das Artes na Universidade e que colabora com outros entendimentos sobre o fazer e viver na Arte.



Atividade

Assista e comente na discussão no AVA.

<https://www.youtube.com/watch?v=TW9RL1PCg4A>

Danças Rituais, Tradicionais e Populares

Dançar está intrinsecamente ligado com as histórias dos povos. Desde os primórdios, o mover-se está vinculado à saúde, tradição, cura, ritual, transmissão de conhecimentos, lenda, mitos e justamente suas histórias. É por isso que a dança tem uma importância na contemporaneidade, enquanto ligação com ancestralidades, com o conhecimento, a saúde e o lazer.



Figura 21: Festa no Quilombo dos Palmares

Fonte: wikimedia



Figura 22: Quadrilha Junina

Fonte: pixabay



Figura 12: Carnaval de Salvador

Fonte: wikimedia

Podemos entender as danças como: Rituais (as vinculadas a ritos-performance), Tradicionais (as vinculadas a uma atividade artística ou cultural especial) e Populares (as que o povo assume como próprias e relacionadas a suas histórias). Das danças rituais, falaremos ao final do curso, mas dentro das danças tradicionais, podemos ter exemplo, a quadrilha junina, e como populares, as danças urbanas (Hip Hop, Rap etc.), forró, pagode, samba e arrocha.

Em alguns casos, assistimos as danças folclóricas, que, as vezes, representam um determinado tempo, local e cultura, em particular prefiro não usar este termo utilizado para distinguir *high art de low art* numa estética elitista, colonial.



Conceito

O termo High Art se utilizou em algum momento para distinguir a “Alta Cultura” ou cultura do poder, que separa as Arte Tradicional e Popular como inferiores ou low art. Da mesma forma, o uso da palavra “Folclore” significa conhecimento popular, e até pode ter características específicas, segundo o ponto de vista do poder elitista. Lembrando que, por isso, repassamos a história com lupa para entender essas “pequenas” opressões na nossa língua e em nossos entendimentos. Vamos juntos por uma aprendizagem decolonial!!!

Um exemplo de elitização da dança é o Ballet Clássico. Ele descende de uma dança de salão europeia que foi se estilizando para o palco através dos séculos e com expansão europeia chegou ao orbe todo, assim como com alguns tipos de teatro que se reconhecem como herdeiros de verdades absolutas. Deixando claro de que não há nada contra estas artes, apenas estamos entendendo o porque e de onde nossos olhares foram direcionados para alguns tipos de estéticas em detrimento de outras.

É importante destacar porque coloco a Dança como abordagem corporal, vinculada ao Teatro; é porque estão intrinsecamente juntas (assim como o resto das Artes), a separação foi feita, mas as fronteiras são tênues, elas se atravessam, e, em muitas vezes, são inseparáveis como acontece nos rituais. As danças, antes mencionadas, em certas ocasiões, aparecem como princípios motores de pesquisas cênicas, ou como cenas, ou como tantas possíveis interferências; por isso, deve-se destacar esta relação entre as artes para abarcar as diversas manifestações e expressões artísticas.



Atividade

Atividade. Realize uma célula de movimento, por meio de alguma dança tradicional como uma popular, conjuntamente ao uso da voz e da narração.

Acrobacias e Circo

A palavra acrobacia provém do Grego akros, que expressa a ideia de extremo ou extremidade. O acrobata do Grego akrobatos significa originalmente: “que anda na ponta dos pés”; depois se ampliou o conceito para “as pessoas que faziam de seu corpo exercícios de agilidade e equilíbrio com grande habilidade”. A acrobacia precisa de força, rapidez e decisão. Ela aparece no lado da história dos povos Gregos, Egípcios, Chineses, Indianos etc., como entretenimento nas festas cortesãs ou nas festas de coleta de alimentos. No renascimento, na Europa, tem uma quantidade de saltimbancos andando nas cidades trocando suas experiências. Mas somente no século XVIII, a atividade se desenvolve com o nascimento do Circo. O Circo é reconhecido como um evento popular e como uma constelação das artes.



Figura 24: Acrobacia

Fonte: pxhere

Essas tendências permeiam as vanguardas teatrais do século XX; exercícios eram utilizados nos treinos de atores por Stanislavsky, Meyerhold, Grotowsky e Eugenio Barba. Funcionando como treino e como repertório gestual da cena, como necessário para o conhecimento preciso dos impulsos físicos e para a decisão no ato e sem titubeios. Entendemos desta maneira que as acrobacias e o circo têm sido das abordagens corporais espetaculares mais antigas e presentes até hoje. Precisa de muita dedicação, treino e habilidade.

Corpo Comedia Dell'Arte

No bimestre passado, no componente de história do teatro, vocês conheceram a Comedia dell'Arte, como uma vertente “popular” e itinerante do teatro renascentista, que veio à contemporaneidade com o ator italiano Dario Fo que retomou alguns canovaccios clássicos em versões atuais, que reforça a ideia de enredos amorosos e assuntos de poder, os quais continuam em nossos tempos.

O improviso era uma chave para essas troupes de artistas, em que o improviso advinha nas ações, no corpo e na língua (Grommelot). Seus personagens foram chamados de personagens-tipo, pois eles representavam características determinadas, representando alguma cidade, o local; com isso, se diferenciava os Zanni dos Aristocratas Namorados ou do Pantalone (Venezia) com o Doutor (Bologna) ou com o Capitão (Espanha).



Figura 25: Comedia Dell'Arte

Fonte: wikimedia

Para esses atores (lembrando que a maioria ou quase exclusivamente eram homens), a versatilidade do uso do corpo se estendia ao estudo das corporeidades, como disse anteriormente, às personagens-tipo, e como elemento importante pode-se destacar o uso da máscara para alguns destes personagens (à exceção dos Namorados, Colombina e em ocasiões o Capitão).

Dessa maneira, o corpo tem uma grande importância para o desenvolvimento dos enredos.

Mímica Corporal Dramática

A linguagem não verbal que se mantém desde as origens da Humanidade, a mímica teve uma grande importância na Grécia antiga e Roma, onde tinha a função importante do domínio do Gesto. Na mímica, se expressa corporalmente estados de ânimo, de modo que ela acabe sendo poesia, ao criar climas de tensão emotiva. Nos primórdios, alguns usavam máscaras, outros sujavam seus rostos com sebo e lhes aderiam troços de casca ou papiros cortados; havia os que usavam chapéus.



Figura 26: Mímica
Ilustração: Bruno Deminco

Se reconhece Étienne Decroux como criador da Mímica Corporal Dramática, cujo foco centra-se no corpo; tem como princípios fundantes, a articulação corporal, o ritmo, a interpretação e os contrapesos. Em uma entrevista, traduzida pelo Professor George Mascarenhas (2008), Decroux conversa sobre seus estudos, que se dão ao longo de 60 anos de sua vida quase centenária. Depois de trabalhar como ator, foi partir de 1945 que se dedica à construção da mímica sobre sua técnica, que frequentemente é confundida com a pantomima moderna ou mimodrama.

Rudolf Von Laban

A pesquisa do movimento feita pelo Rudolf Von Laban se estende do artista ao cientista do movimento; ele durante a primeira metade do século XX produziu uma quantidade de conhecimento que se espalhou pelo mundo. Seu trabalho teve três ramificações: a Coreologia que se desmembrou na Corêutica (estudo da organização espacial dos movimentos no seu sistema de harmonia espacial) e na Eucinéctica (O estudo dos aspectos qualitativos do movimento, estudo do ritmo e dinâmicas do movimento. É o estudo das qualidades expressivas do movimento); a análise do movimento e o sistema de notação denominado Labanotation; assim como, a Dança Coral. Laban é pioneiro no estudo do

corpo no espaço, para as qualidades do movimento, sua notação, como também para a inclusão da Dança para todes, propondo a liberdade dos corpos no movimento.



Figura 27: Rudolf Laban
Fonte: wikimedia

Os fatores do movimento, segundo Laban, são: o Peso (Firme, forte, com resistência, vigoroso, leve suave, delicado); o Tempo (rápido, súbito, urgente, instantâneo, lento, sustentado, demorado, prolongado); o Espaço (linhas, níveis e figuras); e a Fluência que é a união de todas as qualidades.

Importante

As questões colocadas sobre Somática e Laban são conteúdos importantes para articular os assuntos sobre porque pretendemos enfatizar abordagens corporais e não sobre técnicas, pois atualmente discutimos a visão de um corpo vivo integral, que se reconhece e move no espaço. Assim como é importante para descolonizar os corpos – as corpos- de preconceitos colonizadores e vislumbrar as potencialidades apagadas e inseridas através do tempo e potencializar a relação Arte-Vida.

Sugestão

No Brasil, a pesquisadora Melina Scialom fez um mapeamento das influências, trilhas e caminhos até nossa contemporaneidade, seu legado está e continuará presente. Pode procurar o Livro Laban Plural ou a dissertação de mestrado do PPGAC-UFBA.

A partir de agora, vocês encontrarão uma série de tópicos, onde verão algumas genealogias de diversas abordagens que foram e são utilizadas nas artes, que podem auxiliar na hora do desenvolvimento das aulas ou como modelos de possíveis trilhas para acesso às corporeidades.

Antonin Artaud

Antonie Marie Joseph Paul Artaud (1896-1948), um francês que foi uma das figuras importantes do teatro de vanguarda europeia, conceitualizou o “Teatro da Crueldade”, foi ator e diretor, trabalhou no cinema, foi também um dos fundadores do Teatro de Alfred Jarry. Conviveu por algum tempo com indígenas Tarahumaras no México, onde experimentou o peiote. Quando de seu retorno à França, passou 9 anos internado em manicômios.

Artaud estava convencido de que o Teatro deveria afetar sua audiência tanto como fosse possível; no seu livro “O teatro e seu duplo”, expressa sua admiração pelo teatro oriental, particularmente o balinês, porque nele encontrava uma fisicalidade precisa e codificada, assim como ritualizada. Para o teatrólogo, o texto havia sido um tirano do significado, e acreditava em uma expressão física no espaço. Herdeiro do dadaísmo e de parte do movimento surrealista, com visões anti-burguesas da vida e da arte, acreditava que a doença social se curava com uma experiência teatral ritualística, para entrar em contato com o interior e tirar as máscaras do inconsciente.



Figura 28: Antonin Artaud

Fonte: wikimedia

O Corpo sem órgãos foi conceitualizado por ele contra o niilismo, a misantropia e a automatização do corpo do indivíduo moderno. É um corpo não anatômico e imagético gerado pelos estados singulares de percepção do próprio corpo, um corpo sem fome, nem sede, seria um corpo xamânico, em êxtase. Ele é uma experiência psicofísica através de alguns exercícios que levam ao espaço infinito e sagrado, que provoca uma outra interação como o mundo, fazendo-se necessária, por conseguinte, a destruição da concepção de corpo organizado. Alguns exercícios de teatro oriental, a respiração profunda, danças e músicas podem vislumbrar experiências perto do Corpo sem órgãos.

Para Artaud, o homem é doente porque está mal construído, por isso, é preciso desnudá-lo para raspar esse animaluncio que o corrói mortalmente. Tirando-lhe os seus órgãos, pois não existe coisa mais inútil que um órgão. Quando tiverem conseguido fazer um corpo sem órgãos, então o terão libertado dos seus automatismos e devolvido sua verdadeira liberdade. Então o terão ensinado a dançar às avessas como no delírio dos bailes populares e esse avesso será seu verdadeiro lugar.

Dança-Teatro

Considera-se como uma das maiores exponentes da Dança-Teatro (Tanztheater), a Pina Bausch (1940-2009), sendo um híbrido particular de sentimentos e emoções em movimento. Ela começou sua carreira com o coreógrafo Kurt Jooss (1901-1979), em Essen, Alemanha. Jooss era pertencente ao movimento expressionista alemão, que tinha como antecedentes a Dança Absoluta de Mary Wigman e de seu mestre Rudolf Laban. A procura pela expressão do que acontece no interior dos intérpretes, era a gênese de seus trabalhos. Nessa procura, se reafirma um projeto de dizer e de representar, reintroduz-se o relato coreográfico; dessa forma, um sentido se organiza e desagrega-se em fragmentos e repetições para se instalar na própria materialidade do corpo e na história real dos intérpretes, existindo como acontecimento do mundo e não como simulação.



Figura 29: Cravos de Pina Bausch
Fonte: wikimedia

Desta maneira, o uso das experiências pessoais eram utilizadas como dramaturgias, assim como processo de criação. Muitas vezes, Pina se utilizava do método de perguntas como acesso às narrativas individuais. Ela já falava que não lhe interessava como se moviam as pessoas, e sim o que os movia. Com o corpo, não como o meio ou o fim, mas como assunto. E, nesse processo, ter o entendimento de que a experiência deve ser um assunto valorizado nos seus interpretes, já que os processos criativos trazem mudanças, transformações sutis e visíveis.

Butoh

O primeiro bombardeio nuclear, no ano de 1945, sobre os objetivos civis de Hiroshima e Nagasaki, trouxe a rendição incondicional do Japão ante as forças aliadas. Imagens de alguns sobreviventes deste holocausto nuclear, que mostravam pessoas que andavam desorientadas, com seus corpos queimados e com os glóbulos oculares pendurados nas bochechas, produziram repulsão entre os japoneses. Assim nasce o Butoh, “a dança da escuridão”. Alguns o classificam como um passo intermediário entre dança e teatro; outros, como um poesia grosseira. Mas para os fundadores, essa arte tinha o propósito de recobrar o corpo primigêneo, o corpo que havia sido roubado.

Na obra erótica Kinjiki (Cores proibidas), Hijikata (1928-1986) escandalizava com uma saia rosa e um enorme pênis metálico pendurado no vazio. Hijikata junto-se a Kazuo Ohno (1906-), na época, deram um giro de 180 graus, desenvolvendo uma representação única do corpo em movimento, que desafiou convenções, sendo, hoje, conhecida no mundo todo.



Figura 30: Butoh

Fonte: wikimedia

O Butoh tenta quebrar padrões estabelecidos com uma poética que se caracteriza por estar carregada de uma filosofia profunda. Não é um modo de expressão fixo, sua autenticidade nasce no repúdio ao completo e estável. Nessa arte, se intenta captar as sutilezas da alma; ela está para expressar o que tem que expressar em confrontação com a consciência. Um dos temas recorrentes é o ciclo da vida e morte.

Tem suas influências na dança expressionista alemã de Mary Wigman, em escritores como Genet, Artaud e Sade, assim como nos movimentos surrealistas e Dada europeus. A tensão e o relaxamento do corpo são ideias pelas que se move esta dança.



Atividade

Faça uma pesquisa sobre estas abordagens particulares e crie uma célula de movimentos.

Corpo e(m) palavra (1 semana)



Figura 31: Corpo em Palavra

Fonte: pixabay

Nesta seção, vamos fazer um breve trajeto em abordagens onde a voz provém como parte integral do SOMA, não só como articulada, mas também como uma estética da voz, em que autores ou grupos vinculam o uso da voz viva como articulador de ideias e conceitos. Nesse momento do curso, vocês já terão uma ideia da história do teatro europeu e de como tentamos encontrar seu rastro nas memórias do “teatro mundial”, a partir de olhares de-colonizados e, ao mesmo tempo, de sua reescrita. Como foi mencionado aqui

anteriormente, a relação com os corpos tem sido primordial para o desenvolvimento de escolas de artes cênico-performativas.

Biomecânica de Meyerhold

No início do livro, mencionamos a Biomecânica como auxílio para o estudo do corpo, nesse caso aqui, o ator e diretor russo Vsevolod Meyerhold cria uma tentativa de estabelecer as leis para o deslocamento do ator no espaço cênico pela experiência de exercícios de treinamento e procedimentos de interpretação. Tais procedimentos foram passados para seus discípulos, mesmo sendo ele contrário à cristalização dos experimentos. Para Meyerhold, o drama passa pelo corpo todo do ator; é por isso que acompanha o estudo da Biomecânica conjugado às ações das forças internas; para ele, o movimento deveria ser dissecado para análise científica, baseando-se no Taylorismo e na Reflexologia, assim como no Construtivismo.



Figura 32: Exercício de Biomecânica
Ilustração: Bruno Deminco

Trabalhava-se com um vocabulário físico-gestual, a partir de movimentos centrais, para desenvolver eficiência, precisão e sínteses corporais; procurando a otimização do trabalho, sendo cada movimento composto de três momentos: 1. Intenção, 2. Equilíbrio e 3. Execução, em que o gesto resulta do trabalho do corpo como um todo. Essa pesquisa se encontra nos Études, que são exercícios com uma base de ação dramática simples e cotidianos.

Teatro Pobre de Jerzy Marian Grotowski

Foi um inovador, diretor e teórico da arte teatral, nascido na Polônia. Seus enfoques têm influenciado o teatro moderno e contemporâneo. Influenciado por Stanislavski, Artaud e Teatro oriental, ele promulgou um teatro ritual, como cerimônia e liturgia, que se centrava no ator-atriz e, em suas relações, com o espectador(a). Rechaçou a primazia

do texto como base da arte teatral, assim como os elementos cênicos tradicionais (iluminação, cenografia e figurino), pois, para ele, desviavam a atenção do essencial; suas obras requeriam um extraordinário esforço físico e psicológico, assim com interação com os espectadores.



Figura 33: Grotowski

Fonte: wikimedia

No seu manifesto “ Em busca de um teatro pobre” , a carência de cenários, maquiagem, e o uso mínimo de elementos de luz e figurino, colocam ênfase no trabalho do ator-atriz, que não estará instruído com técnicas preestabelecidas, pelo contrário, pretende-se eliminar resistências que o organismo do ator-atriz produz ao conjunto dessas técnicas. Ele chama de via negativa a não coleção de técnicas, mas a destruição dos obstáculos.

No Teatro pobre se permite explorar, experimentar e trabalhar sobre seu próprio corpo, logrando mostrar sensações, imagens e sons, por meio de movimentos, gestos, ritmos etc., o que implica um trabalho constante do ator-atriz. Para ele, antes da voz reagir, deve reagir o corpo; pensar com o corpo inteiro, através das ações; um ato de alma através de seu próprio organismo. O encontro entre ator-atriz com o(a) espetador(a) acontecerá por meio da sinceridade; é na sinceridade que acontece o encontro. Ele traz a ideia de Ator/ Atriz-Performer, como agente de ação, dançante, sacerdote/sacerdotisa ou guerreiro/a. O Teatro como ato de viver.

Antropologia teatral de Eugenio Barba

Barba (1936-) é um ator, diretor e pesquisador teatral, que junto a Nicola Savarese e Ferdinando Taviani, criaram o conceito de antropologia teatral. Fundador do Odin Teatret (Dinamarca), uma das companhias de maior influência do teatro europeu, com participantes de vários países dentro de seu núcleo de trabalho permanente. Foi o idealizador do conceito do terceiro teatro a partir das viagens a América Latina e do 1979 do ISTA (International School of Theatre Anthropology). Eugenio Barba foi estudante de Grotowski de onde tem muitas de suas experiências para sua trajetória.



Figura 34: Odin Theater
Fonte: wikimedia

A Antropologia Teatral é um estudo do comportamento cênico pre-expressivo que se encontra na base dos diferentes gêneros, estilos e papéis, assim como nas tradições pessoais ou coletivas. Por meio de uma análise transcultural, pode-se mostrar que, nessa técnica, alguns princípios que retornam e que podem ser individualizados, tais como o peso, o equilíbrio, o uso da coluna vertebral e dos olhos, produzem tensões pré-expressivas. Segundo Barba, se trata de uma qualidade extra-cotidiana da energia que volta ao corpo cenicamente “decidido”, “vivo” e “crível”.

Se pretende uma atenção ao um território empírico para traçar um caminho entre as diversas especializações disciplinares, técnicas e estéticas que se ocupam da interpretação. Não tenta fundir, acumular ou catalogar as técnicas, procura a técnica das técnicas, ou aprender a apreender. O Termo Antropologia não se utiliza no sentido da Antropologia Cultural e sim como um novo campo de estudo do comportamento pre-expressivo do ser humano em situação de representação organizada.

Luís Burnier e o Lume Teatro

A história do LUME (Laboratório Unicamp de Movimento e Expressão) está marcada pelo seu fundador, Luís Otávio Sartori Burnier Pessoa de Melo (1956-1995), conhecido como Luís Otávio Burnier, quem foi ator/mímico/tradutor/diretor/pesquisador brasileiro. Ganha uma bolsa na Mime Mouvement Théâtre de Jacques Lecoq na França, uns meses depois desiste e começa a estudar na Mime Étienne Decroux e artes no Institut d'Études Théâtrales da Université de La Sorbonne Nouvelle- Paris III. No ano 1977, foi contratado como monitor nas aulas do mesmo Decroux. Além disso, teve experiências com os grupos de Grotowski e de Barba.

No ano 1984, é convidado a ministrar a disciplina de Treinamento do Ator no curso de Teatro da Unicamp, e em 1985, conjuntamente a Denise Garcia e a Carlos Simioni, funda o LUME. As mudanças de estado das condições psicofísicas do ator-atriz, o fazem

precisar de trabalho, de contatos com diversas percepções de si e do outro, assim como da realidade que lhe rodeia, como algumas características da criação artística. No LUME, usam os termos: “estado extra-cotiano de dilatação corpórea” ou “estado de presença”. Esse estado de energia renovada, alcança-se em um processo de exaustão física chamado “treinamento energético”. Um estado que encontra na vida, ao lutar, ao se viver um perigo, um recalque; isso na vida, mas na sua arte ele muda os estados energético, emocional, intelectual e cognitivo.

Esse trabalho iniciado por Burnier-Simioni, e que continua até agora no LUME, pode ser considerado de um grande autoconhecimento e autoconsciência, com o princípio da essência de cada ser e seu conjunto de instruções, técnicas e modos de funcionamento que lhe caracterizam como personalidade. Numa constante prática de si, hoje, o LUME tem as seguintes linhas de pesquisa: Dança Pessoal, O Clown e A Mimesis Corpórea.



Atividade

Faça uma pesquisa sobre estas abordagens particulares e crie uma célula de movimentos.

Retomando o SOMA (1 semana)



Figura 35: Fractais vegetais

Fonte: wikimedia

Nesta Unidade, voltaremos a retomar o Soma, a partir de suas perspectivas originais e atuais de abordagens integralizadoras para conhecimentos e sensações que ajudaram a ver e entender limites, assim como o que está entre cada um deles. Na imagem (figura

35), temos fractais naturais, imagens ao infinito, assim como a relação do corpo com o entorno e as relações entre Arte-Cultura-Vida.

As tradições culturais e religiosas de vários povos têm uma série de vínculos e obrigações irrevogáveis com um mundo de forças divinas atemporais. São processos que liberam energias instintivas organizadas pela memória, a vontade, a emoção e o pensamento, estimulados por símbolos e códigos ancestrais. São processos coletivos e individuais de procura de sabedorias e curas de acordo com calendários e relacionados às mudanças climáticas.

As origens das artes estão relacionadas a ritos antigos (caça, festejos, mistérios e iniciações em escolas secretas), já Richard Turner afirma que, toda formação socioeconômica é um espelho-estético-cultural, já que as sociedades não industriais tendem a enfatizar o imediato contexto-sensitivo do ritual; e as sociedades industriais, por sua vez, tendem a fazer teatro, onde tanto o ritual e o teatro envolvem eventos e processos limiares, ou seja, acesso ao interior de cada indivíduo.

O ator (a atriz) com suas relações extraordinárias, é objeto de estudo sempre, como veremos um pouco mais à frente com os processos rituais e seu vínculo com a Performance.

Corpo Xamã

O Professor Gilberto Icle escreveu um livro sobre esta questão a partir de pesquisa sobre uma coincidência extraordinária e um sujeito extraordinário. A ideia de Xamã como metáfora, mesmo não tendo uma ligação entre estes âmbitos.



Conceito

Xamanismo:

Cabe lembrar que o termo Xamã é usado para pessoas que vinculam o ordinário ao extraordinário pertencente à cultura da Sibéria; mas esse termo genérico foi utilizado pelos europeus para nomear outras diversas manifestações que se utilizam destas ligações (etnomédicas, cura, transe, transmutação, contato com espíritos, seres míticos, animais e mortos, como é a bruxaria, pajelança, magia, curandeiras, Obeahman etc.)



Figura 36: Xamã
Fonte: wikimedia



Figura 37: Pajé Onca
Fonte: wikimedia

No caso do professor Icfe, ele vincula o Xamã à experiência siberiana e centro-asiática, em que o Xamã é um grande mestre do êxtase. Entende o xamanismo como técnica de êxtase, estado em plenitude que não chega a ser pensada, de modo que o trabalho dos intérpretes passa a ser considerado uma viagem, na qual, não, necessariamente, ocorra

possessão, mas um transe, em que se reconhece o êxtase na presença do ator-atriz, cujo trabalho efêmero deixa rastros perenes.

Danças ritualísticas

Na relação do corpo com seu entorno sociocultural, tem sido ressaltadas as relações com o sacro, com o transe, o diálogo com espíritos, assim como com diversos ancestrais. Nas Danças rituais, se inscrevem manifestações em algum momento em torno das quais se organiza uma cerimônia com sequências de movimentos mais ou menos invariáveis, atos formais de comportamentos do grupo ou comunidade. Pertencem a uma dimensão estética de modo a entender e explicar a realidade, saberes, crenças e práticas iniciativas, com a ideia de proporcionar identidade, marcar idades, expressar valores tradicionais e ciclos.

Como danças rituais podemos mencionar as acontecidas no Candomblé, religião dos Orixás que foi constituída na Bahia do século XIX, proveniente da tradição Ioruba, com influência dos grupos Fon e de outras culturas africanas escravizadas e trazidas para o Brasil. As cerimônias são dançadas, quando a relação do corpo-transe acontece por meio da dança, geralmente, danças circulares com algumas codificações de movimentos que permitem a vinculação com o sagrado, sempre guiadas pela Iarolixá ou pelo Babalorixá. Essas danças podem ser encontradas em outras vertentes de religiões afro-americanas como é a Santeria em Cuba, pois têm um vínculo marcante de suas origens. Outros grupos étnicos se juntaram na Pocomania ou Pocomia no Caribe, para cultuar seus ancestrais também com danças, resistindo ao olhar opressor e colonial de suas regiões.



Fonte: wikimedia



Figura 39: Santeria
Fonte: wikimedia



Figura 40: Pocomia-Pocomania
Fonte:wikimedia

Assim como os povos africanos que resistiram e que ainda hoje continuam aportando com suas cosmovisões, filosofias e arte, os povos tradicionais originários das Américas colaboram com seus saberes. Só no Brasil se registram 305 etnias com características peculiares presentes em todas as regiões, a dança, o canto, a pintura corporal marcam uma grande diversidade.

As Danças marcam nascimentos, mortes de queridos e de inimigos, casamentos, batalhas pelos direitos a demarcação, início de plantações e a colheita, assim com para rituais sagrados de cura e reverência aos ancestrais. O Pajé é quem dirige as danças, o uso de chocalhos nos tornozelos, gaitas, rabos de tatus, maracas e bebidas sagradas são parte das cerimônias. Uma dança conhecida é o Toré, uma dança circular de várias etnias do Nordeste (Tupinambá, Pataxó, Pataxó Há-Hã-Hãe, Kariri-xocó, Xukuru-cariri, Genipapo e Pankararé entre outros).



Figura 41: Adolescente Pataxó

Fonte: wikimedia

No alto Xingu, em Mato Grosso, o Kuarup é carregado de choros e lamentações, é executada para despedida dos mortos mais importantes da aldeia. Esse ritual é feito uma vez ao ano no período de seca. Uma dança em torno de troncos que simbolizam os mortos.



Figura 42: Quarup

Fonte: wikimedia

Outras danças envolvem riscos para os intérpretes, como é a Dança dos Voadores que se matam nas regiões Sierra Norte de Puebla e Totonacapan de Veracruz no México,

feita pelos povos Nahuas e Totonacos, ela envolve quatro dançantes que representam os quatro pontos cardeais; um outro personagem fica no meio em cima; ele toca tambor, flauta e coordena o ritual. Utiliza-se um tronco alto (mais de 20 metros) com várias peças que permitem a descida, em cordas amarradas à cintura, de cada um. Essa descida dos dançantes representa a fertilidade e a caída da chuva; eles descem 13 vezes, simulando os 13 céus do deus Sol, que multiplicado pelos quatro dançantes são 52, os anos do calendário (Xihmolpilli).



Figura 43: Dança dos Voadores
Ilustrador: Bruno Deminco

Porque é importante trazer as danças rituais?

Estudamos até agora diversas abordagens do corpo, que envolvem as artes da cena e performativas, retomando neste momento o Soma, como conceito-princípio que gera movimento e entendimento de um corpo vivo e vibrátil. Muitos autores, diretores e pesquisadores se interessaram pelas manifestações culturais, que ocidentalmente separamos em dança, teatro, música e artes visuais, mas que nas culturas estão juntas, não só como estéticas e sim como poéticas ritualísticas. Assim como Artaud se interessou pelos povos originários Mexicanos, Grotowski pelo oriente e Barba nas diversas manifestações planetárias.

Dessa maneira, quis trazer grupos que foram disseminados, escravizados e evangelizados à força, e que são parte fundante de nossas culturas latino-americanas, corpos resistentes de negros e originários, que estão presentes em nossa ascendências, e que estão vivos até agora mas misturados em outras manifestações como o Maracatu, o Samba de Coco e Ciranda, ou em bailes populares e periféricos. Atualmente, temos grupos interessados em criações a partir de linguagens cênicas e performativas que trazem essas visões e construções de subjetividades.

Performance

A Performance, de fato, se coloca como a valorização da simultaneidade de formas expressivas e de um tempo interno de alguma experiência, torna-se uma obra viva através do corpo presente do artista. A obra é o próprio corpo do artista e deve ser vivida junto ao público. Essa situação é muito semelhante ao que entendemos por ritual, porque o corpo do artista vira Xamã/Curandeira/Pajé. A Performance pode ser entendida com a própria experiência compartilhada com o outro para que este tenha sua própria experiência.



Figura 44: Performance de Flavio de Carvalho
Fonte: NEW LOOK, Reprodução

As ações de uma Performance reverberam e se espalham como ondas criando um efeito social, já que o reconhecimento de que nossas vidas estão estruturadas de acordo com modos de comportamentos repetidos e sancionados, cria a possibilidade de que toda atividade humana pode ser considerada performance ou que carrega um pouco dela. A performance não é um conceito fechado, ao contrário, é expandido, porque ela é (In-Trans)disciplinar e pode ser lida a partir de diversos pontos de vista.



Figura 45: Orlan
Fonte: wikimedia

O Performer não improvisa uma ideia; ele cria uma sequência de ações concebidas para ele ou para convidar ou outro para agir no/com o meio como um motor de experimentação. O mesmo Victor Turner propõe a experiência como um risco, perigo ou prova, uma experiência transformadora, momento em que o corpo, ao mesmo tempo, é o tema e o meio. Um corpo que é capaz de afetar e ser afetado. A Performance não tem uma formatação, ela é viva, e o/a Performer, um canal.

Abordagem Somático-Performativa.



Figura 46: Abordagem Somático-Performativa
Fonte: Dance & Somatic Practices Conference na Coventry University (UK) 2015.

A Abordagem Somático-Performativa (ASP) da Profa. Ciane Fernandes (UFBA) é uma modalidade da Prática como Pesquisa (PaR), uma metodologia que enfatiza no corpo seus processos como forma de criar conhecimento. A ASP vem integrar vertentes de origens próximas baseadas na performatividade de corpo inteiro (físico, emocional, cognitivo, social, cultural e espiritual). Baseia-se em princípios dinâmicos e abertos. No seu manifesto, a profa Fernandes identifica vinte princípios, sendo quatro fundantes, doze temáticos e quatro contextuais.



Atividade

Ver artigo: Princípios em Movimento na Pesquisa Somático-Performativa do Seminários de Pesquisas em Andamento PPGAC.



Atividade

USP 2015.

Pratica composição de cenas-performances.

A partir do diário, das atividades, práticas, referências, vídeo, discussões e células de movimento, realize uma síntese em uma ação (Eco-Performance, intervenção urbana, site-specific etc.).



Fonte: pixabay

UNIDADE 5 - Relaxamento

Nesta última unidade, serão feitas nossas considerações finais, a (Auto/Co) Avaliação e uma Prática de Chuva de Ideias. Juntamente ao Monitor, conversaremos sobre as dúvidas, rastros e trilhas do componente, analisaremos as apresentações e o processo, assim como faremos uma prática de relaxamento e meditação.

Como foi colocado no início do componente, ele foi desenhado como partes sistêmicas de uma aula com diversas abordagens corporais, tendo: respiração, alongamento, mobilidade, trabalho específico e um relaxamento. Essas fases podem estar misturadas ou compreendidas como um todo, mas, certamente, são chaves para os acessos ao corpo. Entendemos esse corpo como vivo e expandido: Soma; e tentamos vislumbrar possíveis caminhos para ações anticoloniais da arte, com perspectivas de-coloniais, dando importância aos oprimidos e ancestrais. Discorreremos sobre os diversos corpos e a importância de deixar a voz neles para que se expressem à vontade.

A partir do exposto, podemos olhar a necessidade de certas técnicas de algumas abordagens que serão indispensáveis para acordar os corpos e gerar seu potencial vibrátil ou de execuções necessárias de habilidades e de capacidades corporais e físicas. Assim como os aportes da ciência, da ética e do estudo do movimento para criação de nossas aulas com as diversas comunidades que compartilhamos nossos conhecimentos.

Referências

- ARAÚJO, N. **História do teatro**. Salvador: EGBA, 1991.
- BARBA, E. e SAVARESI, N. **A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral**. São Paulo: É Realizações. 2012.
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e Esporte**. Barueri: Editora Manole Ltda., 2003.
- BERTHOLD, M. **História mundial do teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2000.
- BOLSANELLO, D. (org.). **Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde**. 2a ed. Curitiba: Juruá, 2010
- BOURCIER, P. **História da Dança no Ocidente**. São Paulo: Ed. Martins Fontes. 2001.
- BURNIER, L. O. **A arte do ator – da técnica à representação**. Campinas, SP: Ed. Unicamp, 2009.
- CARVALHO, J. J. & FLÓREZ, J. **Encuentro de saberes: Proyecto para Decolonizar el Conocimiento Universitario Eurocéntrico**. Revista Nómadas: Colombia. Outubro 2014.
- COHEN, R. **Performance como linguagem**. Editora Perspetiva, São Paulo. 2011.
- CUNHA, C.; PIZARROO, D.; VELLOZ, M. A. (Orgs) **Práticas somáticas em dança: Body-mind Centering™ em criação, pesquisa e performance**. Brasília, DF: Editora IFB, 2019.
- CURI, A. S. **Traços e devires de um corpo cênico**. Brasília: Editora Dulcina, 2013
- FERNANDES, C. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieffna formação pesquisa em artes cênicas**. São Paulo: Annablume, 2002.
- FERNANDES, C. **Dança-Teatro: Fluxo, Contraste, Memória**. In: MIMUS, n.4, outubro de 2012. www.mimus.com.br
- FERNANDES, C. **Princípios em movimento na pesquisa Somático-Performativa**. Resumos do Seminário de Pesquisa em andamento PPGAC/USP. V.3.1. 2015.
- GREINER, C. **Butô, pensamento em evolução**. São Paulo: Escrituras, 1998
- HANNA, T. **The Body of Life**. New York: Alfred A. Knopf, 1979, p. 198.
- ICLE, G. **O Ator como Xamã**. Editora Perspectiva. 2006.
- JACQUES, P. **Corpografias Urbanas**. IV ENECULT: UFBA. 2008.

MASCARENHAS, G. **A origem da mímica corporal: uma entrevista com Etienne Decroux**. Ouvirover, N.4. 2008.

_____. **O devaneio do corpo: princípios para a criação cênica em conexões com a Mímica Corporal Dramática na contemporaneidade**. Tese (Doutorado em Artes Cênicas). PPGAC/UFBA. Salvador: 25.10.2011

STRAZZACAPPA, M. Educação Somática e Artes Cênicas – Princípios e Aplicações. Papirus, 2012.

TURNER, V.; BRUNER, E. The Anthropology of Experience. University of Illinois Press. 1986.



Universidade Federal da Bahia

Técnicas Corporais

O componente curricular de Técnicas Corporais está alocado no II ciclo, em nosso curso apenas aborda conhecimentos teórico-práticos, ou seja, prevê ações práticas de aplicação, as quais devem ser realizadas e registradas pelos estudantes das diversas formas (Diário, fotografias, vídeos e qualquer outra tecnologia) para serem postadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle UFBA. Neste componente, nos debruçaremos sobre conteúdos como princípios básicos para o desenvolvimento do corpo do ator, diversas técnicas corporais e composição de cena.



PROGRAD
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO



Escola de Teatro
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA





Técnicas Corporais

O componente curricular de Técnicas Corporais esta alocado no II ciclo, em nosso curso, ele aborda conhecimentos teórico-práticos, ou seja, preveem ações práticas de aplicação, as quais devem ser realizadas e registradas pelos estudantes das diversas formas (Diário, fotografias, vídeos e qualquer outra tecnologia) para serem postadas no Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle UFBA. Neste componente, nos debruçaremos sobre conteúdos como princípios básicos para o desenvolvimento do corpo do ator, diversas técnicas corporais e composição de cena.



PROGRAD
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO



Escola de Teatro
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA