

## **RAÍZES PARA VOAR:**

**caminhos para uma abordagem somática *grounding***



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

JULIANA VICARI

**Raízes para voar:**  
**caminhos para uma abordagem somática *grounding***

PORTO ALEGRE

2013

**JULIANA VICARI**

**Raízes para voar:**

**caminhos para uma abordagem somática *grounding***

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, do Instituto de Artes da UFRGS para obtenção do grau de Mestre em Artes Cênicas, sob a orientação da Profa. Dra. Monica Dantas

Porto Alegre, abril de 2013.

JULIANA VICARI

**Raízes para voar:  
caminhos para uma abordagem somática *grounding***

Dissertação de Mestrado

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Artes – Artes Cênicas

Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas

Banca examinadora:

- 1) Professora Doutora Marisa Lambert (UNICAMP)
- 2) Professora Doutora Ciane Fernandes (UFBA)
- 3) Professora Doutora Suzane Weber (UFRGS)
- 4) Professora Doutora Silvia Balestreri Nunes (UFRGS)

## AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos especiais aos participantes do workshop Raízes para voar e do grupo de estudos em *grounding*: Janaina Nocchi, Sahaj, Mariana Konrad, Thiago Di Lucca, Joana Adami, Iandra Cattani, Juliana Rutkowski, Raquel Purper, Roberta Pedroni, Fernanda Carvalho Leite, Fernanda Bertoncello Boff, Laura Backes, Alexandra Castilhos, Caroline Laner, Maria Albers e Milena do Carmo.

Muito obrigada Monica Dantas pela ajuda constante, por tua curiosidade e teus conselhos sempre generosos.

Muito obrigada Ciane Fernandes, Silvia Balestreri Nunes e Suzane Weber pelas sugestões no processo de qualificação.

Muito obrigada aos colegas de Mestrado, professores e funcionários do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas e do Departamento de Artes Dramáticas da UFRGS.

Muito obrigada aos amigos do Namastê e da Comunidade Osho Rachana.

A tua presença  
Entra pelos sete buracos da minha cabeça  
A tua presença  
Pelos olhos, boca, narinas e orelhas  
A tua presença  
Paralisa meu momento em que tudo começa  
A tua presença  
Desintegra e atualiza a minha presença  
A tua presença  
Envolve meu tronco, meus braços e minhas pernas  
A tua presença  
É branca verde, vermelha azul e amarela  
A tua presença  
É negra, negra, negra  
A tua presença  
Transborda pelas portas e pelas janelas  
A tua presença  
Silencia os automóveis e as motocicletas  
A tua presença  
Se espalha no campo derrubando as cercas  
A tua presença  
É tudo que se come, tudo que se reza  
A tua presença  
Coagula o jorro da noite sangrenta  
A tua presença  
É a coisa mais bonita em toda a natureza  
A tua presença  
Mantém sempre teso o arco da promessa  
A tua presença  
Morena, morena, morena...

Caetano Veloso

## RESUMO

A pesquisa “Raízes para voar – caminhos para uma abordagem somática *grounding*” investiga a noção de *grounding* no corpo do performer. Tem como objetivo principal, constituir uma abordagem somática a partir da experiência com o grupo de estudos em *grounding*, formado especialmente para o desenvolvimento dessa pesquisa. O *grounding* pode ser entendido como “energia em relação”: um desejo por conexões dentro/fora do corpo e uma atitude que permite comunicação com a Terra. Este senso de *grounding* está relacionado ao suporte respiratório, ao movimento a partir do assoalho pélvico, à consciência do peso do corpo e do movimento a partir dos pés. Dentro das variadas funções do pé no movimento humano, destaca-se o poder de amortecer o impacto e propulsionar o peso do corpo. Esta dupla personalidade do pé promove o enraizamento necessário para que o corpo salte e suspenda sua massa. Neste sentido, o *grounding* pode ser descrito metaforicamente como raízes para voar. A abordagem somática entrelaça procedimentos da dança – destacando a influência dos artistas Rudolf Laban e Anna Halprin – e da educação somática (DOWD, 2007; ALEXANDER, 2010) buscando caminhos de acesso ao *grounding*. Neste sentido, busca-se problematizar a organização e facilitação de tais procedimentos ao grupo, de maneira que os participantes possam se apropriar do material, permitindo reverberar a experiência da pesquisa nos seus trabalhos como atores, terapeutas, músicos, bailarinos, etc. As vivências, registradas em vídeo e acompanhadas de relatos e dos diários de campo constituem a base da reflexão sobre o processo de apropriação de cada integrante, reconhecendo possíveis transformações pessoais. Configura-se como uma pesquisa sobre o processo, de caráter qualitativo, inserida na linha de pesquisa Processos de Criação Cênica do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

**Palavras-chave:** *grounding*. presença. educação somática. dança.

## ABSTRACT

The research "Roots to fly - ways to somatic approach of grounding" investigates the notion of grounding in the body of the performer. Its main purpose, constitute a somatic approach from the experience with the study group, formed especially for the development of this research. The grounding can be understood as "energy in relation": a desire for connections inside/outside the body and an attitude that allows communication with Earth. This sense of grounding is related to breath support, the movement from the pelvic floor, the consciousness of body weight and movement from the feet. Within the various functions of the human foot in motion, there is the power to cushion the impact and propel the weight of the body. This dual personality of the foot promotes rooting necessary to jump and suspend its mass. In this sense, the grounding can be described, metaphorically, as roots to fly. The approach interweaves procedures of dance and somatic education, seeking ways to access the grounding. The research seek to problematize the organization and facilitation of such procedures to the group in such a way that participants can take ownership of the material, allowing reverberate experience of the research in their work as actors, therapists, musicians, dancers, etc.. The experiences, recorded on video and accompanying reports and journals form the basis of reflection on the process of ownership of each member, recognizing possible personal transformations. It configures as a qualitative research process, inserted in the line of research Scenic Creation Processes of the "Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas" at the Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

**Key words: grounding, presence, somatic education, dance.**

**LISTA DE FOTOS**

- Página 13    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 22    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 49    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 55    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 56    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 59    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang
- Página 60    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 61    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 82    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 104    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.
- Página 107    Workshop *Grounding...Raíces* para voar, agosto de 2011. Foto: Nestor Zang.

**LISTA DE FIGURAS**

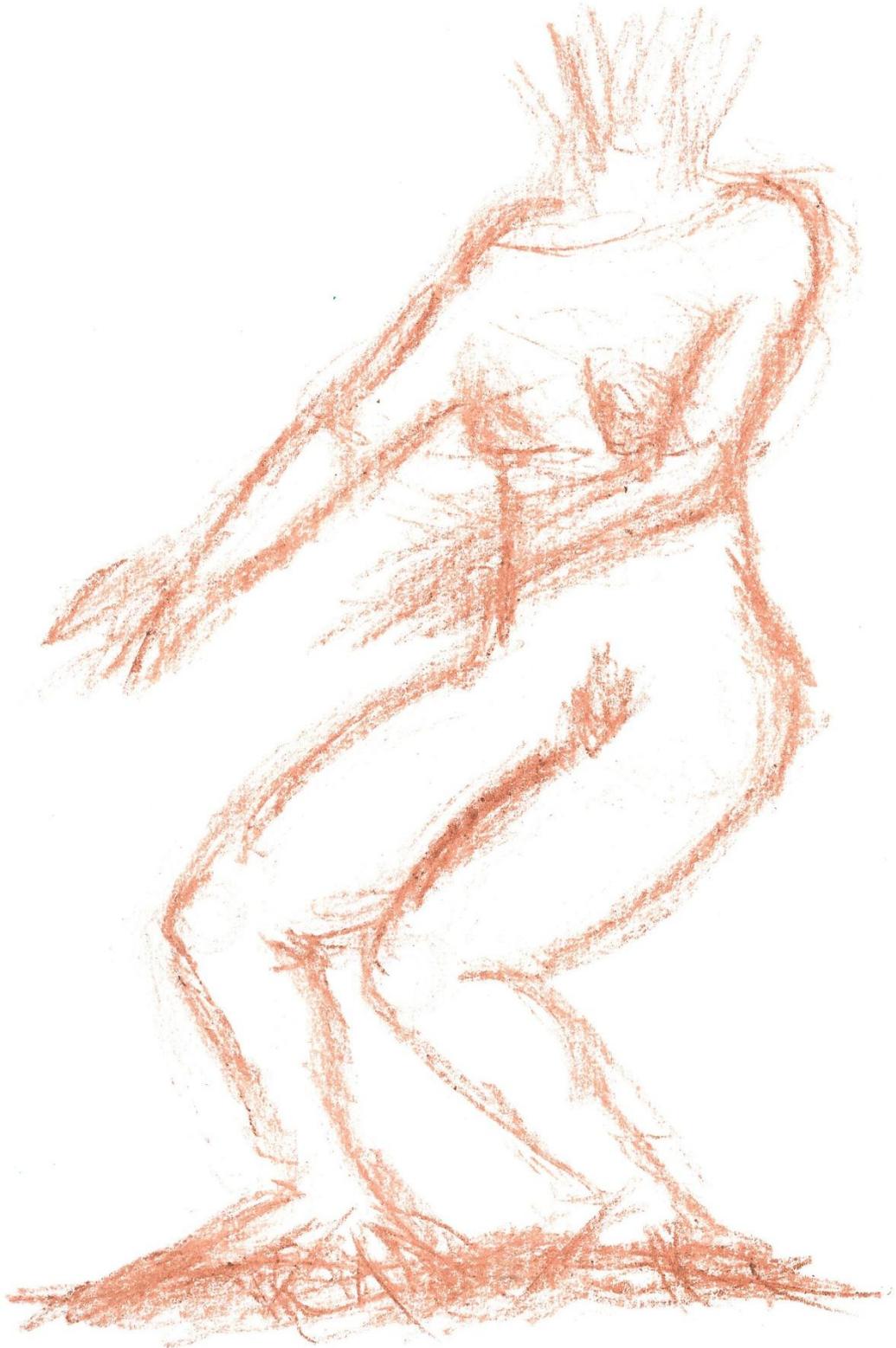
- Página 12 Desenho realizado por mim durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 21 Desenho realizado por um participante durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 38 Figura 1: Raiz árvore
- Página 39 Figura 2: Raices- Frida Kahlo
- Página 40 Figura 3: Raízes respiratórias
- Página 48 Desenho realizado por mim durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 51 Figura 4: Cartaz do workshop Raízes para voar
- Página 57 Figura 5: desenho realizado por mim durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 77 Figura 6: desenho realizado por um participante durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 78 Figura 7: desenho realizado durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 79 Figura 8: desenho realizado durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 81 Desenhos e escritos realizados durante o grupo de estudos em *grounding*.
- Página 99 Figura 9: modelos de tensegridade
- Página 100 Figura 10: modelos de tensegridade= partes do corpo
- Página 101 Figura 11: modelo de tensegridade
- Página 101 Figura 12: modelo de tensegridade
- Página 103 Desenho realizado durante o grupo de estudos em *grounding*.

## SUMÁRIO

1. PREPARAR: introduzindo um terreno	12
2. SEMEAR: a totalidade do ser	21
2.1 Presença total: caminhos para uma definição possível	31
2.2 <i>Grounding</i> como via de acesso a presença total	37
2.3 O centro do corpo: presença como com(centro)ação	41
2.3.1 <i>Get unready</i> e atenção flutuante	44
3. CULTIVAR: a experiência <i>grounding</i>	48
3.1 Workshop Raízes para voar	51
3.2 Grupo de estudos	63
3.3 Considerações sobre o processo de pesquisa de campo	74
3.3.1 Planejamento flexível	74
3.3.2 Sonoridade	76
3.3.3 Experiência-desenho	77
4. COLHER: a abordagem somática <i>grounding</i>	81
4.1 Porque uma abordagem somática?	82
4.2 Princípios	86
4.2.1 Respiração	86
4.2.2 Peso	88
4.2.3 Pés	89
4.2.4 Vibração-cadência	91
4.3 Tripé conceitual do <i>grounding</i> : <i>embodiment</i> , organização gravitacional e tensegridade	92
4.3.1 <i>Embodiment</i> – encorpação	93
4.3.2 Organização gravitacional	95
4.3.3 Tensegridade	98
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	103
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	107
ANEXOS	112

## 1. PREPARAR

introduzindo um terreno



## 1. PREPARAR: introduzindo um terreno



No começo era o movimento porque o começo era o homem de pé, na Terra. Erguera-se sobre os dois pés oscilando, visando o equilíbrio. O corpo não era mais que um campo de forças atravessado por mil correntes, tensões, movimentos. Buscava um ponto de apoio. Uma espécie de parapeito contra esse tumulto que abalava os seus ossos e sua carne<sup>1</sup>

A pesquisa “Raízes para voar – a capacidade de se fazer presente através do *grounding*” investiga a noção de *grounding* no corpo do performer. Tem como objetivo principal, constituir uma abordagem somática a partir da experiência com o grupo de estudos em *grounding*, formado especialmente para o desenvolvimento dessa pesquisa. A abordagem somática entrelaça procedimentos da dança e da educação somática, buscando caminhos de acesso ao *grounding*. Neste sentido, busca-se problematizar como serão organizados e facilitados tais procedimentos ao grupo, de maneira que os participantes possam se apropriar do material, permitindo reverberar a experiência da pesquisa nos seus trabalhos como atores, terapeutas, músicos, bailarinos, etc. Configura-se como uma pesquisa sobre o processo, de caráter qualitativo, inserida na linha de pesquisa Processos de Criação Cênica do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

---

<sup>1</sup> José Gil, 2004, p. 13

Nesta apresentação do tema de pesquisa cabe explicar por que optei por manter o termo central – *grounding* – na língua inglesa. *Grounding* é uma palavra de difícil tradução. Ela vem de *ground* que significa terreno, solo, chão, base, superfície da Terra. Como verbo, *to ground* significa aterrar, fundamentar. Por isso, pode-se entender *grounding* como enraizamento, fundamentação, aterramento. Mesmo que estas três palavras possam soar parecidas, elas trazem informações diferentes, que aqui se somam na tentativa de entender o que é *grounding*. Porém, como nenhuma delas dá conta por completo do sentido da palavra em inglês, mantenho o termo *grounding*, utilizando quando necessário suas possíveis traduções.

*Grounding* é uma energia em relação. Um desejo por conexões dentro/fora do corpo. Uma atitude que permite comunicação com a Terra. Este senso de *grounding* está relacionado ao suporte respiratório, ao movimento a partir do assoalho pélvico e à consciência do peso do corpo. Também costuma ser usado para descrever uma atitude humana ou uma maneira de ser. Hackney (2002) diz que num sentido psicológico, *grounding* refere-se a uma pessoa que se sente “em casa” em seu corpo/mente. (HACKNEY, 2002).

A dificuldade de encontrar referencial bibliográfico sobre o termo *grounding* aponta para a necessidade de problematizar suas definições e possíveis usos em arte, terapia e educação somática. Neste sentido, destaco a seguir, os autores Lowen (1997), Weigand (2006) e Arnaud (2010) e suas respectivas publicações a respeito do tema. A principal referência teórica encontrada sobre *grounding* são os estudos em Bioenergética, desenvolvidos por Alexander Lowen<sup>2</sup>. A noção de *grounding* é um dos pontos centrais dessa abordagem terapêutica que busca entender a personalidade a partir do corpo e dos seus processos energéticos. A terapia bioenergética é constituída de procedimentos manipulatórios e exercícios, visando um corpo sadio e vibrante (LOWEN, 1997). No livro “Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante” Lowen descreve a experiência do *grounding*:

Estar grounded é uma outra maneira de se dizer que uma pessoa está com seus pés no chão. Pode-se entender o termo também para significar que a pessoa sabe onde está e, portanto, sabe quem é. Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. (LOWEN, 1997, p. 23)

---

<sup>2</sup> Alexander Lowen (1910 – 2008) estudou com o psiquiatra Wilhelm Reich entre 1940 e 1950 em Nova York. A partir desses estudos, desenvolveu a análise bioenergética, uma psicoterapia integrando corpo-mente. Publicou diversos livros, entre eles “Alegria: a entrega ao corpo e a vida”; “O corpo em depressão: as bases biológicas da fê e da realidade” e “O corpo em terapia: a abordagem bioenergética”.

Destaco a nota que o tradutor da versão em português registrou, logo na página 19, que corrobora a dificuldade, já explicitada anteriormente, em encontrar uma tradução adequada para a palavra *grounding*: “o termo *grounding* é muito usado em linguagem bioenergética, designando o contato com o chão e a partir desse contato a conscientização do corpo embasado. Como não encontramos em português a tradução apropriada do termo, preferimos manter a expressão usada no original. (N.T.)” Lowen propõe um exercício bioenergético que tem por objetivo acessar o *grounding*: em pé, a pessoa deixa a cabeça – e por consequência a coluna – inclinar a frente, com os joelhos ligeiramente dobrados. O peso do corpo todo deve cair em direção ao peito dos pés, retirando um pouco os calcanhares do chão e estendendo os joelhos lentamente. A permanência nesse lugar provoca – comumente – uma vibração involuntária das pernas. O retorno deve ser lento e controlado<sup>3</sup>.

Logo que ingressei no Mestrado, em março de 2011, meu colega Roberto Oliveira perguntou-me se eu conhecia a bioenergética, pois ele havia identificado uma série de semelhanças na minha descrição do projeto de pesquisa. Eu já tinha ouvido falar em bioenergética e em Alexander Lowen, mas nunca estudado ou experimentado esta prática corporal. Roberto contou-me que já tinha trabalhado como terapeuta de bioenergética e sugeriu que eu fosse ao Namastê – Centro de Meditações Ativas e Terapia Bioenergética. Impulsionada pelo desejo de descobrir novos mundos dentro da minha pesquisa fui ao Namastê e pela primeira vez em minha vida, passei a fazer terapia. O processo terapêutico foi tão transformador que no início de 2012 eu decidi fazer uma formação para ser terapeuta de bioenergética e hoje trabalho como terapeuta em formação no próprio Namastê. A experiência com a terapia bioenergética provocou mudanças na minha vida, mas não modificou o propósito da minha pesquisa. Certamente as leituras dos textos de Lowen constituíram uma base bibliográfica importante, mas a prática bioenergética é uma abordagem exclusivamente terapêutica e com conteúdos próprios, que diferem do material investigado aqui. Entendo que as práticas que fazem parte da nossa vida (sejam elas esportes, técnicas de dança, artes marciais, processos terapêuticos, etc.) reverberam de alguma forma no processo de pesquisa, mas saliento que o trabalho que desenvolvo nesta

---

<sup>3</sup> O exercício *grounding* de Lowen assemelha-se com a descida espinhal da Klein Technique desenvolvida por Susan Klein, porém a distribuição do peso do corpo é diferente: para Lowen, o peso deve permanecer na parte da frente do pé (peito do pé e dedos) e para Klein na parte de trás (tornozelos e calcanhares), visando assim o alongamento da musculatura posterior das pernas.

dissertação tem suas raízes na criação artística, por isso não visa psicologizar o processo, no sentido de buscar justificativas através de conceitos da psicologia corporal.

Seguindo a linha da Bioenergética, encontra-se a psicóloga Odila Weigand, uma das únicas pesquisadoras brasileiras com publicações que tematizam a noção de *grounding*. Seu livro “*Grounding e autonomia*” (2006) aborda o *grounding* como um “processo energético em que o fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés” (p. 44). O bloqueio em qualquer segmento do corpo impede o fluxo, prejudicando a sensação de *grounding*. Weigand (2006) afirma que para estar *grounded* é necessário que o corpo esteja energizado “mostrando algum movimento involuntário e espontâneo, uma vibração, que não precisa ser necessariamente intensa, pode ser apenas como um murmúrio.” (p. 45)

Além de relacionar o *grounding* diretamente a práticas corporais terapêuticas, algumas publicações trazem a noção associada à espiritualidade e à cura. Arnaud (2010) em seu livro “*Grounding – coming home to your self*” descreve procedimentos que buscam o que ela chama de “soberania pessoal”. Segundo Arnaud, *grounding* é um “estado de ser integrado – corpo, mente e espírito, alinhando o ser com as energias da Terra” (2010, p. 15). Neste sentido, o *grounding* é entendido como uma conexão energética que ancora a pessoa, que se sente como uma extensão das forças da natureza. Outro conceito, às vezes colocado como sinônimo de *grounding* é *earthing*, que significa aterramento:

Aterramento envolve o acoplamento do seu corpo com a energia eterna e gentil da superfície da Terra. Significa caminhar descalço em ambiente externo e/ou caminhar, trabalhar ou dormir em ambientes internos estando conectado a um dispositivo condutor que fornece a energia de cura da Terra em seu corpo. Você torna-se impregnado de elétrons negativos livres, abundantemente presentes na superfície da Terra. Seu corpo imediatamente iguala ao mesmo nível de energia elétrica ou potencial da Terra. (OBER; SINATRA; ZUCKER, 2010, p. 10)<sup>4</sup>

A presente pesquisa dialoga com as definições trazidas acima, mas não as toma como norte da investigação. Por isso, a definição de *grounding* não será encerrada aqui, pois ao longo

---

<sup>4</sup> Earthing involves coupling your body to the Earth’s eternal and gentle surface energies. It means walking barefoot outside and/or sitting, working or sleeping inside while connected to a conductive device that delivers the natural healing energy of the Earth into your body. You become suffused with negative-charged free electrons abundantly present on the surface of the Earth. Your body immediately equalizes to the same electric energy level, or potential, as the Earth. (OBER; SINATRA; ZUCKER, 2010, p. 10) (tradução da autora)

do texto ela será problematizada em vários aspectos. Um dos aspectos principais é a sua relação com a consciência do movimento através dos pés. Dentro das variadas funções do pé no movimento humano, destaca-se o poder de amortecer o impacto e propulsionar o peso do corpo. Esta dupla personalidade do pé promove o enraizamento necessário para que o corpo salte e suspenda sua massa. Neste sentido, o *grounding* pode ser descrito metaforicamente como raízes para voar. Esta metáfora intitula o livro da americana Irene Dowd<sup>5</sup> (*Taking roots to fly*, 2007), com quem tive a oportunidade de estudar por alguns meses em Nova York, cursando a aula de Preparação Neuromuscular para a Dança no *Movement Research*<sup>6</sup> em 2009/2010. Tanto o livro quanto as aulas de Dowd constituem uma grande influência do trabalho que venho realizando, especialmente na relação entre conhecimentos anatômicos/fisiológicos e as metáforas e imagens do corpo.

Além dos autores já citados e do trabalho com Irene Dowd, trago como referencial desta pesquisa, algumas das práticas corporais que fazem parte da minha formação como bailarina: Análise Laban/Bartenieff de Movimento, *Body Mind Centering*, contato-improvisação e Técnica de Alexander. Apesar de não utilizarem o conceito *grounding* como elemento central em seu conteúdo, a noção de aterramento e conexão com a Terra está presente nelas, constituindo assim um arcabouço de experiências corporais onde o contato com chão é fundamental. Por isso, cabe destacar os professores que fazem parte da minha trajetória em dança, pois a influência desses parceiros tece uma rede que serve de base para esta pesquisa: Daniela Scartazzini, Cibele Sastre, Tatiana Rosa, Airton Tomazzoni, Flavia Valle, Fernanda Carvalho Leite, Eva Schul, Monica Dantas, Ellen Goldman, Irene Dowd e Shelly Senter. O trabalho desses professores/artistas constitui uma série de conhecimentos corporais que não estão publicados em livros ou revistas por completo, mas que atuam como influências importantes no desenvolvimento dessa pesquisa, especialmente nos procedimentos práticos escolhidos ao longo da pesquisa de campo.

---

<sup>5</sup> Irene Dowd estudou filosofia, anatomia, neurociência. Estudou com Lulu E. Sweigard na Juilliard School, onde também trabalhou como sua assistente. A partir da década de 1970, Irene passou a dar aula de dança, composição, anatomia funcional em instituições como Columbia University, American Dance Festival, Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies e Balé Nacional do Canadá. Atualmente ela trabalha como professora regular da New York University assim como no Movement Research

<sup>6</sup> *Movement Research* é um espaço localizado na parte sul de Nova York dedicado a investigação da dança e outras formas de movimento. Trabalha na criação e implementação de programas gratuitos ou de baixo custo que instigam a experimentação corporal e estética. Mais informações no site: <http://www.movementresearch.org/>

As raízes desta investigação moram no meu interesse, desde muito jovem, em experienciar a presença, através do contato com o chão. Nasci e cresci no interior de Santa Catarina, onde tive muito contato com a terra e as plantas. Tenho muitas lembranças associadas ao brincar na terra, plantar flores no jardim de casa, procurar pedras no mato, descer barrancos... Com 10 anos comecei a dançar. Minha mãe disse que eu poderia escolher entre balé clássico, jazz ou sapateado americano. Escolhi o sapateado porque adorava produzir sons com meus pés. Durante sete anos estudei sapateado e nesse período circulei por dezenas de festivais de dança no sul do país conhecendo outros estilos de dança. Aos 17 ingressei no Curso de Licenciatura em Dança na UERGS em Montenegro. Minha primeira aula de dança foi ministrada pela bailarina e coreógrafa Cibele Sastre<sup>7</sup>. Lembro-me de entrar na sala calçando minhas sapatilhas pretas e de Cibele dizer que em suas aulas de dança moderna, o aluno era convidado a tirá-las para sentir o contato do pé com o chão. Aquele ato, de tirar as sapatilhas e aquela sensação de dançar descalça foi inesquecível. A partir desse momento, passei a prestar atenção na relação entre peso, pressão e tônus do corpo com o chão. Essa consciência abriu portas para conhecer outras práticas de movimento e desenvolver o meu modo pessoal de mover e dançar.

No final de 2009, comecei a explorar no meu corpo o senso de *grounding*. Esta exploração fazia parte dos meus estudos em Análise Laban/Bartenieff de Movimento no *Laban Bartenieff Institute of Movement Studies*<sup>8</sup> em Nova York. Como conclusão do curso, apresentei a pesquisa “*My body is my home: a movement research about the sense of grounding*”. Seguindo o caráter experimental das pesquisas realizadas no Instituto, minha investigação ficou centrada na experiência e análise de movimento e não na configuração dos procedimentos que provêm do senso de *grounding* ou na articulação de referenciais teóricos. Ao final daquele período, percebi que o *grounding* era a minha busca para estar presente no aqui e agora. Acessando-o, eu permanecia aberta às conexões dentro/fora do meu corpo, atenta às tensões que o espaço e os outros corpos exercem sobre mim. Esta busca vem me aproximando de questões referentes à energia e à presença do performer. Neste sentido, afirma-se o *grounding* como uma via de acesso a esta presença, que não é uma presença “espetacular” no sentido de distanciar o performer da realidade, mas sim, de mantê-lo em seu corpo apoderando-se da força do aqui e agora.

---

<sup>7</sup> Cibele Sastre é bailarina, coreógrafa e professora de dança. Doutoranda em Educação – UFRGS, Mestre em Artes Cênicas – UFRGS, Analista Laban/Bartenieff de Movimento. Atuou como professora dos cursos de graduação em Dança na Unicruz e UERGS. Atualmente é Coordenadora Adjunta da Graduação em Dança na ULBRA.

<sup>8</sup> A formação em Análise Laban/Bartenieff de Movimento foi ministrada pelos professores: Ellen Goldman, Cheryl Clark, Mariangela Lopez, John Chanik, Frederick Curry, Bruna Fiuza, Kritin Tanzer e Sook Kim.

Esta pesquisa dá continuidade ao processo que iniciei em Nova York, agora compartilhando experiências de movimento com um grupo. A escolha pelo trabalho com um grupo de pessoas está atrelada à necessidade de entender como o *grounding* pode reverberar na atuação de cada integrante fora da pesquisa. Ou seja, meu interesse passa por compreender como as experiências de movimento proporcionadas pelo grupo de estudos em *grounding* promovem transformações no “estar presente” de cada um.

A pesquisa de campo foi realizada em duas etapas que se complementaram. A primeira foi o workshop “*Grounding... Raízes para voar: um estudo sobre a presença do performer*” realizado nos dias 27 e 28 de agosto de 2011 em Porto Alegre. A partir do workshop foi formado o grupo de estudos em *grounding*, integrado por pessoas envolvidas com dança, teatro, terapia corporal, música, artes visuais em Porto Alegre, entre os meses de setembro e novembro de 2011<sup>9</sup>. Os encontros constituíram a segunda etapa da pesquisa de campo, onde cada participante era estimulado a mover suas próprias questões e compartilhá-las com o grupo. Todos os encontros – essencialmente práticos – foram relatados em um diário de campo que se tornou o principal instrumento de coleta de dados da pesquisa. Além do diário, uma série de desenhos, escritos e poemas criados pelos participantes foram coletados durante o processo. Foi registrada, em vídeo, a maior parte dos encontros, por isso, a dissertação vem acompanhada de um DVD com imagens editadas do grupo de estudos em *grounding*. O DVD contém um videoclipe do workshop, trechos da experiência da vibração e do peso, imagens das pessoas desenhando durante o processo e momentos da “performance vazia”, realizada no fim do grupo de estudos.

A organização do texto de dissertação é inspirada nos ciclos básicos da natureza e do movimento de vida e morte na terra. Por isso, depois de reconhecer o terreno da pesquisa e preparar o seu solo introduzindo conceitos e informações, podem ser semeadas as primeiras sementes.

O segundo capítulo *Semear: a totalidade do ser* apresenta a discussão sobre o envolvimento total do performer nos processos de criação, a partir de uma perspectiva integradora do sujeito. Neste sentido, faz-se uma crítica à visão do corpo unicamente como um instrumento capaz de ser treinado, pois nela a historicidade do corpo e seus aspectos culturais, psíquicos, emocionais, políticos e sexuais não são quase levados em conta. Como exemplo de

---

<sup>9</sup> Participantes do grupo de estudos em *grounding*: Janaina Nocchi, Sahaj, Mariana Konrad, Thiago Di Lucca, Joana Adami, Iandra Cattani, Juliana Rutkowski, Raquel Purper, Roberta Pedroni, Fernanda Carvalho Leite, Fernanda Bertocello Boff, Laura Backes, Alexandra Castilhos, Caroline Laner, Maria Albers, Milena do Carmo.

trajetórias relacionadas com a perspectiva da totalidade do ser, trago os artistas Rudolf Laban e Anna Halprin. Além de ambos serem influências diretas do meu trabalho em dança, neste capítulo discuto alguns detalhes de suas carreiras que foram marcadas pela integração entre vida e arte. A totalidade do ser requer uma presença total. Esta presença é vista como um processo, uma articulação que se atualiza a cada segundo, a cada ciclo respiratório, a cada troca de olhares, a cada feixe muscular que relaxa abrindo espaço para uma nova presença. Para acessá-la, uma das possíveis vias é a experiência do *grounding*, que gera um enraizamento de si no espaço. O capítulo também discute a noção de centro do corpo como suporte do movimento, utilizando noções como *get unready* e atenção flutuante para refletir sobre o nível de concentração necessário para estar presente.

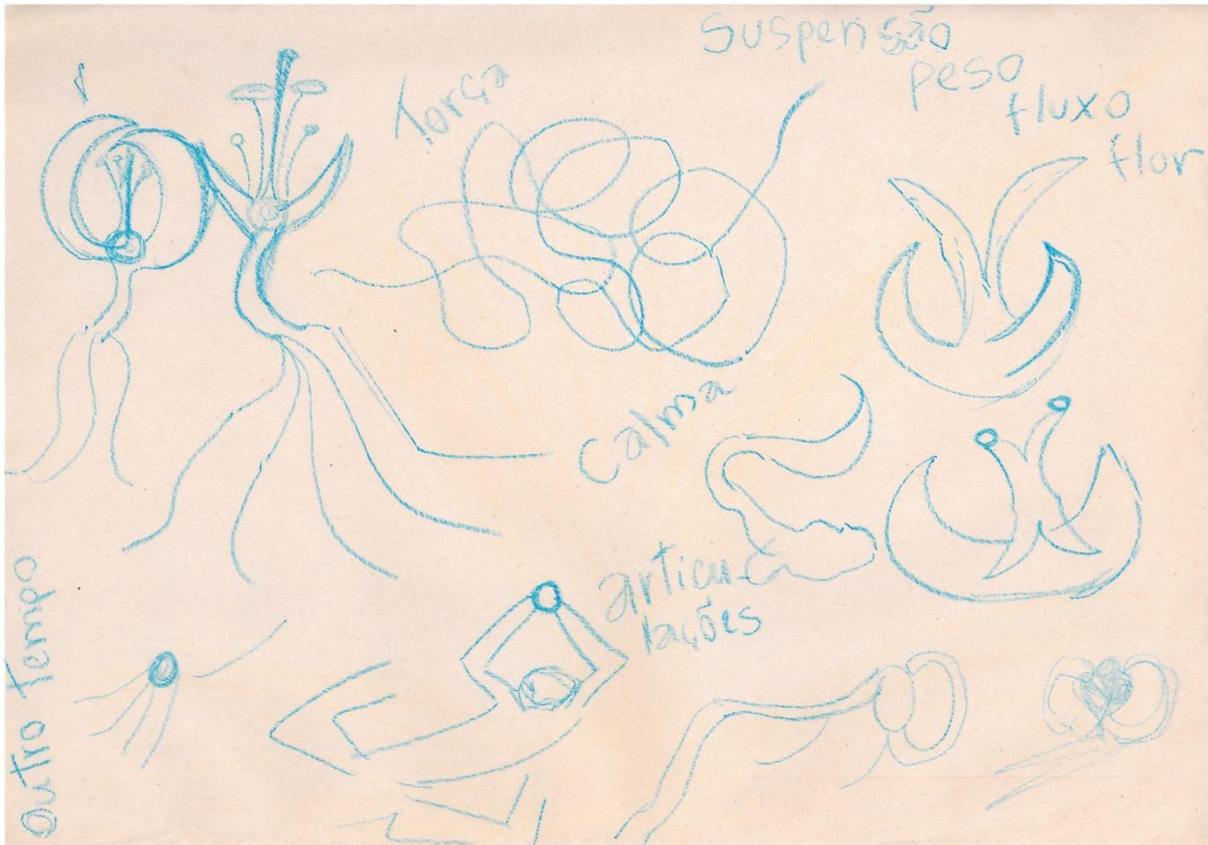
Depois de plantadas, as sementes precisam de cuidado e dedicação para que cresçam capazes de gerir seus novos ciclos de vida. O capítulo *Cultivar: a experiência grounding* busca relatar a pesquisa de campo e todo o processo de cultivo de uma prática corporal fundamentada na respiração, no peso e no contato. Os procedimentos utilizados no workshop “*Grounding... raízes para voar: um estudo sobre a presença do performer*” estão descritos detalhadamente neste capítulo, pois contêm exercícios que foram repetidos ao longo do grupo de estudos. Os dez encontros do grupo estão relatados separadamente de forma breve. A partir da análise dos materiais coletados, três temas foram eleitos para serem discutidos: planejamento flexível, que trata sobre o planejamento e a organização dos encontros; sonoridade, que conta as minhas escolhas sonoras; e experiência-desenho, imagem, pedras, balões... que fala sobre o uso de outros recursos como objetos e desenhos para acessar diferentes qualidades de movimento.

O capítulo *Colher: a abordagem somática grounding* visa organizar os conhecimentos oriundos da reflexão teórica e da pesquisa de campo realizada em 2011. Para isso, discute-se a escolha do termo “abordagem somática”, utilizando os autores Isabelle Ginot (2010) Débora Bolsanello (2005, 2010), Sylvie Fortin (2005, 2010), Adriane Vieira (2010). Em seguida, listo quatro princípios de movimento (respiração, peso, pés e vibração) e o tripé conceitual que emergiu da prática corporal formado pelas noções de encorpação, pré-movimento e tensegridade.

Encontram-se anexados nesse texto o modelo de autorização de uso do nome e da imagem entregue aos participantes da pesquisa de campo, um DVD com imagens retiradas do workshop e do grupo de estudos, além de desenhos e escritos produzidos por mim e pelos participantes entre agosto e novembro de 2011.

## 2. SEMEAR

a totalidade do ser



## 2. SEMEAR: a totalidade do ser



The dance is my being here in this space, totally,  
and preparation for this performance is my entire life  
and nothing more or less<sup>10</sup>

Este capítulo busca refletir sobre a totalidade do ser na experiência artística e o envolvimento total do performer nos processos de criação. A *abordagem somática grounding* está ancorada à noção de totalidade, pois apresenta uma perspectiva integradora do sujeito, considerando aspectos físicos, emocionais, sexuais, históricos, artísticos, políticos, como constituidores que se relacionam entre si. O corpo, em sua totalidade, é a própria relação emaranhada desses aspectos. A maneira como um sujeito lida, por exemplo, com a dor (física e emocional) está relacionada às experiências vividas ao longo de sua história e que permanecem inscritas em sua musculatura, interferindo na atividade física do sujeito. Porém, não é possível determinar como essas interferências atuam, pois cada sujeito opera suas próprias relações. Para um, a dor vivenciada pode provocar uma introspecção que o leva a tensionar os músculos e a diminuir sua capacidade de movimento, tornando-se mais lento e deprimido. Para outro, a dor pode ter sido uma experiência tão intensa que leva o sujeito a viver num constante estado de raiva, tornando-o acelerado e explosivo. Entender o ser na sua totalidade é considerar os aspectos que formam essa rede de relações que o sujeito tece ao longo de sua vida.

A experiência artística e os processos de criação também são espaços onde essas redes atuam, articulam-se e refletem. Criar é um processo que começa e termina no corpo,

---

<sup>10</sup> Deborah Hay, 2000.

envolvendo o performer por completo. Richard Schechner fala do corpo como origem de todo trabalho performático.

Todo o trabalho em performance começa e termina no corpo. Quando eu falo do espírito ou mente ou sentimentos ou psique, quero dizer as dimensões do corpo. O corpo é um organismo de adaptabilidade infinita. Um joelho pode pensar, um dedo pode rir, a barriga pode chorar, um cérebro pode andar e uma nádega ouvir.<sup>11</sup> (SCHECHNER, 1979, p. 132)

Os processos de criação, na perspectiva da totalidade, atravessam as dimensões física, espiritual, emocional e mental do performer, provocando uma espécie de “senso de inteireza”. Esse senso relaciona-se com a capacidade de integrar experiências artísticas com a própria vida. Estar por inteiro é viver de forma plena o processo de criação. É desejar um envolvimento que atravessa questões íntimas, perturbando a estabilidade emocional e as relações de poder instituídas.

Por isso, este envolvimento total do performer pode ser delicado de administrar dentro de um grupo de atores ou dançarinos. O acesso à totalidade pode trazer à tona camadas (ou dimensões) mais profundas (ou escondidas) do ser, como traumas e neuroses, tornando o processo de criação um processo também terapêutico. Rolnik, ao falar da trajetória de Lygia Clark – artista que habitou radicalmente essa tensão arte/clínica –, afirma que “é através da criação que o artista enfrenta o mal-estar da morte do seu atual eu, causada pela pressão de eus larvares que se agitam em seu corpo”. (ROLNIK, 1996, p. 44)

O contato com esses “eus” larvares pode gerar estados de medo e desconfiança por parte do performer em relação ao processo. Este estado não é apenas de ordem psíquica; ele se manifesta no grau de tensão corporal do performer. Então, na esperança de seguir trabalhando sem grandes terremotos internos, o performer produz um espaço entre a criação artística e a sua vida (ou seja, o seu corpo). A sua totalidade é separada por uma questão de “segurança”, visto que os abalos anunciados prometem chacoalhar sua estrutura ou como sugere Rolnik (1996), “tremor seus contornos”.

---

<sup>11</sup> All performance work begins and ends in the body. When I talk of spirit or mind or feelings or psyche, I mean dimensions of the body. The body is an organism of endless adaptability. A knee can think, a finger can laugh, a belly can cry, a brain can walk and a buttock listen. (tradução da autora)

A perspectiva da totalidade, lançada nesta pesquisa como base para a *abordagem somática grounding*, está relacionada à noção de integração que Peggy Hackney traz em seu livro *Making Connections*. Hackney traz a ideia da integração como partes que trabalham cooperativamente para criar um todo inter-relacionado. O “todo”, para Hackney, pode ser entendido como a capacidade de mover-se facilmente entre um padrão de organização total do corpo para um outro<sup>12</sup>, de maneira a utilizar o movimento na vida para fazer o que se quer fazer e expressar quem se é. (HACKNEY, 1998) Buscando o caminho que leva a pessoa à integração, a autora problematiza a questão das polaridades (certo-errado, bem-mal, corpo-mente etc.) presentes na nossa educação, para entendê-las não apenas como opostas à noção de integração, mas como elementos importantes na formação dos seres humanos.

Num estágio no qual nós precisamos fazer distinções para crescer e progredir, é útil ter definições claras de opostos para nos guarmos e darmos forma a nossas vidas. [...] De forma mais imediata, você pode olhar para o seu próprio corpo e perceber que a parte superior do corpo é diferente da parte inferior e que servem a funções distintas, que o lado direito é diferente do esquerdo e que a frente é diferente de trás. Tendo essas distinções e funções diferenciadas no movimento, você é potencialmente mais rico. Você pode se aperfeiçoar mais, corporalmente. Você pode utilizar plenamente as partes para aquilo que elas estão capacitadas e podem fazer. (HACKNEY, 1998, p. 81)

Hackney aponta para a importância de distinguir diferenças motoras no corpo para que o indivíduo se torne capaz de explorar suas potencialidades. Porém, a autora afirma ser necessário mover-se para além das polaridades, senão estaremos sempre buscando divisões ao longo da vida. Essas divisões podem ser observadas no próprio fazer da dança e nos seus processos de criação. Um exemplo de polaridade que Hackney traz e que fala muito sobre a construção de conhecimento na dança é a relação interno-externo. Apesar de usarmos esta noção ao falar das nossas práticas, costumamos enfatizar o aspecto interno ou o externo no nosso trabalho. Por exemplo, algumas abordagens em dança priorizam a perspectiva “interna” do bailarino, usando como discurso a necessidade de dar voz ao interior, de expressar-se a partir de impulsos internos. Este é o caso de algumas abordagens somáticas e terapêuticas, onde o sujeito acaba ensimesmado em suas questões e não dialoga com o mundo exterior. E há abordagens ancoradas no externo, ou seja, onde dançarino precisa atender as exigências externas da área,

---

<sup>12</sup> Padrão de organização corporal refere-se ao estudo desenvolvido por Irmgard Bartenieff, que identificou seis padrões corporais de desenvolvimento humano: Respiração Celular, Irradiação Central, Cabeça-Cauda, Homólogo, Homolateral e Contralateral (HACKNEY, 1998)

sendo virtuoso e versátil. Neste caso, estariam as técnicas de dança consagradas, como o balé clássico e outras práticas corporais que enfatizam o virtuosismo, como a acrobacia e a ginástica.

Outra polaridade presente no universo da dança é a divisão entre a criação artística e o corpo de quem cria. Esta divisão é sublinhada por grande parte das práticas corporais utilizadas tradicionalmente<sup>13</sup> que entendem o corpo como um objeto. Estas práticas – técnicas e treinamentos – trazem a noção subjacente do corpo como um instrumento, capaz de ser treinado para executar determinada técnica ou estilo. Dessa forma, o objetivo instrumental percorre a trajetória dos dançarinos considerando muito pouco sua história, sua constituição anatômica, sua cultura e seu envolvimento emocional:

A recusa de toda historicidade na formação do dançarino, a recusa em lhe oferecer efetivamente uma cultura de ordem mais geral, lhe interdita a possibilidade de saber onde ele está na nossa história, na história de nossos saberes; a começar pela história das corporeidades, a história da dança e de suas representações coreográficas, história de seu próprio corpo e a própria história de seu desejo de dançar. (LUNAY, 2003 p. 102)

Isabelle Lunay, em seu artigo “O dom do gesto”, discute a formação em dança a partir de depoimentos – colhidos por ela e Hubert Godard – de bailarinos e coreógrafos franceses e americanos, formados em diversas práticas corporais. Os relatos parecem convergir em um certo modo disciplinar de se ensinar e aprender dança, onde o contexto humano, artístico, histórico e político parece ter se ausentado do estúdio (LUNAY, 2003). Os depoimentos coletados por Lunay mostram que essa recusa da historicidade do dançarino não é exclusiva do balé clássico, como se costuma pensar, pois na utopia moderna de um corpo livre e fluído, mora também um plano de formação rígida e disciplinada, como pode ser observado na descrição de Martha Graham sobre sua técnica:

Minha técnica é uma tentativa de preparar o corpo por meios formais e impessoais para se tornar instrumento de um bailarino forte, sutil, plenamente consciente e livre como só a disciplina pode fazê-lo. Como é um instrumento com o qual a expressar grandes verdades da

---

<sup>13</sup> Além das técnicas já citadas anteriormente (balé clássico, acrobacia, ginástica) inclui-se aqui técnicas codificadas de dança moderna onde o corpo é entendido como um instrumento a ser treinado.

vida, ele deve ser preparado para a prova de expressividade.<sup>14</sup> (GRAHAM apud FOSTER, 1986, p. 30)

Segundo Foster (1986), Graham acreditava que o corpo está a serviço da mensagem desenvolvida pela dança. Por isso, criou uma técnica declaradamente impessoal para que seus bailarinos estivessem preparados para expressar o que lhes fosse solicitado. O trabalho técnico procura instituir uma “liberdade disciplinada”. A técnica, vista por esta perspectiva, busca uniformizar os corpos, mas não impede que trocas de ordem energética ou vibracional aconteçam:

Em uma aula de dança, não importa qual seja, uma intercorporeidade muito forte entra em jogo, a qual não é diferente do que se nomeará, a escolher “transe”, “hipnose”, “transferência”, “indução”, “sugestão” e mesmo por metáfora “canibalismo”. Em suma, tudo o que concerne o conjunto de fenômenos poucos pensados, e mesmo verdadeiramente negados na história recente de nossa cultura. (LUNAY, 2003, p. 105)

Não é por acaso que práticas ritualísticas utilizam o movimento como motor para alcançar estados alterados de consciência. Seja cantando, dançando, evocando o transe ou transformando-se em animais ou formas inumanas, o xamã e seus praticantes lidam o tempo todo com o corpo. (SCHECHNER, 1979). Logo, também não é por acaso que grandes artistas da dança como Rudolf Laban<sup>15</sup> e Anna Halprin<sup>16</sup> fascinaram-se com algumas práticas de rituais, utilizando-as em seus trabalhos.

---

<sup>14</sup> My technique is an attempt to prepare the body by formal and impersonal means to become a dancer's instrument, strong, subtle, fully conscious, free as only discipline can make it. As it is an instrument with which to express great truths of life, it must be prepared for the ordeal of expressiveness. (tradução da autora)

<sup>15</sup> Rudolf Laban (1879 – 1958) nasceu na Bratislava e dedicou sua vida ao estudo do movimento humano. Laban foi um dos primeiros artistas a trazer a noção de corpo/mente integrados. Sua trajetória costuma ser lembrada pela aproximação do movimento com formas geométricas e pelo seu sistema de notação, chamado *labanotation*. Estes traços, trazidos isoladamente, acabam acentuando um aspecto extremamente racional dos seus estudos. Laban costumava apresentar-se como um artista-pesquisador que transitava da vida espiritual para curiosidade analítica.

<sup>16</sup> Anna Halprin (1920 - ) nasceu nos Estados Unidos e é considerada uma das artistas experimentais mais importantes do século XX. Desenvolveu um trabalho pedagógico e coreográfico próprios, com procedimentos para performance que romperam com as diretrizes da dança moderna, criando obras de referência como “*Parades and Changes*”. Fundou em 1978 com sua filha Daria Halprin o Tamalpa Institut, centro de formação que integra as áreas da psicologia, terapia corporal, educação pela dança, arte e drama.

Laban estava em Istambul quando viu pela primeira vez práticas Sufis e as danças dervishes<sup>17</sup>, nas quais um grupo de pessoas girava em torno do próprio eixo por horas. Na obra “O domínio do movimento”, Laban fala de uma “influência inexplicável” do movimento e da dança no corpo e na mente e do seu efeito misterioso na cura de certas doenças. “A exposição ao misticismo, o cruzamento de fronteiras entre o mundo da vigília e do sonho, fornecem a Laban uma sensibilidade holística para lançá-lo em uma busca contínua dos significados ocultos e da simbologia alegórica<sup>18</sup>.” (BRADLEY, 2009, p. 3). Laban acreditava numa intercorporeidade capaz de inspirar um jogo onde infinito e eternidade estão ocultos, semelhante ao que Lunay (2003) chama de “transe” e “hipnose”. Às vezes, por um instante, o véu que os oculta é levantado e a partir deste descobrimento floresce uma consciência, que se mostra maior que a compreensão racional do mundo. O corpo em movimento produz o que Laban (1976) chamou de estados de êxtase e clarividência. Por isso, segundo ele, “nós nunca devemos esquecer que cada gesto e ação do nosso corpo é mistério profundamente enraizado e não uma mera função exterior como muitas pessoas consideram nos tempos modernos. E é assim que cair ou estar em pé sobre a cabeça pode ter sido um jogo sagrado<sup>19</sup>” (LABAN, 1976, p. 54).

Considerado um importante artista a afirmar a integração corpo-mente, Laban desenvolveu seus estudos levando em conta a existência de uma certa ordem em suas aspirações superiores por uma vida espiritual (HODGSON, 2001). Mesmo envolto em pressões da vida moderna e da industrialização, Laban considerava a dança uma arte, um ritual e uma religião, por isso:

Ele manteve sua convicção em um retorno a vivacidade aberta, livre, rítmica e criativa, capacitando o homem para restaurar sua dignidade, equilíbrio e prazer. Foi na implantação

---

<sup>17</sup> De acordo com Karen Bradley (2009, p. 2) Laban teve seu primeiro contato com o Sufismo e as danças dervishes em Istambul no início de sua fase adulta.

<sup>18</sup> The exposure to mysticism, the crossing of boundaries between the waking and dreaming world provide Laban with a holistic sensibility launching him on a lifelong search for hidden meanings and allegorical symbology. (tradução da autora)

<sup>19</sup> We should never forget that every gesture and action of our body is a deeply rooted mystery and not a mere outward function, as many people regard it modern times. It was thus that tumbling or standing on the head could once have been a sacred play. (tradução da autora)

construtiva de seus únicos meios de experiência e expressão – movimento – que o homem poderia esperar restabelecer seu senso de totalidade.<sup>20</sup> (HODGSON, 2001, p. 247)

A totalidade, para Laban, deveria ser restabelecida através do movimento, pois estar em movimento é estar em contato com a realidade básica da existência humana, integrando arte e vida, razão e emoção, corpo e mente. “Movimento é uma confirmação e uma afirmação da vida. Quando nós nos movemos, nós fazemos parte do universo vivo<sup>21</sup>” (LABAN apud HODGSON, 2001, p. 172).

Assim como Laban, a americana Anna Halprin também experimentou radicalmente a integração entre arte e vida, provocando mudanças profundas na dança norte-americana, a partir da década de 1950<sup>22</sup>. Halprin introduziu procedimentos de composição em dança como a improvisação por tarefas, que aproximava o movimento dançado às ações ordinárias do dia-a-dia. Contemporânea de Eric Hawkins, José Limon e Anna Sokolow, Halprin não estava filiada a uma técnica ou projeto estético, por isso afirmava que na dança moderna “havia excelentes danças, frescas e com o espírito da América. Mas, como no ballet, todos eram treinados da mesma maneira.” (HALPRIN apud MORGENROTH, 2004, p. 26) Esta afirmação de Halprin corrobora os depoimentos coletados por Lunay (2003), que trazem marcas de um modo disciplinar de ensinar e aprender dança, tanto no balé clássico quanto em aulas de dança moderna. O interesse de Halprin era “libertar” o dançarino, conectando-o à sua realidade pessoal.

Eu estou interessada em um teatro onde tudo é vivido pela primeira vez e eu tenho tirado todos os vínculos com formas de dança convencional... Eu tenho que voltar aos primórdios ritualísticos da arte, como uma expressão afiada da vida, estendendo todo o tipo de percepção. Eu quero participar de eventos de extrema autenticidade, para envolver as pessoas com seu

---

<sup>20</sup> He sustained his conviction in a return to open, free, rhythmic creative liveliness enabling man to restore his dignity, poise and pleasure. It was in the constructive deployment of his sole means of experience and expression – movement –that man could hope to reinstate his sense of wholeness. (tradução da autora)

<sup>21</sup> Movement is a confirmation and an affirmation of life. When we move, we are part of the living universe. (tradução da autora)

<sup>22</sup> Apesar das semelhanças entre Laban e Halprin é importante salientar que os dois artistas viveram momentos e contextos sociais diferentes: Laban desenvolveu grande parte dos seus estudos na Alemanha e na Inglaterra nas décadas de 20, 30 e 40, enquanto Halprin consolidou seu trabalho nos Estados Unidos nas décadas de 50, 60 e 70 mantendo-se ativa até hoje.

ambiente para que a vida seja vivida como um todo.<sup>23</sup> (ANNA HALPRIN apud SCHECHNER, 1979, p. 87).

A declaração de Halprin sobre o que lhe interessava no “teatro” precisa ser entendida dentro do contexto artístico da época, ou seja, o que acontecia nas artes cênicas na metade do século XX. Segundo Rossini (2011) o teatro, desde o final do século XIX, aperfeiçoava técnicas para imitar a realidade cotidiana através de um aprimorado arcabouço técnico.

A ação observada e reproduzida no palco se revestia de uma naturalidade carregada de convenções oriundas da linguagem teatral. Para trabalhar com a matéria cotidiana das ações corporais, não mais na forma de uma representação, mas estabelecendo um fluxo entre vida e arte, era preciso modificar a atitude do ator ou bailarino que, aos poucos, seria identificado como performer. (ROSSINI, 2011, p. 38)

A mudança de atitude do performer, a que se refere Rossini, é justamente habitar a tensão – aquela que Lygia Clark experimentou – entre a criação artística e o próprio corpo, sem criar espaços ou faixas de segurança. O performer que traz consigo as marcas de sua historicidade, abre-se para processos de criação que extrapolam a experiência artística transbordando-os pela vida.

Além de as declarações e escritos de Halprin trazerem a totalidade como fundamento do seu trabalho, alguns fatos ao longo de sua trajetória exemplificam esta perspectiva integradora, onde a vida é vivida como um todo. Em 1972, Halprin – considerada pioneira na arte do movimento expressivo como cura – foi diagnosticada com câncer de colo. Para entender o adoecimento, ela desenvolveu seu próprio processo de cura, chamado “Five Steps of Healing<sup>24</sup>”, apostando que a conexão entre vida e arte pode facilitar a cura e a transformação. Estes cinco passos para cura foram e continuam sendo usados por Halprin no trabalho com pessoas diagnosticadas com câncer, AIDS ou deficiências físicas. No final da década de 70,

---

<sup>23</sup> I am interested in a theatre where everything is experienced for the first time, and I have stripped away all ties with conventional dance form... I have to come back to the ritualistic beginnings of art as a sharpened expression of life, extending every kind of perception. I want to participate in events of extreme authenticity, to involve people with their environment so that life is lived as a whole. (tradução da autora)

<sup>24</sup> Os cinco passos da cura, de acordo com o trabalho desenvolvido por Halprin são: 1 – identificação, 2 – Confrontação, 3 – *Release* (liberar, largar), 4 – Mudar (refere-se a Integração e a Transformação, 5 – Assimilação (refere-se a Crescimento e Aplicação) (WORTH; POYNOR, 2004, p. 128)

Halprin criou a “Planetary Dance”<sup>25</sup>. De acordo com o livro *Anna Halprin* dos autores Libby Worth e Helen Poyner (2004), a dança planetária tem suas raízes numa crise da comunidade onde Halprin vivia. Entre 1979-1981, seis mulheres foram mortas nos trilhos do Monte Tamalpais, local onde Anna Halprin e seu marido Lawrence Halprin moravam. A montanha se tornou insegura e sem limites. Halprin e Lawrence decidiram intermediar um projeto chamado “A procura de mitos vivos e rituais através da dança e do ambiente” para a comunidade local. Durante esse período, o medo do assassino e a perda da montanha como um recurso da comunidade tornaram-se temas significativos dos rituais. O projeto culminou numa performance-ritual chamada “*In and on the Mountain*”. Realizar esse ritual serviu para tratar a crise da comunidade e trazer o poder para as pessoas recuperarem a montanha como um importante símbolo e lugar. O assassino foi detido alguns dias após a performance e este fato reforçou o poder do ritual na comunidade. Em 1985 o ritual passou a se chamar “*Circle the Earth*” contando com pessoas de vários países. Hoje, uma parte dele transformou-se na Planetary Dance, um ritual internacionalmente conhecido que acontece todos os anos em vários países.

Laban e Halprin acreditam na potência que a dança e o movimento dançado têm para gerar um processo de autoconhecimento e transformação pessoal. Isso não quer dizer que seja desejável falar em uma dança-terapia, porque o seu próprio conceito traz a ideia de que existe um modo de se fazer dança com ou sem terapia. A dança, seja ela qual for, gera uma intercorporeidade entre os participantes, suscitando trocas energéticas ou vibracionais. Mas cabe a cada participante lidar com essas trocas, integrando experiências vividas e envolvendo-se totalmente. Além disso, tanto Laban quanto Halprin sempre foram considerados artistas do campo da dança e não terapeutas. Suas obras fazem parte do legado da dança, mesmo que Laban e Halprin ultrapassassem as fronteiras da arte.

A dança experienciada a partir da perspectiva da totalidade do ser requer um envolvimento total do performer e suscita conteúdos de ordem cultural, emocional, espiritual, histórica, psicológica, política, etc. Esse envolvimento instaura um corpo total, abrindo-o para colocá-lo em contato com o sagrado. E se tudo começa e termina no corpo, como nos disse Schechner (1979), o sagrado é apenas mais uma dimensão dele. Esta dimensão sagrada da dança fica evidente na declaração da dançarina Debora Hay: “eu nunca me senti atraída a participar de aulas de danças sagradas. Eu temia minha irreverência, meu cinismo e esnobismo. Mal sabia eu

---

<sup>25</sup> Mais informações sobre a Planetary Dance no site <http://www.planetarydance.org/>

que meu problema era linguístico. Dança sagrada é redundante.<sup>26</sup>” (HAY, 2000 p. 53). A partir da totalidade do ser, será discutida a noção de “presença total” em suas possíveis conceituações.

## 2.1. Presença total: caminhos para uma possível definição

Totalidade requer envolvimento total. Corpo total. Presença total. A ideia de uma presença total pode parecer pretensiosa e idealizada, se entendida como um ponto de chegada ou algo pronto e acabado. Em meu entendimento, a presença é algo sem partida nem chegada. Ela é processo. Articulação com a realidade que se atualiza a cada segundo, a cada ciclo respiratório, a cada encontro de olhares, a cada feixe muscular que relaxa abrindo espaço para uma nova presença. A presença total é essa mobilidade ambulante que vive o momento, aberto ao imprevisível, ao indeterminado, sem chances para receitas prontas de acesso à presença cênica. Não é abrindo sua base, dobrando seus joelhos, tensionando a musculatura abdominal e focando seu olhar que você estará presente. Não há garantias.

Dizer que não há garantias é cultivar meu desejo de desistir – e não resistir – das conhecidas definições de presença cênica. No teatro, Patrice Pavis afirma que ter presença é “saber cativar a atenção do público e impor-se; é também, ser dotado de um “que” que provoca imediatamente a identificação do espectador, dando-lhe a impressão de viver em outro lugar, num eterno presente” (PAVIS, 1998, p. 305). Para a técnica clássica de dança, a presença cênica está associada ao controle do bailarino para torna-se leve e diáfano, disfarçando qualquer esforço humano ao realizar movimentos extremamente complexos. (DANTAS, 1998)

Por isso, neste momento parece mais fácil descrever o que esta presença total não é, do que afirmar o que ela é. Falar sobre o que é a presença total requer um esforço, ou seja, exige uma força que provoca tensão nas palavras e que, por isso, trai a ideia da presença como uma abertura total no tempo e no espaço. Por essa razão, faz-se necessário limpar o terreno, declarando o que a presença total não é. Em seguida, trago a noção de *grounding* como via de acesso a esta presença total.

---

<sup>26</sup> I was never drawn to participate in sacred dance classes. I feared my irreverence, cynicism, and snobbery. Little did I realize that my problem was linguistic. Sacred dancing is redundant. (tradução da autora)

**- A presença total não é uma busca pela neutralidade:**

*Eu ofereci meu silêncio, cheio de assunto*

Janaina Nocchi

Em 1963, Yvonne Rainer publicou um texto contendo uma série de recusas que ficaram conhecidas como “manifesto do não”. Ao questionar as normas implícitas da dança, Rainer declarava não ao espetáculo, ao virtuosismo, ao faz-de-conta, ao glamour, à transcendência, à sedução, à excentricidade etc. Para o filósofo José Gil (2004), Rainer estava recusando os elementos que considerava exteriores ao movimento dançado para confrontar-se com o movimento “no estado nu”. Este estado nu é entendido por alguns autores, entre eles Sally Banes (1987), como uma busca pela neutralidade, ou por uma “estética da neutralidade” associando o trabalho de Yvonne Rainer com o movimento minimalista. Porém, Gil problematiza este estado nu, afirmando:

Tal movimento no estado nu não existe, há sempre uma motivação que faz mexer o corpo, há uma razão exterior ao movimento fazendo com que este último comece: retirar esse resíduo último estranho ao movimento é alcançar enfim a pureza essencial do movimento e é também anulá-lo totalmente. (GIL, 2004, p. 152)

O movimento no estado nu ou a suposta neutralidade são tentativas impossíveis de distanciar por completo o performer das motivações internas e externas que agem continuamente. Essas motivações – intenções, desejos, forças – estão presentes na vida, sendo o palco mais um desdobramento dela. A noção de presença total não busca a neutralidade, mas sim um esvaziamento. Se, por um lado, a noção de movimento no estado nu conecta-se com o que chamo de esvaziamento, pois despe a dança de elementos espetaculares, por outro, a neutralidade estanca o diálogo com aspectos afetivos e emocionais do performer, indo de encontro à perspectiva da totalidade do ser. O processo de esvaziamento gera um silenciar dos ruídos do corpo, dando “voz” para que algo pessoal e espontâneo possa vir à tona. Abre-se uma escuta necessária para que o *grounding* aconteça.

Para acessar este *grounding*, o corpo deve encontrar uma certa quietude. O filósofo José Gil (2004) afirma que o bailarino deve fazer silêncio no seu corpo. Para ele, “só o silêncio e o vazio permite a concentração mais extrema de energia, energia não codificada, preparando-a, todavia para escorrer-se nos fluxos corporais” (GIL, 2004, p. 16). Orlandi (2002), no livro “As formas do silêncio”, apresenta os sentidos do silêncio, afirmando que estar em silêncio corresponde a um modo de estar “no sentido” e o processo de silenciamento é um processo de produção de sentidos silenciados.

O silêncio é assim respiração (o fôlego) da significação; um lugar de recuo necessário para que se possa significar, para que o sentido faça sentido. Reduto do possível, do múltiplo, o silêncio abre espaço para o que não é “um”, para o que permite o movimento do sujeito. (ORLANDI, 2002, p. 12)

Famoso por seus estudos sobre o silêncio, o músico norte-americano John Cage dedicou anos de sua vida investigando a relação entre silêncio e som. Nos anos 40, Cage visitou uma câmara anecóica na Universidade de Harvard, uma sala projetada para cancelar todos os ruídos do ambiente, sendo, totalmente à prova de som. Cage entrou nessa câmara com o intuito de ouvir (ou não) o silêncio absoluto, mas como ele mesmo descreve:

Entrei em um destes na Universidade de Harvard há vários anos atrás e ouvi dois sons, um alto e outro baixo. Quando os descrevi para o engenheiro encarregado, ele me informou que o alto era o meu sistema nervoso em operação e o baixo, o meu sangue circulando. Até que eu morra haverá sons. E eles continuarão depois de minha morte. Não é necessário temer pelo futuro da música (CAGE, 1961, p. 8).

Com esse experimento, Cage provou que a ausência completa de som é algo impossível e, homenageando o silêncio ruidoso, ele apresentou em 1952 a obra 4'33. Essa peça, interpretada na estreia por David Tudor, contém quatro minutos e trinta e três segundos de “silêncio”. O músico apenas senta em frente ao piano e movimenta suas mãos silenciosamente três vezes. Se a música não sai do piano, ela passa a ser constituída por todos os sons acidentais que acontecem no teatro (CAVALHEIRO, 2007). Esta composição silenciosa denuncia a multiplicidade de sons contidos no silêncio, assim como é possível identificar uma multiplicidade de pequenos movimentos quando se está “parado”. Qualquer pessoa disposta a

permanecer parada por algum tempo vai perceber que existe uma série de ajustes que o corpo faz para manter-se em pé. Estes ajustes experimentados podem ser entendidos como uma “pequena dança”, nome que Steve Paxton deu a este trabalho. Paxton desenvolveu em suas aulas esse procedimento para que a consciência seja capaz de ampliar a escala de movimento. Segundo ele “trata-se do movimento estático fundamental que se mascara com atividades mais interessantes, mas que continua lá sempre a sustentar-vos” (PAXTON apud GIL, 2004, p. 109). A pequena dança é uma escuta que busca entrar em contato com estas forças elementares do corpo e torná-las facilmente aparentes.

Neste sentido, aproximo o trabalho de Cage e Paxton por encontrar semelhanças entre os respectivos 4’33 e a “pequena dança”. Pois Cage parte do corpo (ao ouvir o som do sistema nervoso e do sangue circulando) para questionar os limites da música, enquanto Paxton elege 4’33 como sua trilha sonora para trazer ao corpo (engolir) as mesmas questões que Cage estava fazendo-se sobre o som. Os estudos realizados por Cage e Paxton são importantes para o entendimento do *grounding* interno, pois buscam ampliar a percepção através da relação presença/ausência, vazio/pleno e interno/externo. O movimento no estado nu, assim como o vazio, o silêncio e a imobilidade não são lugares para serem conquistados. Eles não se efetuam por completo. Mas a tentativa de experienciá-los abre o horizonte do que consideramos presença, som e movimento.

### **- A presença total não é uma busca pelo comportamento extra-cotidiano:**

*Que o estar em cena seja como o estar no mundo*

Iandra Cattani

O conceito extra-cotidiano foi cunhado pelo diretor teatral italiano Eugenio Barba, que começou a desenvolver seus estudos em antropologia teatral na década de 70. O termo extra-cotidiano refere-se a uma presença extra-cotidiana, que implica na desautomatização dos gestos e comportamentos cotidianos na busca de um corpo “dilatado” e “energético”:

O modo como usamos nossos corpos na vida cotidiana é substancialmente diferente de como os usamos em situações de representações. No cotidiano usamos uma técnica corporal que foi condicionada pela nossa cultura, nossa posição social e profissão. Mas em uma situação de representação o uso do corpo é completamente diferente. Portanto é possível diferenciar entre a técnica cotidiana e a técnica extra-cotidiana. (BARBA; SAVARESE, 1995 p. 227)

Para Barba, o cotidiano está associado a automatismos, por isso, o ator deve buscar uma presença a partir de princípios diferentes da vida cotidiana. Enquanto o comportamento cotidiano é baseado na funcionalidade, na economia de forças e na relação entre energia usada e resultado obtido, no comportamento extra-cotidiano do ator, “cada ação – não importa o quão pequena – é baseada no desperdício, no excesso”. (BARBA, 1995, p. 55). Neste sentido, entende-se que o comportamento extra-cotidiano é ancorado no gasto excessivo de energia, divergindo dos princípios da abordagem somática do *grounding* que venho desenvolvendo nesta pesquisa. Mesmo que as noções de enraizamento e dilatação corpórea sejam fundamentos básicos tanto da antropologia teatral quanto da abordagem somática do *grounding*, não significa que elas sejam entendidas da mesma forma. O princípio da dilatação no treinamento do ator está vinculado à ideia da exaustão, ou seja, de um trabalho físico que visa o esgotamento. Segundo Ferracini:

Depois de passar pelo treinamento energético, o ator consegue vislumbrar a possibilidade de entrar em contato com sua organicidade e suas energias potenciais. Em um segundo momento, ele deve começar a adestrar seu corpo para que ele possa canalizar esses elementos, por meio de uma técnica objetiva que o possibilite colocar-se no espaço e no tempo de uma maneira extra-cotidiana e, portanto, diferente do cotidiano comum (FERRACINI, 2003, p. 144).

Ferracini é dos principais brasileiros a pesquisar sobre o treinamento do ator. Costuma escrever, especialmente, a partir dos trabalhos realizados pelo LUME – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Unicamp. Em sua produção mais recente, Ferracini discute a noção da presença do ator sem enfatizar o comportamento extra-cotidiano, revendo a perspectiva do excesso e da exaustão:

A presença de um ator não se localiza somente em seu corpo muscular, ou somente na presença ou ausência dos signos que esse corpo produz, ou somente na capacidade de

reter uma determinada atenção do espectador, ou somente na imaginação ou capacidade semiótica dos espectadores. A presença do atuante está na relação dinâmica "entre" todos esses espaços e zonas. A presença de um ator não é produção, mas (in)produção, diluição, capacidade que esse corpo possui em se lançar, ele mesmo e os espectadores, em zonas de contágio e turbulência, criando e gerando a presença dessa zona virtual e intensiva. (FERRACINI, 2010, p. 4)

No processo do *grounding* como via de acesso à presença total, a dilatação não é um esforço demasiado, como nos estudos realizados por Barba, mas sim um processo de soltura e relaxamento. Está mais associada ao não fazer do que ao fazer. É o momento em que se deixa de querer muito algo, desiste-se e aí simplesmente o algo acontece. Esta soltura não significa um estado colapsado ou apático, mas sim um relaxamento ativo, onde se busca um refinamento muscular para utilizar apenas a tensão necessária em um determinado movimento.

*Grounding* não é uma contração muscular. Ao invés de pressionar o chão, o *grounding* acontece quando o corpo libera a pressão e aceita o seu próprio peso, tornando-se capaz de trocar energia. Olhando atentamente para a função do músculo, quando soltamos uma contração, o músculo não colapsa em direção ao chão, mas antes, ele cresce para o espaço, tridimensionalmente. Frederick Mathias Alexander, criador da Técnica de Alexander, descreve um excelente exemplo sobre a relação dos pés com o chão no livro “O uso de si mesmo”. Durante seu processo de auto-observação, Alexander lembrou-se de um antigo professor de expressão dramática, que não satisfeito com o seu modo de ficar em pé, lhe solicitou – “segure o chão com os pés!”. Esta ação passou a ser um “uso habitual” de Alexander, que enfrentava, cada vez mais, problemas para declamar. O processo de auto-observação mostrou que este segurar o chão com os pés exercia uma influência geral bastante nociva sobre o uso dele mesmo, provocando uma tensão muscular excessiva indiretamente associada à dificuldade em declamar:

Observei que esse quadro de tensão muscular excessiva influenciava de modo especial o uso das pernas, dos pés e dos dedos dos pés; estes últimos ficavam contraídos e curvados para baixo de tal forma que meus pés ficavam excessivamente arqueados, meu peso recaía mais para o lado de fora dos pés do que deveria e meu equilíbrio ficava afetado (ALEXANDER, 2010, p. 28).

Não cabe aqui detalhar a técnica desenvolvida por Alexander, mas apenas apontar como este segurar o chão com os pés – comumente associado ao estar enraizado – é uma contração que provoca um distanciamento entre a superfície do pé e o chão. Talvez crie uma

sensação de estar aterrado, contudo, o próprio Alexander alerta que as sensações que nos servem de guia podem ser enganosas, levando-nos a “fazer exatamente o oposto do que desejávamos ou pensávamos estar fazendo” (ALEXANDER, 2010, p. 30). Em 2009 tive oportunidade de cursar aulas regulares de Técnica de Alexander com a professora e bailarina Shelley Senter, em Nova York. Lembro que Shelley citou o exemplo descrito acima, pedindo que todos nós tentássemos agarrar o chão com os pés por alguns segundos e depois desfazer a tensão produzida. Minha experiência ao desfazer a tensão mudou minha maneira de entender o que é estar conectado com o espaço – e isto inclui a relação com o chão. A soltura da pressão fez o corpo crescer sutilmente em todas as direções. É exatamente esse crescimento tridimensional que o *grounding* promove no corpo. Uma espécie de dilatação do todo no espaço.

## **2.2. *Grounding* como via de acesso à presença total**

A busca pela presença total se diferencia das noções de presença neutra e extra-cotidiana. Ela pode ser acessada através do *grounding*, por isso a *abordagem somática grounding* visa caminhos de acesso à presença total do performer. Essa abordagem será detalhada no Capítulo 4, porém, cabe aqui tecer algumas relações entre *grounding*, totalidade e presença. Estar presente é antes de tudo, ser corpo. Sentir o peso, o ar e os líquidos reais do corpo, sem a pretensão de querer ajustar, interferir ou controlar esse movimento constante (pequena dança). Ser corpo é enraizar-se em si mesmo, promovendo o “*grounding de si*”. Este *grounding* constitui o primeiro “chão” do sujeito, ou seja, a base das suas relações. Quando afirmo que estar presente é ser corpo, estou entendendo corpo para além da sua dimensão material. Thomas Hanna, um dos principais pesquisadores dos estudos em *somatics*, compreende a noção de corpo diferenciando-o da noção de *soma*. De uma maneira geral, pode-se dizer que o corpo, para Hanna (1986), é a perspectiva de fora, ou seja, visto pela terceira pessoa. Neste sentido, o corpo é uma entidade objetiva, analisável e mensurável. Já o *soma* é a perspectiva de dentro, visto da primeira pessoa. O *soma* é uma auto-observação permanente que não precisa ser mediada ou interpretada para se tornar factual. As contribuições de Hanna para os estudos em Educação Somática são indiscutíveis, porém nesta pesquisa a noção de corpo refere-se ao “corpo vivido em sua

totalidade”, ou seja, o corpo inclui o *soma*, pois é entendido como processo vivo e dinâmico que se relaciona com interno/externo de forma fluída.

A partir do *grounding*, o corpo abre-se para o espaço, dialogando com as forças gravitacionais e tornando-se presente. É como se raízes do corpo perfurassem a pele espalhando-se em todas as direções. Utilizo a imagem das raízes para falar do *grounding*, pois o *grounding* é, sem dúvida, um enraizamento. Assim como existem vários tipos de raízes, existem também variadas formas de enraizar-se. Talvez a mais óbvia seja a raiz arborescente, que cresce para baixo com derivações que saem de um centro. Digo óbvia, porque quando penso em enraizamento, a imagem de uma árvore logo vem a minha cabeça. A Figura 1 traz uma árvore com raízes profundas que dá uma sensação de estabilidade e aterramento. A árvore costuma ser símbolo de conexão entre Terra e Céu, enfatizado pela dimensão vertical. Ao utilizar a imagem da árvore na pesquisa de campo, percebi que a parte inferior do corpo tendia a permanecer estável como as raízes e tronco da árvore, enquanto a parte superior do corpo movia-se com mais ar e leveza.



Figura 1: Raiz arborescente<sup>27</sup>

<sup>27</sup> Imagem disponível em: <http://www.casaconhecimento.com.br/blog/2009/05/desenvolvimento/>

Já a obra “Raices” de Frida Kahlo, Figura 2, ilustra um processo diferente, pois as raízes saem de dentro do corpo e invadem o espaço não apenas em direção ao chão, mas de forma transversal. Assim como no processo de dilatação do corpo proposto pela abordagem somática *grounding* (descrito na página 36), as raízes de Kahlo também estão crescendo em todas as direções. Olhando para a pintura, percebe-se que as raízes assemelham-se a um rizoma. O rizoma é uma espécie de raiz que cresce horizontalmente, comumente achada no subsolo. Deleuze e Guattari desenvolveram um conceito filosófico baseado na imagem do rizoma. “Rizoma opõe a ideia de que o conhecimento deve crescer na estrutura de uma árvore a partir de ideias previamente aceitáveis. Novos pensamentos não precisam seguir padrões estabelecidos.” (DELEUZE, 1987, p. 13).



Figura 2 Raices 1943 - Frida Kahlo

Regina Miranda em seu livro “Corpo-Espaço: aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento” fala de um Enraizamento Rizomático como forma de imantação, troca e contato.

Corpo-Espaço incorpora esta visão e suas práticas, mas percebe o enraizamento como um conceito mais rizomático, que problematiza a atração mútua que os corpos exercem uns sobre os outros, uma visão que inclui a relação com a gravidade, mas também as atrações e possíveis enraizamentos com outras forças espaciais não menos importantes,

que nos atraem fortemente em outras direções. Neste sentido, propomos então, em Corpo-Espaço, o conceito de *Enraizamento Rizomático*. (MIRANDA, 2008, p. 38)

A noção de *grounding* está associada a capacidade de enraizar-se não apenas em direção ao chão, mas em todas as direções. Neste sentido, o Enraizamento Rizomático de Miranda contribui para a Abordagem Somática *Grounding*, proporcionando um enraizamento tridimensional. Ao invés de se estar enraizando somente em direção ao nível baixo, como as raízes de uma árvore, o *grounding* rizomático espalha-se, criando uma espécie de rede de forças e intenções. Essa rede não tem início nem fim, mas sempre um meio pelo qual o corpo cresce e transborda. Esta transversalidade rizomática também aponta para o poder de atração exercido não somente pela Terra e a lei da gravidade, mas por mútua atração entre corpos e forças espaciais não menos importantes, como traz Miranda (2008). A imagem das raízes como rizoma promove no corpo uma relação intencional com o espaço, enfatizando a tridimensionalidade do *grounding* e a capacidade de conectar-se não apenas com o chão, mas com todas as direções.

A Figura 3 traz as raízes respiratórias, características dos manguezais. Essas raízes ficam mergulhadas na terra, onde nascem verticalmente. São raízes que emergem da água e possuem poros de absorção de oxigênio. A imagem das raízes respiratórias contribui para um *grounding* líquido, ou um enraizamento alagado. Essa qualidade líquida traz fluxo para o corpo que se move como se estivesse nutrindo-se da terra e da água.



Figura 3: Raízes respiratórias<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Imagem disponível em: <http://www.uff.br/horto/apostilaraiz.htm>

O *grounding* é um enraizamento que pode possuir diversas qualidades. Por isso, ao utilizar várias imagens de raízes no processo de investigação prática, o corpo encontra características de movimento que vão além do estereótipo de enraizamento que passa necessariamente pela flexão dos joelhos e uma alta tensão muscular na unidade inferior do corpo. O *grounding*, dentro da perspectiva da *abordagem somática* que venho desenvolvendo nesta pesquisa, é o corpo movendo-se por pura conectividade. Forças de atração e repulsão que agem constantemente, numa espécie de imantação. Neste sentido, o *grounding* está associado a uma presença imantada, pois revela seu poder de atração e repulsão movendo-se no espaço.

### **2.3. O centro do corpo: presença como con-centr(o)ação**

Os estudos em *grounding* costumam estar vinculados à noção de centro do corpo e à atitude de centramento. A maior parte da bibliografia encontrada sobre o assunto (LOWEN 1997, WEIGAND 2006, ARNAUD 2010) associa o *grounding* ao corpo ‘con-centrado’. Essa ideia de um centro corporal também é amplamente utilizada nas práticas tradicionais em dança, como por exemplo, o balé clássico e a dança moderna, sendo bastante comum ouvir de um professor de dança – ative o centro! Mas onde fica exatamente o centro do corpo? Diferentes práticas definem este centro com diferentes nomes, mas trazem semelhanças, especialmente no que diz respeito a uma perspectiva “essencial” do sujeito, constituído de uma unidade e um núcleo fixo. O centro do corpo faz parte da crença em uma identidade única, um “eu” permanente e estável.

Uma série de modelos posturais foi desenvolvida e organizada a partir da noção de centro do corpo, tornando-se parte do nosso imaginário e constituindo um referencial de corpo ‘con-centrado’. Não se trata de analisar detalhadamente cada um desses modelos, mas sim refletir como eles constituem um modo de organização corporal que influencia no movimento. O primeiro exemplo é o modelo postural planetário, onde o corpo humano é entendido como uma miniatura do sistema solar. As partes estão arranjadas e orientadas em torno de um centro comum, mantendo um relacionamento específico com o todo (FRANKLIN, 1996). Neste modelo, o sol é o umbigo e os planetas são as articulações como ombros, cotovelos, pulsos,

joelhos e tornozelos que orbitam e desenham hélices e espirais em torno do centro. “O centro natural do corpo humano é o umbigo. Se um ser humano estende suas mãos e pés para fora e um compasso é colocado em seu umbigo, ambas as pontas dos dedos das mãos e dos dedos dos pés são tocados por um círculo resultante<sup>29</sup>.” (FRANKLIN, 1996, p. 20)

Outro exemplo que utiliza a noção de centro, mas de maneira diferente é o Axis Syllabus (AS), uma metodologia de análise e treinamento do movimento, desenvolvido pelo americano Frey Faust. O Axis Syllabus compreende tanto conhecimentos clínicos quanto experiências empíricas, além de um sistema de descrição do movimento em termos de orientação espacial e estrutura anatômica e física. De acordo com Faust (2010), o corpo humano move-se no espaço não por um suporte central único, mas através de cinco grandes “massas motoras”: a primeira é a maior e mais central das massas, ou seja, a região do quadril (abdômen), a segunda é a caixa torácica, a terceira a cabeça, a quarta são os braços e o quinto as pernas. Neste caso, a metodologia do Axis Syllabus enfatiza as capacidades motoras de diferentes partes do corpo, considerando cinco principais suportes e motores de movimento responsáveis por minimizar o esforço muscular e aumentar a conservação de energia (FAUST, 2010).

Em práticas orientais como, por exemplo, a tradição do chacras, o(s) centro(s) do corpo é entendido como canais energéticos. Segundo esta tradição, o corpo humano não tem apenas um, mas vários centros energéticos que são localizados ao longo da linha central do corpo. Apesar de existirem variações na quantidade de chacras, o modelo mais conhecido no ocidente são os sete chacras. Cada um é responsável por questões psicológicas e comportamentais específicas como a sobrevivência, o poder, a sexualidade, a comunicação, o amor, a entrega, intuição etc.

Além dos modelos posturais que refletem diferentes crenças sobre a constituição e organização corporal, existem abordagens ancoradas na noção de centro do corpo. Dentro dos estudos em Análise Laban/Bartenieff de Movimento, existe o conceito de “*Core Support*” que é um dos nove Princípios de Movimento<sup>30</sup> desenvolvidos por Irmgard Bartenieff. O *Core Support*

---

<sup>29</sup> “The natural center of the human body is the navel. If a human being outstretches his hands and feet and one puts a compass on the navel center, both the tips of the fingers and the tips of the toes are touched by the resulting circle” (FRANKLIN, 1996, p. 20) (tradução da autora)

<sup>30</sup> De acordo com o material didático disponibilizado pelo LIMS – Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies em 2009 os nove Princípios de Movimento são: Suporte Respiratório, Suporte Muscular Interno, Alinhamento/Conectividade Dinâmica, Transferência de Peso, Iniciação e Sequenciamento, Intenção Espacial, Motivação Expressiva, Rotação Gradual e Padrões de Desenvolvimento. Autores como Ciane Fernandes (2006) identificam dez Princípios, incluindo as Conexões Ósseas.

pode ser traduzido como Suporte no Centro do Corpo, Suporte Central ou como sugere Fernandes (2006) Suporte Muscular Interno. Este princípio refere-se à consciência do centro do corpo como suporte para o movimento. Neste sentido, para acessar o *Core Support* é importante perceber como funciona o centro da Terra em relação à força gravitacional, utilizando os músculos abdominais e iliopsoas de acordo com a demanda do movimento. O princípio do *Core Support* promove a mobilidade sem perder a estabilidade corporal. (HAISMA, 1998).

Atualmente existem inúmeras práticas corporais que utilizam a noção de *Core* como conceito técnico central: o *Core Alignment Bodywork*, uma combinação de massagem com consciência corporal e alinhamento postural criado por Phill Greenfield<sup>31</sup>; *CoreAlign* - derivado do Pilates, desenvolvido por Jonathan Hoffman que utiliza aparelhos com pistas e carrinhos que movem-se independentemente, fazendo com que o participante exercite a estabilidade e o equilíbrio<sup>32</sup>.

A noção de centro desdobra-se em outras concepções como, por exemplo, a ideia de uma necessária concentração para realizar alguma atividade. A própria presença é normalmente entendida como um lugar con-centrado. Para a maior parte dos performers, estar em cena exige concentração, comumente associada ao controle e ao foco. A palavra concentração traz em si a ideia de uma ação executada com centro (con-centro-ação). Seja qual for o modelo de centro seguido (o cérebro, o coração, o umbigo, a musculatura profunda do abdômen), é ele quem parece reger a atitude concentrada. Mas se o corpo não for entendido como um sistema coordenado por um centro? Então, como fica a concentração ou então a “ação com centro” ao pensar o corpo sem um suporte de um centro, mas funcionando como uma rede de forças que o atravessam?

A abordagem somática *grounding* não visa negar a existência de um centro corporal, mas entendendo que a crença no(s) centro(s) do corpo reflete um tipo de organização corporal e conseqüentemente um tipo de presença, busca-se discutir a noção de centro assim como o nível de concentração exigido para estar em cena. Ao questionar esse esforço de manter-se concentrado, propõe-se pensar um estado corporal mais flexível e menos focado como via de acesso a uma presença aberta.

---

<sup>31</sup> Para saber mais sobre Core Alignment Bodywork: <http://www.corealignment.co.uk/>

<sup>32</sup> Para saber mais sobre o CoreAlign: <http://www.pilates.com/BBAPP/V/store/corealign.html>

### 2.3.1 *Get unready* e atenção flutuante

A partir da perspectiva do corpo humano visto como uma estrutura sustentada por uma rede de forças que o atravessam, pode-se dizer que o modo do corpo operar o funcionamento da sua concentração e atenção está relacionado a essa transversalidade. A transversalidade do corpo colabora com um modo de estar que é mais flexível e menos focado. A pesquisadora portuguesa Mariana Barbosa Pimentel (2011) investiga a noção de presença no trabalho da coreógrafa norte-americana Trisha Brown a partir da perspectiva da concentração e da atenção. A autora fala em uma realidade contemporânea fragmentada e múltipla, trazendo um estado de distração maior ao homem. Para ela, este estado:

gera um aparente paradoxo na medida em que a modernidade ocidental demanda que os indivíduos se definam a partir da capacidade de prestar atenção (sendo a educação formal também pautada nesse aspecto), o que acabaria por contribuir para o desengajar de um vasto campo de atenção, focando-se num número reduzido de estímulos (o que também tem uma relação com a questão do foco na produtividade do trabalho). (Pimentel, 2011, p. 49)

Pimentel (2011) critica a obrigação da atenção, pois afirma que além de limitar a percepção do homem, faz emergir pontos de distração como forma do indivíduo proteger-se e reafirmar sua subjetividade. Neste sentido, a autora traz a coreógrafa Trisha Brown para a discussão, já que Brown trabalha justamente com um certo estado distraído de estar em cena. Antes de entrar em cena ou iniciar um movimento, ao invés de o corpo assumir o estado do “*get ready*”, Trisha e seus bailarinos buscam o “*get unready*”. Para Pimentel o “*get unready*”:

[...] vai contra a uma presença excessivamente formalizada comum em muitos bailarinos, que coloca demasiada importância na coreografia em si e na sua projeção individual, criando uma atitude que prima mais pela postura frontal de apresentação para o público do que a interação espontânea com ele e com os demais bailarinos com quem partilha a cena. (Pimentel, 2011, p. 50)

O “*get unready*” é um despreparar-se para deixar o corpo com a musculatura aberta para o instante. E a questão da distração vai além: o bailarino de Brown procura estar distraído dos seus próprios padrões de movimento, colocando sua energia na relação do movimento com o peso e a gravidade.

Nesse momento lembro-me das aulas da bailarina Tatiana Rosa<sup>33</sup> e das perguntas que ela lançava para que respondêssemos em movimento. Uma das questões recorrentes era: o que eu preciso fazer para executar determinada sequência de movimento? E qual deve ser a minha preparação? Testávamos diferentes procedimentos como, por exemplo, o trabalho em duplas da Técnica de Alexander – onde uma pessoa fica sentada manipulando a cabeça do outro que está deitado no chão – como um “aquecimento” corporal antes de executar uma sequência de quedas. Nós mesmos nos surpreendíamos com a maneira como o corpo respondia ao risco de cair. Soltando a cabeça, toda a coluna tornava-se mais disponível para mover-se de acordo com o que era necessário. As perguntas de Rosa ecoam até hoje em meu corpo, especialmente quando entro em uma lógica “confortável” de preparação corporal, sem questionar meus próprios modos de fazer. A pesquisa de campo realizada durante o desenvolvimento da abordagem somática *grounding* trouxe à tona questionamentos em relação ao que é preciso para se fazer presente. Em sua dissertação de mestrado, Tatiana Rosa dá pistas: “Desisto. Escuto. Não me preparo, porque já estou, faz muito tempo. Escutar, levar em conta o corpo que já está nos coloca em experimentação, em jogo, na vertigem das forças.” (2011, p. 25)

Minha pesquisa dialoga com a investigação de Tatiana Rosa e de Trisha Brown, pois busca permitir ser fluxo, para desistir daquela conhecida tensão que antecede o estar em cena. Essa tensão fica visível na famosa preparação 5, 6, 7 e 8 da dança, onde o corpo enrijece para fixar-se em apenas um movimento. Ao invés da ordem “*get ready*”, busco experimentar o “*get unready*”, ou seja, olhar para os companheiros de cena, olhar para o espaço, sentir o próprio corpo, relaxar suas tensões e aí iniciar os trabalhos. Uma espécie de consciência distraída que deixa o corpo aberto.

A presença como abertura dos sentidos, sem um estado de alerta ilustrativo, na tentativa do ator de “parecer” presente. A presença pode acontecer não somente associada a um grande empenho do esforço, mas também a uma aparência de “quase relaxamento”, leve. Nessa atitude, a consciência não se detém em um ponto ou pensamento, mas liberta-se para o aqui e agora. (CARDOSO, 2009 p. 5)

---

<sup>33</sup> Não por acaso que Tatiana Rosa estudou na *Trisha Brown Dance Company* nos anos de 1999 e 2000 em Nova York. Entre 2004 e 2007 fiz aulas de improvisação e técnicas corporais com Tatiana dentro da Graduação em Dança: licenciatura na UERGS.

Cardoso fala em uma consciência que não se detém em um ponto (concentração), mas libera-se (*get unready*) para estar no tempo e no espaço presente. O *grounding* que venho pesquisando assemelha-se mais à esse *get unready*, que deixa o corpo despreparado, no sentido de não se fixar em algo, mas ao mesmo tempo, conectando-o com o momento presente e abrindo sua consciência.

A concentração também costuma estar associada ao nível de atenção que a pessoa utiliza para realizar alguma ação. Virginia Kastrup em seu texto “O funcionamento da atenção no trabalho do cartógrafo” discute a atenção enquanto processo complexo e com diferentes funcionamentos possíveis: atenção seletiva ou flutuante, focada ou desfocada, concentrada ou dispersa, voluntária ou involuntária. A autora traz as contribuições do psicanalista Sigmund Freud sobre atenção flutuante para pensar que tipo de atenção o cartógrafo deve assumir no processo de pesquisa. Kastrup (2007) aponta que, para Freud, a mais importante recomendação consiste em não dirigir a atenção para algo específico e mantê-la “uniformemente suspensa”, reconhecendo que utilizando uma atenção seletiva, o analista tende a seguir suas expectativas arriscando nunca descobrir nada além do que já sabe. Ou seja, “a atenção consciente, voluntária e concentrada é o grande obstáculo da descoberta” (Kastrup 2007, p. 16) Aqui, volto a pensar no trabalho de Trisha Brown, pois nele a relação entre nível de atenção e a possibilidade de descoberta é fundamental. Brown busca, como ela mesmo diz, “dar carne à memória do primeiro ato” (Brown apud Ginot e Michel, 1995, p. 152). Ou seja, encorpar a qualidade do primeiro fazer, do momento de descoberta. Para isso, Brown precisa que o corpo mantenha-se distraído dos próprios padrões e caminhos já conhecidos. Querer demais atrapalha, porque limita o que pode acontecer. Neste sentido, a atenção do bailarino deve estar mais próxima do que Freud sugere (atenção flutuante) e mais distante de uma concentração focada, fixa e restritiva.

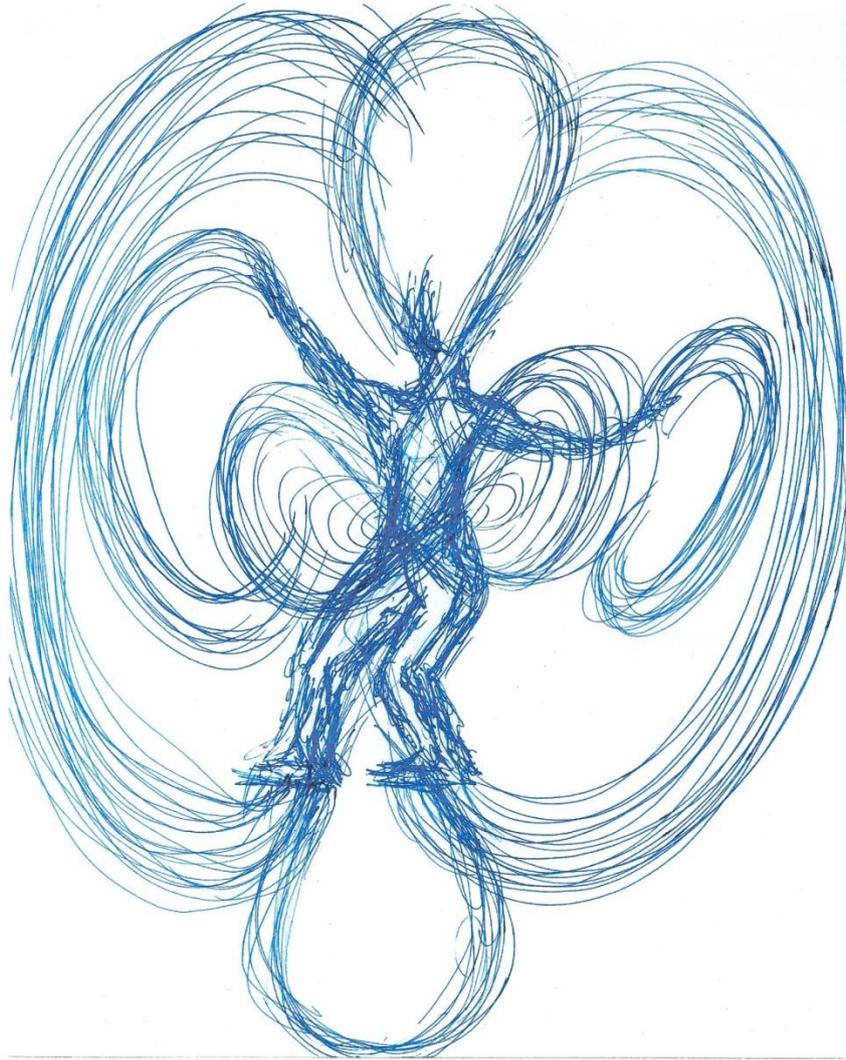
Mesmo que as contribuições de Freud estejam direcionadas ao trabalho de analista, que utiliza o sentido predominantemente da audição, a noção de atenção flutuante pode ajudar a entender como funciona a atenção de um bailarino dançando/improvisando. Quando estou improvisando, transito entre momentos de investigação mais dirigida e explorações livres de movimento. Os momentos de descoberta são sempre momentos de abertura, onde muitas vezes o corpo cansou-se de tentar e já não espera nada. Às vezes eu descubro um estado ou um modo de mover que estava longe do pretendido e por isso parece desconexo. Kastrup (2007) fala de uma atenção aberta, capaz de “captar não somente aquilo que parece coerente e lógico, mas também o que é desconexo ou caótico” (Kastrup, 2007, p. 16). A atenção aberta não é uma seleção premeditada, mas uma atitude de acolhimento, no sentido de acolher o que lhe acomete. O corpo

nesse estado de atenção flutuante precisa encontrar uma tonicidade que permita esse acolhimento. Ao falar do cartógrafo Virginia Kastrup afirma que o “cultivo da atenção é a busca reiterada de um tônus atencional que evita dois extremos: o relaxamento passivo e a rigidez controlada.” (Kastrup, 2007, pg. 21) O relaxamento passivo faria o corpo colapsar perdendo sua capacidade de diálogo. A rigidez, por sua vez, também estancaria o diálogo, fechando os canais de comunicação com o em torno.

A atenção flutuante tem semelhanças ao *get unready* de Trisha Brown. Estes dois modos de ser/estar são vias de acesso à uma presença aberta e flexível. Por mais que socialmente elas possam ser generalizadas como atitudes negativas, especialmente no trabalho e na escola, (associadas ao desleixo, descomprometimento, irresponsabilidade) elas contribuem para um processo de alargamento da percepção da pessoa, possibilitando transitar por caminhos além dos já conhecidos.

A totalidade do ser é uma perspectiva que integra aspectos físicos, psíquicos, emocionais, culturais, sociais, políticos, etc. A presença total só pode ser acessada através dessa integração, pois o performer precisa levar em conta sua constituição para estar inteiro no tempo e no espaço. A presença é uma abertura de sentidos que acontece a partir do diálogo interno-externo. O corpo aquieta-se para entrar em contato com os seus “eus larvares” e deixar que suas raízes atravessem a pele e invadam o espaço. Enraizar no espaço é diluir o centro no todo do corpo e considerá-lo pura energia. Despreparar-se na medida em que a preparação contém o corpo. Diluir para ser múltiplos. Lygia Clark pergunta em uma de suas cartas a Mario Pedrosa “quantos seres sou eu para buscar sempre do outro ser que me habita as realidades das contradições? Quantas alegrias e dores meu corpo se abrindo como uma gigantesca couve-flor ofereceu ao outro ser que está secreto dentro de meu eu?” (CLARK apud. ROLNIK 1967). Aceitar as perguntas, sem a urgência de respondê-las também é *grounding*. Habitar as questões e deixar que elas se transformem em movimento.

**3. CULTIVAR**  
a experiência *grounding*



### 3. CULTIVAR: a experiência *grounding*



A pesquisa que venho desenvolvendo sobre *grounding* tem suas raízes nos estudos em Análise Laban/Bartenieff de Movimento. No período de setembro de 2009 a maio de 2010 cursei a formação para CMA (Certified Movement Analyst) no LIMS - Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, em Nova York. A formação – que durou nove meses – representou um profundo mergulho, um período de observação e autoanálise, reconhecendo padrões e qualidades de meu movimento. Nesse mergulho, identifiquei que uma de minhas principais características é o modo de como me relaciono com o chão. Os professores e colegas comumente usavam a palavra *grounding* para descrever a maneira como eu me movia. Sem saber ao certo o que significava essa palavra, comecei a pesquisar no meu corpo ideias como enraizamento e aterramento, não apenas o enraizamento dos pés em relação ao chão, mas do corpo todo em relação ao espaço.

Ao longo do processo fui percebendo que esta característica também falava muito sobre a minha maneira de ser no mundo: a busca pela estabilidade (financeira e emocional), o desejo de criar raízes-vínculos com outras pessoas e uma dificuldade em me lançar ao desconhecido. Este processo resultou na pesquisa “*My body is my home: a movement research about the sense of grounding*” que apresentei como conclusão do curso. A pesquisa realizada em Nova York foi alimentada por algumas aulas que eu frequentava na época, especialmente a aula de Preparação Neuromuscular para a Dança, de Irene Dowd e a aula de Técnica de Alexander, de

Shelley Senter, ambas no Movement Research Studio. Mesmo com as trocas que ocorreram naquelas aulas, o processo em si foi bastante solitário. Ficava horas me movendo, experimentando, desenhando e escrevendo sozinha no estúdio. Na apresentação final, alguns professores disseram que meu trabalho tinha grande potencial para tornar-se uma aula, uma abordagem, ou um tipo de preparação de bailarinos e atores. Impulsionada pelo *feedback*, resolvi dar continuidade ao trabalho de pesquisa para constituir uma abordagem somática a partir dos procedimentos e exercícios que eu tinha desenvolvido, compartilhando-os com um grupo de pessoas.

No final de 2010 comecei a escrever meu projeto para o Mestrado. O desenvolvimento da pesquisa seguiu com algumas mudanças relacionadas ao trabalho de campo. Inicialmente minha pesquisa com o *grounding* estava totalmente associada à noção de presença cênica e, por isso, propus uma pesquisa de campo para ser realizada com artistas que estivessem trabalhando com a cena (músicos, atores, cantores, bailarinos, artistas de circo, etc.). Meu desejo era criar um grupo eclético de artistas que pesquisassem comigo, por alguns meses, a noção de *grounding* como via de acesso à presença cênica. Mas como formar esse grupo? Durante os meses de abril e maio de 2011, discuti com minha orientadora e com colegas do programa algumas possíveis estratégias para a formação do grupo: divulgar em espaços ligados à pesquisa em arte, convidar diretamente alguns artistas para a participação e oferecer uma disciplina eletiva no Departamento de Artes Dramáticas, que seria aberta aos alunos de Artes Visuais, Música e Dança.

Durante esse período de tomada de decisão, dei-me conta de que algumas pessoas que estavam muito interessadas na pesquisa não eram artistas, ou pelo menos, não se nomeavam como tal. Eram psicólogos, terapeutas, sociólogos, médicos, educadores físicos. Pessoas que não trabalhavam com a “cena artística”, mas tinham a “presença corporal” como questão fundamental em suas vidas. Devido ao interesse dessas pessoas, resolvi ministrar um workshop de dois dias, gratuito e aberto a qualquer interessado, para que a partir dele reuníssemos aqueles que quisessem continuar pesquisando por mais alguns meses. Criei o material gráfico de divulgação do workshop a partir de uma fotografia dos meus pés, escolhida em uma sequência de fotos realizada à beira-mar, para compor o cartaz do evento.



Figura 4: cartaz do workshop

### 3.1. Workshop *Grounding* - Raízes para Voar

O workshop “*Grounding* – raízes para voar: um estudo sobre a presença do performer” foi realizado nos dias 27 e 28 de agosto de 2011, na Sala Cecy Frank da Casa de Cultura Mário Quintana, totalizando 8h/aula. Eram 26 pessoas, entre elas, amigos da dança e do teatro, terapeutas, músicos, sociólogos, artistas visuais, médicos, arte-educadores e outros. O grupo tinha um ecletismo diferente do que eu tinha imaginado no início da pesquisa, mas que, naquele momento pareceu ser muito mais interessante. No workshop eu trabalhei com

procedimentos que eu já tinha experimentado sozinha e com algumas dinâmicas que desenvolvi especificamente para o evento. Pedi ajuda para as colegas de Mestrado Angelene Lazzareti, Josiane Franken Correa e Cecilia Jácome para registrar o workshop com vídeos, que estão editados em um videoclipe no DVD anexado. Convidei também o fotógrafo Nestor Zang para fotografar.

A descrição das experiências realizadas durante os dois dias de workshop está detalhada nas próximas páginas porque foi a partir delas que planejei e organizei o material para ser trabalhado no grupo de estudos. Além disso, alguns procedimentos como a manipulação dos pés e a meditação da pedra foram realizados novamente durante o período do grupo. O workshop foi um semear de ideias fecundas que passaram a ser cultivadas nos meses de trabalho em grupo. Por isso, optei por esmiuçar as atividades realizadas no final de semana, seguindo com uma descrição menos detalhada sobre o grupo de estudos em *grounding*.

Dando início ao workshop, esclareci que se alguém estivesse ali para “saber” o que era *grounding*, ou para ouvir uma definição minha de tal conceito, provavelmente sairia frustrado por que este não era meu objetivo. Ao invés de responder, eu queria problematizar, fazer questões a partir do corpo e estar aberta para a resposta dos participantes. Sentamos em uma grande roda e eu pedi para que cada um fechasse os olhos e começasse a visualizar um lugar natural onde quisesse estar naquele momento. Poderia ser em uma floresta, nas montanhas, em um deserto... Fui fazendo perguntas do tipo: como é a terra desse lugar? Úmida? Fofa? Tem plantas? Qual o tamanho das árvores? Você vê alguns animais em torno? Tem água? Há uma brisa leve ou uma ventania? Quais outros elementos existem nesse lugar? Cada um construiu um espaço único a partir do desejo do momento. Depois sugeri que a apresentação de cada um seguisse a seguinte frase: meu nome é fulano e meu lugar é... A descrição dos lugares trazia muitas informações sobre o estado de cada um naquele momento. Informações que, para mim, eram mais importantes do que a trajetória profissional. Ao final da apresentação dos 26 participantes, compartilhei o meu “lugar”, que costumo “frequentar” e ter como uma espécie de “santuário particular”. Um espaço que posso acessar fechando meus olhos, entrando em um estado meditativo.

Escolhi começar o workshop trabalhando com os pés, pois eles são a base que sustenta a estrutura do corpo, sendo a parte que costuma estar em contato com a Terra no dia-a-dia. Por isso, o trabalho com os pés é extremamente importante para o *grounding*. Depois de dar algumas informações básicas sobre a estrutura óssea e muscular do pé, propus que

manipulássemos individualmente o pé, através de algumas manobras e exercícios específicos que aprendi em aulas de práticas somáticas. Primeiramente, apenas olhar e tocar o pé reconhecendo sua forma, textura, peso, tonicidade e flexibilidade. Mexê-lo com curiosidade, mobilizando os dedos do pé de forma independente um do outro. Para testar esta independência, pedi que fizessem uma leve pressão com o dedo indicador na parte de trás de um dos dedos do pé, fazendo com que o dedo do pé empurre o da mão. Solicitei que repetissem em todos os dedos do pé, identificando qual tem mais ou menos força e independência. Depois, pedi que colocassem três dedos da mão na sola do pé, formando um triângulo, que contraíssem o pé aproximando as pontas do triângulo e após o estendessem, distanciando. Para trabalhar o arco transversal do pé, pedi que estendessem a perna à frente, flexionando o pé, enfatizando o arco transversal como se estivesse agarrando uma bola de tênis. De pé, solicitei que desenhassem um círculo com o calcanhar, sem tirar a bola do pé do chão e posteriormente aproximassem os dois dedões, buscando o alargamento dos pés. E, para finalizar o trabalho, solicitei que deixassem os dois pés relaxados no chão, para que simplesmente sentissem a diferença entre um pé e outro. Como transição, sugeri caminhar pelo espaço e equilibrar-se em um pé só, testando qual deles oferecia mais estabilidade. Após esta primeira parte tudo foi repetido com o outro pé. E novamente caminharam pelo espaço, percebendo como o peso do corpo é transferido e quais partes do pé tocam o chão.

Propus o exercício de “agarrar o chão” com os pés, descrito no capítulo anterior, citando a Técnica de Mathias Alexander. Agarrar o chão e soltar. Perguntei o que acontecia quando a pressão era solta. Muitos disseram que ao soltar, o corpo todo relaxava. Mas tinha algo mais, que eu julgava ser importante: a questão do contato com o chão. Então uma pessoa disse que ao soltar, o pé ficava com maior contato com o chão. Essa sensação é valiosa porque mostra que não é apenas pela vontade ou pelo esforço que se consegue determinadas qualidades de movimento. Agarrar o chão é querer a qualquer custo estar com o chão e ao mesmo tempo é distanciar-se dele, contraindo o pé. No momento em que eu largo esse querer a qualquer custo, meu corpo responde. Eu solto uma ideia e algo imediatamente se solta no corpo.

Com todos em pé, conduzi uma “descida espinhal” até o chão, começando pela cabeça. O peso da cabeça vai levando a coluna a curvar-se, deixando flexionar a articulação coxofemoral, até sentir que o tronco está “pendurado”. Além de alongar a musculatura posterior das pernas, esta descida espinhal é importante porque, ao mesmo tempo em que ativa a base da pessoa (parte inferior do corpo), promove uma entrega (parte superior). Esta “descida espinhal” não é a mesma proposta por Alexander Lowen na terapia bioenergética, pois o peso do corpo

deve estar, neste caso, sobre os tornozelos e calcanhares. É um exercício muito comum em aulas de dança contemporânea e tem sua influência no trabalho de Susan Klein, criadora da Klein Technique<sup>34</sup>.

Cada um dos participantes foi encontrando uma forma de chegar com o corpo todo ao chão. E por alguns minutos experimentamos a entrega total do peso. Ceder, derreter, soltar, pesar, são alguns verbos que costumo usar para facilitar o processo. Para mim, o *grounding* se dá a partir dessa entrega real do peso e por mais que pareça simples deitar no chão e “relaxar”, observei que muitos estavam tensionando partes do corpo desnecessárias e que precisavam de tempo e algumas indicações verbais para acessar essa entrega. Pedi que começassem a respirar no diafragma pélvico, sentindo o volume que o ar cria dentro do quadril. Fui indicando que o ar descesse cada vez mais, sentindo expandir o assoalho pélvico. As pessoas começaram a se mover a partir do peso e da respiração, ganhando cada vez mais o espaço. Essa exploração durou aproximadamente uma hora e foi finalizada com um desenho: “como eu me vejo por dentro nesse momento?”. Dei papel e lápis de cera coloridos para que cada um fizesse o seu desenho.

---

<sup>34</sup> De acordo com o site oficial de Susan Klein (<http://www.kleintechnique.com>) a Klein Technique™ é um processo que mescla informações teóricas sobre a anatomia humana com a experiência prática. A técnica trabalha no nível ósseo para alinhá-los, utilizando o suporte dos músculos posturais profundos: psoas, isquiotibiais, rotadores externos e o assoalho pélvico. Susan Klein foi aluna de Irmgard Bartenieff e seu trabalho tem inspirações na pesquisa dos Fundamentos de Bartenieff. Artistas da dança como Trisha Brown, Stephen Petronio, Bebe Miller, Wally Cardona, Jeremy Nelson e Sasha Waltz estudaram e utilizam princípios da Klein Technique em seus trabalhos.



Alexandra Castilhos desenhando

Após o intervalo, trabalhamos deslocamentos pelo espaço, alguns com sugestões de movimento e outros com sequências que eu havia criado. Como o foco do meu trabalho não é a cópia de um modelo ou de uma execução igual à minha, fui guiando o grupo para um jogo onde cada um pudesse usar qualquer parte das sequências ou das sugestões de movimento. Meu desejo era de que todos estivessem atentos ao grupo, deixando-se levar pelo fluxo das pessoas em movimento. Foi lindo testemunhar os sorrisos que nasciam dos encontros. Os olhares que se cruzavam, alguns envergonhados, outros afobados. Pedi que fossem diminuindo a amplitude do movimento até pararem de frente para alguém, em duplas. E simplesmente ver o outro, ao mesmo tempo em que permite ser visto, sem dizer ou gesticular nada. Estar presente com a energia do momento, sem fazer força para ser neutro ou extra-cotidiano. Se der vontade de rir, tudo bem. Mas o convite do exercício era perceber se o riso não era uma fuga para aguentar uma situação onde nada precisa ser feito. Depois de alguns minutos, pedi que voltassem a caminhar até encontrar um novo olhar. Eu vi alguns olhos cheios de lágrimas e fiquei muito emocionada observando as pessoas. A maior parte do grupo alcançou uma cumplicidade que raramente vejo em workshops curtos como esse.



Presença: ver e deixar ser visto

A última atividade do primeiro dia de trabalho foi “a meditação da pedra”. Eu criei essa meditação quando morava em Nova York e estava iniciando minha pesquisa em *grounding*. Na época, eu havia encontrado um desenho que fiz um ano antes, sobre como eu me enxergava por dentro<sup>35</sup>. No desenho, o que me chamou atenção foi que desenhei meu quadril como uma bacia, de onde saía um fio que segurava uma pedra pendurada.

---

<sup>35</sup> Esse desenho fazia parte de uma série de trabalhos que o aluno deveria fazer antes de cursar a formação em Análise de Movimento no LIMS.

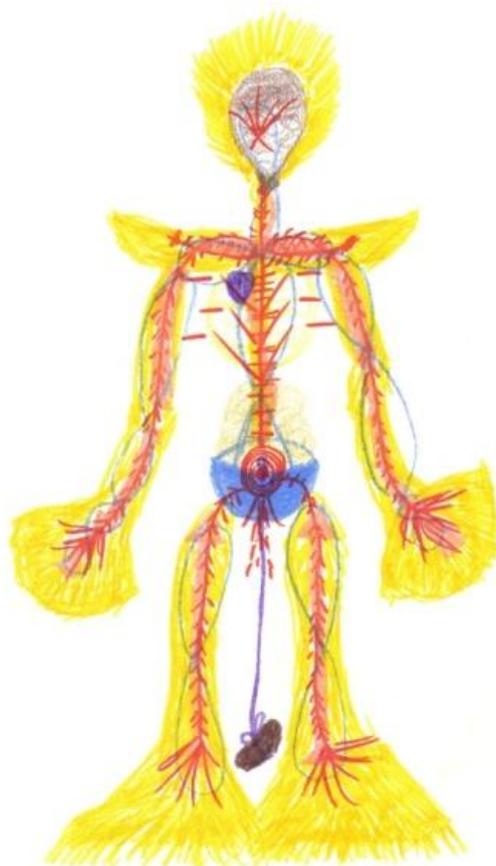


Figura 5: eu por dentro

A pedra no desenho é um elemento simbólico, que está me conectando com o chão, pesando em direção ao centro da Terra. A partir desse momento eu comecei a me interessar por pedras, de todos os tipos e tamanhos. Nesse mesmo período, mergulhada em experiências práticas com pedras, deparei-me com uma música que Caetano Veloso compôs em homenagem ao trabalho de Lygia Clark, e que entrou nos meus ouvidos como uma espécie de mantra:

“If you hold the stone

Hold in your hand

If you feel the weight

You’ll never be late

To understand”

Caetano Veloso, “If you hold the stone”, 1971

Caetano fica repetindo essa frase muitas e muitas vezes enquanto um conjunto de vozes de senhorinhas surge ao fundo da música, cantando “marinheiro só”. Eu estava fora do Brasil há quase um ano, sem ver a família e os amigos. Por isso quando escutava Caetano cantando no final da música “Eu não vim aqui, para ser feliz. Cadê meu sol dourado, e cadê as coisas do meu país?” sentia-me totalmente parte daquelas palavras. Por muitas semanas eu dancei essa música diariamente. Com o tempo a dança foi se tornando uma espécie de meditação. Eu sentava no chão, segurando uma pedra com as mãos e cantava por um tempo a música-mantra.

No workshop, eu resolvi guiar a meditação da pedra de maneira diferente. Pedi que formassem duplas e que cada dupla escolhesse uma pessoa para ser as raízes, enquanto a outra seria as asas. As pessoas-raízes permaneceram sentadas observando, desenhando e testemunhando a experiência das pessoas-asas<sup>36</sup>. Essa experiência consistia em sentar numa posição confortável com uma pedra na mão e simplesmente ficar sentindo o contato e o peso da pedra. Depois de aproximadamente cinco minutos, inseri um fundo musical em tom grave, sem variação, que ajudou a instaurar um estado meditativo. Fui conduzindo as pessoas-asas para que começassem a se movimentar a partir da sensação do momento e que as raízes seriam as testemunhas que estariam ali para cuidar e registrar no papel qualquer coisa observada. O movimento começou muito sutil e se desenvolveu de uma maneira muito particular em cada um. Alguns entraram em um estado de densidade e peso, outros acessaram um fluxo livre.

A experiência durou mais ou menos uns 30 minutos. Pedi que as asas finalizassem a exploração olhando para a raiz-parceira por um tempo. Depois, abri espaço para uma conversa entre as duplas sobre a experiência. Uma participante compartilhou que a pedra remeteu ao mioma que tinha no útero em função do tamanho, cor e peso da pedra. Por isso, para ela a meditação serviu como um ritual em busca da cura. Eu percebi que o trabalho tinha mexido muito com as pessoas e por isso achei importante dar tempo para falar sobre a experiência, tanto de quem moveu quanto de quem testemunhou. Este momento de “falar sobre” a experiência não tem o objetivo de compreender o acontecido ou explicar o que foi feito, mas sim dar voz ao participante para que ele possa descrever em primeira pessoa suas próprias percepções.

---

<sup>36</sup> Este tipo de processo é inspirado na prática do *Authentic Movement*, desenvolvida pela terapeuta, professora e dançarina Mary Whitehouse (1911-1979) que estudou com Martha Graham e Mary Wigman. Na prática do *Authentic Movement* (no Brasil conhecido como Movimento Autêntico ou Movimento Genuíno) o grupo divide-se em duplas que revezam os papéis de observador-testemunha e realizador. O observador acompanha e protege o realizador, porém sem interferir ou julgar. Ao finalizar, as duplas trocam ideias sobre a experiência. (PALLARO, 2007)

A meditação da pedra foi inspirada na música composta por Caetano que, por sua vez, inspirou-se nos trabalhos de Lygia Clark para compô-la. Quando eu ingressei no Programa de Pós-Graduação em 2011, pesquisei escritos sobre a obra de Lygia Clark e encontrei esse trecho que Rolnik escreve sobre o uso que Lygia fazia das pedras:

Por uma questão de prudência, Lygia deixava uma pedrinha na mão do receptor paciente durante toda a sessão, para que pudesse, à exemplo de Joãozinho e Maria, encontrar o caminho de volta. Volta para o familiar, o conhecido, o doméstico; volta para a forma, a imagem, o humano – a “prova da realidade”, como se referia Lygia a este aspecto de seu ritual. (ROLNIK, 1996, p. 5)



Meditação da pedra

Finalizamos o primeiro dia de atividades sentados em um grande círculo para que as pessoas tivessem a possibilidade de compartilhar sensações, impressões, descobertas através do trabalho.

A partir das coisas ditas e do que aconteceu no sábado eu planejei como seria o segundo dia de workshop. Fizemos uma roda de *check-in* e alguns disseram que tinham acordado sentindo dor nas pernas, especialmente nas panturrilhas. Propus começar as atividades fazendo

novamente o trabalho com os pés, mas neste momento ao invés de manipular o próprio pé, os participantes estendiam a perna para o colega da direita e manipulavam o pé do participante da esquerda interconectando a roda. Nesse segundo dia, a ênfase não foi tanto nos pés, mas sim na perna toda. Repetimos com a outra perna.



Mobilização óssea e muscular da perna do colega

Um dos focos do segundo dia de workshop era o assoalho pélvico. Resolvi trabalhar com balões cheios d'água como ferramenta da exploração. Eu costumava usar balões d'água nas aulas de Análise Laban/Bartenieff de Movimento que ministrava no Grupo Experimental de Dança de Porto Alegre, especialmente quando investigamos o Fator de Expressividade Fluxo. Para mim, os balões trazem uma semelhança – de tamanho e consistência – com os órgãos do corpo e ao manipulá-los os alunos acessavam uma qualidade fluida nos movimentos<sup>37</sup>. Porém, no workshop eles foram usados de uma maneira diferente. Pedi que cada um pegasse um balão e sentasse com ele no meio das pernas, em contato com o assoalho pélvico.

---

<sup>37</sup> Apesar de nunca ter experimentado uma aula que utilizasse balões d'água, sei que esta é uma prática dos estudos em Body Mind Centering, desenvolvidos por Bonnie Brainbridge Cohen.

A indicação era sentir as características daquele contato: temperatura do balão, densidade, forma etc. Aos poucos fui guiando a respiração em direção ao balão. Inspirando, sentia-se uma leve pressão na direção do balão e expirando, essa pressão se desfazia sem perder o contato. Respiramos no diafragma pélvico por alguns minutos, sem movimento aparente. Esses momentos são, para mim, difíceis, mas extremamente importantes para o que vem depois. Difíceis porque são momentos de introspecção onde nem sempre é visível o envolvimento do participante, no sentido que o exercício não propõe movimentos, mas apenas respirar. E importantes porque eles funcionam como um “carregador de baterias” do corpo, conectando o sujeito com a sua realidade no momento presente. Apesar de não ser regra, costumo começar a maior parte das práticas corporais exercitando o foco na respiração (deitado, sentado ou em pé), porque acredito que ela é a base da consciência corporal e do uso saudável do corpo<sup>38</sup>. Às vezes, realizo o exercício junto com os alunos e às vezes fico de fora observando. É neste observar que mora a minha dificuldade: se apenas micro movimentos acontecem, praticamente imperceptíveis à visão, o que observar? Bem, aí quando aquela ansiedade aparece, do tipo “– não está acontecendo nada!”, eu respiro e confio no trabalho. Vou tentando sentir mais do que ver, abro meus sentidos para escutar os sons que o ar promove no corpo. E confio, confio, confio. Acredito que algo está acontecendo e que cada um vai até onde pode ir naquele momento.



Atividade com balões d'água

---

<sup>38</sup> Vide LOWEN (1997)

Aos poucos fui estimulando que a respiração promovesse movimentos no quadril e que cada um começasse a explorar como mover-se no espaço a partir do assoalho pélvico. Eu senti que a respiração inicial deu consistência à exploração de movimento, especialmente porque vi que as pernas da maioria dos participantes estavam mais conectadas com o resto do corpo e que a articulação coxofemoral estava mais disponível. Pedi que eles continuassem a exploração, acrescentando algumas imagens minhas sobre os pés. Primeiro o pé-raiz: mover-se pelo espaço como se os dois pés fossem grandes raízes aterradas no centro da Terra. Segunda imagem foi o pé-esponja: como se os pés fossem porosos, capazes de absorver partículas de ar. E a última imagem foi o pé-mola: testar a capacidade de propulsão dos pés, conectando-se com o chão para lançar-se em saltos e pulos no espaço.

Depois de explorar as imagens, finalizei esta etapa do workshop pedindo que eles desenhassem novamente, agora focando no quadril e no assoalho pélvico. Senti uma diferença muito grande nos desenhos em relação ao dia anterior. Enquanto no primeiro dia, muitos ficaram amarrados a uma representação figurativa do corpo, no segundo, os desenhos foram viscerais, deixando a energia do corpo levar a mão a fazer traços, riscos, rabiscos no papel. Alguns, inclusive, optaram por fechar os olhos enquanto desenhavam e me chamou atenção a atitude de uma participante que usou as duas mãos ao mesmo tempo para desenhar.

Fizemos um intervalo e na volta pedi que cada participante desenvolvesse uma célula de movimentos, resgatando o que foi significativo para cada um nos dois dias de workshop. Esta célula poderia ser (ou não) uma estrutura aberta à improvisação e poderia ter a duração que a pessoa quisesse. Destinei aproximadamente 15 minutos para o trabalho individual e a seguir dividi a turma em dois grandes grupos para realizar uma experiência de composição. A cada grupo eu sugeri um início e um final diferentes. No primeiro grupo, dividi metade para cada lado. Cada um poderia “entrar” a qualquer momento e repetir a célula de movimento quantas vezes quisesse. A única regra era que entre uma repetição e outra o participante deveria simplesmente parar de frente para as pessoas que estavam assistindo e olhá-las por algum tempo. Um exercício para perceber como é olhar nos olhos do público e como cada pessoa reage ao encontro de olhares.

No segundo grupo, organizei as pessoas lado a lado, como um grande paredão, no fundo da sala. Todos ficavam de costas e começavam suas células no mesmo esquema do primeiro grupo. Mais importante do que a estrutura de composição criada, foram os conteúdos

que as pessoas trouxeram em suas células. Percebi que muitos resgataram a experiência da meditação da pedra, confirmando a minha sensação de que a meditação foi um dos pontos altos (no sentido de aprofundamento) do workshop. Depois que cada grupo apresentava sua composição, conversávamos sobre ela. Um dos pontos mais enfatizados pelas pessoas que assistiam foi o alto grau de sintonia das pessoas e os “acazos” composicionais que aconteceram, parecendo estar tudo “ensaiado”.

Para terminar o workshop, brincamos de fazer as pessoas voarem. Desde o início, eu queria finalizar o workshop com algo que fosse inspirado no voar, ou melhor, na metáfora base de toda a minha pesquisa: raízes para voar. Então eu propus um jogo onde todos se moviam juntos pelo espaço como uma espécie de cardume. Em algum momento, uma pessoa fala (em alto e bom som) – eu quero voar! E todos do grupo levantam-na para cima, deslocando-se no espaço. A pessoa que está voando pode experimentar abrir o corpo, girar para os lados, fazer cambalhota, dizer coisas que sinta vontade de dizer, rir alto... e o que mais ela quiser fazer. O grupo decide quando ela desce e volta-se para o deslocamento em cardume até que uma nova pessoa resolva voar. Depois de todos terem voado, terminamos o workshop em uma grande roda para compartilhar experiências.

### **3.2. Grupo de estudos**

Escolhi nomear meu trabalho de campo como um “grupo de estudos” porque sempre me interessaram mais os processos de ensino aprendizagem a partir de encontros e de trocas do que a relação estática entre professor e aluno, comum em modelos educacionais tradicionais (problematizados a partir de LUNAY, 2003 no capítulo anterior). Segundo a educadora somática Debora Bonsanello (2012), a referência dos alunos deve ser o sentir do próprio corpo, tornando o processo de aprendizagem mais importante que o seu objetivo.

O papel do professor é o de instigar a curiosidade do aluno, o desejo de encontrar uma forma de executar um movimento da maneira mais econômica possível, respeitando a organização das estruturas, calcada em sua biomecânica. O sucesso de uma aula se dá quando o aluno faz suas descobertas e chega a suas próprias conclusões, através de seu próprio sentir. (BONSANELLO, 2012, p. 4)

Durante todo o processo eu atuei como coordenadora do grupo, concebendo, planejando e realizando todas as atividades necessárias para a sua existência. Essas atividades incluíram a organização do grupo: quem seriam os participantes, o período, horário e local de trabalho, a comunicação entre as pessoas do grupo e os registros dos encontros. Além disso, também fazia parte de minha função como coordenadora do grupo, proporcionar espaços de fala, para que os participantes se sentissem à vontade para relatar as suas experiências. Esses espaços de fala serviram como oportunidades para cada um compartilhar sua maneira de integrar o material do grupo de estudos à sua vida artística/pessoal.

O grupo de estudos em *grounding* reuniu-se durante os meses de setembro, outubro e novembro de 2011, com um encontro semanal de duas horas e meia de duração, na Sala G4 da Casa de Cultura Mário Quintana, em Porto Alegre, totalizando 30 horas/aula. A ideia inicial era constituir um grupo fixo de pessoas que pudessem estar em todos os encontros. Logo na primeira semana eu percebi que seria difícil juntar um grupo de pessoas dispostas a pesquisar assiduamente sem nenhum tipo de remuneração ou vínculo acadêmico de pesquisa. E que se eu seguisse firme com o plano – de trabalhar apenas com aqueles que se comprometessem a comparecer a todos os encontros – eu teria, provavelmente, um grupo de somente três ou quatro pessoas, frustrando minhas expectativas. Foi nesse momento que eu decidi seguir o que proponho em vários seguimentos de minha pesquisa: não fixar-me para não imobilizar; ser fiel à ideia de movimento e atravessamento, ou seja, constituir um grupo com essa mobilidade para deixar que as pessoas participassem, cada uma com o seu interesse e sua profundidade. Outra coisa importante – que já fazia parte da proposta de pesquisa, mas que ficou mais clara no início do grupo de estudos – é que o objetivo da pesquisa de campo não era testar a eficácia do *grounding* na vida daquelas pessoas, mas sim refletir sobre o meu processo de planejamento, organização e facilitação dos caminhos de acesso ao *grounding*. Por isso, se alguém, por motivo qualquer, tivesse que abandonar o grupo de estudos, não prejudicaria meu processo para atingir tal objetivo.

O grupo era diferente em cada encontro, mas apenas pessoas que tinham feito o workshop em agosto ou que já haviam trabalhado comigo por algum tempo (alguns foram meus alunos no curso de Análise Laban de Movimento por dois anos) poderiam participar. Esse critério foi fundamental para que eu não precisasse introduzir a noção de *grounding* em cada encontro. E naturalmente, sem impor como regra, acabou-se formando um grupo de pessoas que estiveram presentes em todos os encontros.

Segue abaixo uma descrição dos dez encontros do grupo de estudos em *grounding*. A principal fonte para a descrição dos encontros foi meu diário de campo, no qual eu registrei todos os detalhes de planejamento, além de um relato pessoal após cada experiência prática. Uma série de escritos, desenhos e poemas feitos pelos participantes também foram coletados durante o processo, assim como registros em vídeo.

**Primeiro encontro:** (09 de setembro de 2011). Estavam presentes quatro pessoas. O encontro foi focado na metáfora do corpo como a nossa casa<sup>39</sup>. Conduzi um aquecimento que chamei de “chegar em casa”, para que cada participante se voltasse para si. Reconhecer as portas e as janelas do corpo, assim como os órgãos-quartos que guardam as emoções. Tomamos como imagem principal os andares da casa, ou seja, os assoalhos do corpo. Além dos pés como base estrutural, exploramos o assoalho pélvico, chão dos nossos órgãos e líquidos; o topo do diafragma que funciona como um assoalho para o coração; e o pequeno assoalho redondo que é constituído pelo encontro das primeiras costelas. Depois da experiência prática, solicitei que os participantes registrassem no papel o que quisessem sobre a exploração de movimento. Após, compartilhamos em grupo os desenhos e poemas elaborados.

**Segundo encontro:** (16 de setembro de 2011). Estavam presentes sete pessoas. Começamos o encontro mobilizando o pé, seguindo procedimentos realizados no workshop, já descritos anteriormente e explorando a conexão entre o pé e o quadril. Assim como existem relações entre os dedos da mão com diferentes partes da escápula, cada dedo do pé conecta-se especialmente com uma determinada parte do quadril. Eu conheci esse trabalho através da americana Roxelyn Moret, CMA (Certified Movement Analyst) e professora de *Body Mind Centering*. Segundo Moret o dedão do pé conecta-se com o púbis; o segundo dedo com o ísquio; o terceiro com o acetábulo; o quarto com espinha inferior do íliaco e o quinto com o íliaco. Exploramos estas conexões no espaço até ficarmos em uma roda e apenas nos olharmos por um tempo, buscando o que Janaina descreveu como um “silêncio cheio de assunto”. Conversamos

---

<sup>39</sup> Esta metáfora é utilizada por diversas práticas somáticas. Ao longo da minha trajetória lembro-me de ouvir e experimentar esta imagem do corpo-casa nas aulas de Lela Queiroz (Body Mind Centering), Fernanda Carvalho Leite (Contato Improvisação), Tatiana Rosa (Improvisação e *Release Technique*) e Cibele Sastre (*Bartenieff Fundamentals*). A artista Lygia Clark, referência importante desta pesquisa, também criou uma instalação intitulada “A casa é o corpo” em 1968.

sobre o que é presença para cada um e todos registraram no papel (em palavras ou desenhos) as suas definições. Vátula escreveu:

*“Acordando os sentidos  
Num momento novo  
Me lembra que tudo é novo  
Como a rotina conhecida  
Uma cortina envelhecida  
Assim no simples desejo  
me vejo por um fio  
E só assim acordo e enfim  
Presente”*

Vátula em 16 de setembro de 2011.

**Terceiro encontro:** (30 de setembro de 2011). Estavam presentes doze pessoas. Depois de uma conversa inicial sobre como estava sendo o trabalho no grupo de estudos, solicitei que fizessem duplas. Uma pessoa deitava-se e a outra indicava com as mãos (porém, engajando o corpo todo) o vetor da gravidade atuando no corpo, dando a direção do centro da Terra. Esta atividade inicial foi finalizada com o parceiro deitando-se por completo sobre o outro e permanecendo ali por alguns minutos. Depois de repetir a experiência trocando os papéis, guiei uma exploração de movimento que buscava conectar o biológico e biográfico de cada um. Meu objetivo era conduzir a prática para a “história do próprio chão” (Godard, 2010):

Um exemplo concreto no que se refere ao chão como suporte será a relação que cada pessoa mantém no seu imaginário de ações e na sua memória sensorial com essa zona do espaço. Os músculos isquiotibiais, que fazem parte de um “fundo tônico”, estarão dependentes da natureza do diálogo mantido com o chão. Através da dinâmica da relação tocando/tocado (o pé toca o chão, mas é também tocado por ele), o conjunto dos músculos do pé vai se adaptar, e essas informações irão contrair mais ou menos os músculos isquiotibiais. (GODARD, 2010, p.11)

Inspirada em Godard fiz perguntas do tipo: como tu te relacionas com o chão? Tu cedas ou resistes? Quais as partes que tocam e as que não tocam o chão? Para onde tu queres que teus pés te levem? Como estão as tuas pernas? Tensas? Moles? Tens alguma dificuldade de andar para trás? Qual o teu ímpeto? Aos poucos a exploração foi se tornando um jogo entre eles, que surpreendeu as minhas expectativas pela sintonia que eles alcançaram. Alguns trechos desse encontro foram editados e estão no DVD anexado na dissertação. Propus que desenhassem e compartilhamos as impressões obtidas em um círculo.

**Quarto encontro:** (07 de outubro de 2011). Estavam presentes nove pessoas. O quarto encontro foi realizado na minha casa. O objetivo era aproximar as pessoas da minha pesquisa e poder discutir ideias. Espalhei pela sala uma série de materiais que eu estava usando na época, como livros, cds, objetos, pedras, fotos, desenhos, etc. O convite era para que cada participante fosse em direção ao que lhe interessasse e a conversa poderia partir de qualquer ponto. Nesse dia eu tentei não guiar a discussão para deixá-los livres para falar. Pode-se dizer que esta foi uma experiência de tensegridade (FULLER, 2007), pois a discussão se sustentou pelas falas transversais de cada participante e não por um fio condutor ou um eixo da conversa. A partir dessa dinâmica transversal, em um determinado momento a questão do centramento e do centro do corpo veio à tona e foi importante para que eu pudesse compartilhar as minhas dúvidas e proposições, usando imagens e livros como suporte das minhas ideias.

**Quinto encontro:** (14 de outubro de 2011). Estavam presentes nove pessoas. Iniciamos o aquecimento utilizando bolinhas de tênis nos pés para mobilização óssea e abertura muscular. Continuamos o trabalho com os pés, buscando alargá-los através do exercício de distanciar o dedão e o dedinho, criando mais espaço entre os dedos. Com o peso distribuído igualmente entre os dois pés, propus a “descida espinhal” lenta, associada à respiração ao longo da espinha. Esta descida levou-os ao chão e, deitados, conduzi uma exploração de movimento a partir das extremidades do corpo: braços e pernas. Minha ideia era investigar como mover-se sem estar usando o centro do corpo como suporte do movimento. No geral, observei que todos estavam mais conectados com o espaço, pois o movimento tinha uma clara intenção espacial. Em algumas pessoas, vi um certo desconforto, como se o corpo não estivesse movendo de acordo

com o premeditado. Um tanto “desajeitado”. A maioria dos participantes compartilhou que utilizando os membros como impulsionadores do movimento, novos caminhos foram encontrados pelo corpo, fora dos padrões habituais de cada um. Esse relato dos participantes incentivou-me a continuar pesquisando (no corpo e nos livros) o *grounding* como um enraizamento espacial ou, como já dito anteriormente, um enraizamento de si no espaço. Este enraizamento é um atravessamento de forças. Uma relação. Depois, sentamos e realizamos a meditação da pedra, por cerca de 20 minutos. Pedi que abrissem os olhos e compartilhassem olhares. Sorrisos apareceram. Finalizamos o encontro conversando sobre a experiência realizada.

**Sexto encontro:** (21 de outubro de 2011) Estavam presentes doze pessoas. Este encontro foi inspirado na ideia de vibração. Vibrar, balançar, sacolejar, sacudir o corpo. Para Lowen, a vibração é um elemento chave da vitalidade e da saúde humana:

Um corpo sadio está em constante estado de vibração, quer desperto ou dormindo. Olhe uma criança dormindo e você verá tremores leves passando pela superfície do seu corpo. Essa motilidade inerente ao corpo vivo, que é a base de sua atividade espontânea, resulta de um estado de excitação interna que irrompe continuamente na superfície em movimento. (LOWEN, 1985, p. 15)

Propus que começássemos movendo nesta vibração ou molejo, primeiramente deitados, ao longo do eixo horizontal, lado direito e lado esquerdo. Ainda no nível baixo, testamos o molejo no eixo sagital (frente e trás) e possíveis formas de mover-se pelo nível médio. Quando as pessoas chegaram ao nível alto, conduzi a exploração para o molejo no eixo vertical (cima e baixo, ou inspirada por Buckminster Fuller, para *fora* e para *dentro* da Terra<sup>40</sup>). Abri a investigação para que eles pudessem utilizar qualquer um dos eixos e combiná-los de qualquer forma. Instaurou-se um jogo fluido no grupo (imagens dessa experiência estão incluídas no DVD). Eles pareciam ter ar nas articulações. Depois de quase 2 horas de movimento,

---

<sup>40</sup> Segundo Buckminster Fuller: “*cima e baixo* são remanescentes de percepção inicial da humanidade de uma Terra plana. Quando dizemos “olhar para o chão” ou “Eu vou descer as escadas” do inglês “*I’m going downstairs*” nós reforçamos uma percepção sensorial subjacente de um mundo plataforma. Nem o chão, nem a Austrália pode exatamente ser referidos como baixo. *Cima e baixo* não são simplesmente muito precisos em um planeta esférico. As substituições? *Dentro e fora*. Os sistemas radialmente organizados do Universo têm duas linhas fundamentais: em direção ao centro da Terra (*dentro*) e radialmente para fora em uma pluralidade de direções”. (BUCKMINSTER FULLER, 2007, p. 24)

sentamos para conversar sobre a experiência e muitos compartilharam que, quando chegaram à sala, estavam se sentindo exaustos, mas que naquele momento sentiam-se com a energia renovada, com “gás” para moverem-se mais.

Resolvi finalizar o encontro com o que chamei de “mandala dos pés”: todos deitados com os pés para dentro de um pequeno círculo, tocando os pés dos vizinhos. A partir dessa imagem inicial, deixei aberto o espaço para a improvisação, que durou cerca de 30 minutos. No compartilhamento final, alguns disseram que a improvisação remeteu-os a brincadeiras de criança.

**Sétimo encontro:** (28 de outubro de 2011). Estavam presentes nove pessoas. Iniciei o encontro, solicitando que cada um pensasse na sua “busca interna”. Perguntei a eles: o que traz vocês aqui? No que o grupo de estudos em *grounding* pode facilitar, contribuir ou estimular? Mas o convite era pensar com o corpo em movimento, misturando propositalmente, o aquecimento corporal com a resposta registrada no papel de cada um. Deixei folhas em branco pelo espaço e coloquei uma música suave. Ao final de 15 minutos, todos deveriam ter escrito algo sobre sua busca interna. Deixamos os papéis de lado e o grupo organizou-se em duplas. Uma pessoa ficava de pé, numa “pequena dança” enquanto o outro projetava o seu peso em determinadas partes do corpo. Iniciamos pelos pés, com o parceiro colocando suas duas mãos nos pés daquele que estava em pé, assim permanecendo por alguns minutos. Após, ele abraçava a cintura da pessoa e com as suas pernas em rotação externa e joelhos bem flexionados ele projetava seu peso em direção ao chão, pendurando-se no colega. A terceira direção do peso era nos ombros e a quarta no topo da cabeça. A partir das indicações de como e onde projetar o peso, a pessoa que recebia o toque começava a investigar os seus próprios movimentos. O parceiro apenas testemunhava a dança, semelhante à dinâmica do Movimento Autêntico, cuidando do colega em relação ao espaço e registrando o que achava importante no papel. Trocamos os papéis e após usamos 10 minutos para um bate-papo entre as duplas.

No compartilhar final, todos falaram de suas buscas e de que forma a experiência de movimento estava relacionada com elas. Foi um dos momentos mais fortes de todo o processo do grupo, em função do nível de exposição das pessoas. Neste dia a experiência prática confirmou algo que eu já sentia em mim e que ficou evidente nas pessoas do grupo: o *grounding*

é um *empoderamento*<sup>41</sup> de si, mas nem sempre é uma demonstração de força. Por vezes, pode ser um espaço vulnerável, que deve ser compartilhado com sensibilidade. A seguir destaco o relato de dois participantes do grupo que compartilharam momentos de empoderamento e vulnerabilidade.

Tiago é músico e trabalha dando aulas de percussão corporal, além de compor *jingles* e trilhas sonoras para espetáculos. Ele relatou que seu interesse no grupo de estudos em *grounding* era experimentar mais o seu corpo, buscando a inteireza entre corpo e voz, movimento e som. Tiago estava há alguns anos fora dos palcos por questões pessoais que ele não especificou, mas disse que não se sentia bem com a exposição que o palco lhe exigia. Ele compartilhou que a experiência de movimento deste último encontro tinha trazido uma sensação de liberdade, que ele associava à palavra segurança, não em um sentido de controle, mas sim, um estado de tranquilidade, de deixar as coisas acontecerem serenamente. E que essa sensação só foi possível quando ele parou de pensar – ah, eu tenho que aproveitar ao máximo essas aulas de *grounding* da Juliana. Tiago falou em exercitar o desprendimento e se colocar em situações de “ausência de controle”. De uma forma bastante pessoal, Tiago trouxe para o grupo o “*get unready*” que venho buscando ao longo da pesquisa. O “esforço” para aproveitar a aula, contido em sua frase, comumente gera uma tensão que endurece o processo e limita as possibilidades de experiências. Ao soltar esse esforço, Tiago relatou que se sentiu mais presente no movimento. Ele compartilhou também que o trabalho com *grounding* estava ajudando-o a entender que o caminho pessoal não se desliga do caminho artístico e que, após alguns anos, estava pronto para encarar o desafio de apresentar-se nos palcos novamente.

Raquel é bailarina, atriz e diretora de teatro. Além disso, é minha amiga e companheira de trabalho há alguns anos. Ela começou o seu relato dizendo que, ao contrário de Tiago, o palco não lhe representava medo ou risco. Pelo contrário, sente-se muito segura no palco, mas não sente essa mesma segurança na vida, especialmente quando tem que enfrentar situações emocionais fortes e nesse momento ela citou o amor como sendo uma delas. Raquel relatou emocionada que sente seus pés desaterrarem, um flutuar que “não é legal para ela”. Uma sensação de perder o chão que se reflete em alguns medos reais como, por exemplo, de andar de

---

<sup>41</sup> Optou-se pelo neologismo *empoderamento* ao invés de *apoderamento*, pois o primeiro está historicamente vinculado a movimentos emancipatórios e o segundo a noção de “tomar posse”, “apossar-se”. Baquero (2012) afirma que em um nível individual, *empoderamento* refere-se a “habilidade das pessoas ganharem conhecimento sobre forças pessoais, para agir na direção de melhoria da sua situação de vida. Diz respeito ao aumento da capacidade dos indivíduos se sentirem influentes nos processos que determinam suas vidas” (BAQUERO, 2012, p. 176).

avião. A partir da fala de Raquel, várias pessoas começaram a falar sobre seus próprios medos e como cada um lida com eles. Joana compartilhou que costuma enrijecer seu corpo para enfrentar situações emocionais, entrando numa atitude sólida de autossuficiência, que aparentemente gera um aterramento. Nesse momento eu percebi que o *grounding* para algumas pessoas é essa solidez. Um enraizamento que solidifica e isola. O sólido que gera solidão. Mas como lidar com as emoções (que são líquidas) estando sólida? Janaina pediu um espaço para relatar uma experiência recente: em certa ocasião ela entrou no mar e deixou seus pés enterrarem na areia ao ponto de chegar próximos aos seus joelhos. Ali ela permaneceu por cerca de uma hora. Mergulhada e aterrada. Ela estava ao mesmo tempo sentindo o aterramento das pernas trazido pela areia e o fluxo móvel trazido pela água. Achei essa uma ótima imagem para ilustrar um *grounding* fluído, capaz de manter a pessoa conectada à sua base sem estar enrijecida.

Raquel relatou que para ela o *grounding* estava muito atrelado à ideia de uma atitude firme, sólida que por vezes a isolava das pessoas, seja numa improvisação de grupo ou em uma situação cotidiana. Mas, ao falar, seu corpo já trazia uma vulnerabilidade que apontava para além do que estávamos ouvindo. Sua coluna fazia pequenos movimentos de crescimento e encolhimento e por vezes seu corpo todo se direcionava a algo ou alguém para compartilhar algo<sup>42</sup>. Não vi em seu corpo a firmeza e a solidez de que ela falava. Algo já estava se transformando. Laura sugeriu que Raquel deixasse essa vulnerabilidade enraizar-se nela. Finalizamos o compartilhar de Raquel retomando a imagem do *grounding* rizomático, no sentido de enfatizar seu caráter relacional. Esse caráter aponta para um *grounding* que não é estado de enfrentamento e sim estado de acolhimento.

**Oitavo encontro:** (04 de novembro de 2011) Estavam presentes sete pessoas. O encontro começou com um aquecimento conduzido por mim, onde as pessoas exploraram movimentos que estavam relacionados à trajetória delas. Meu objetivo era fazer com que os participantes acessassem práticas corporais que já haviam feito (como capoeira, dança moderna, acrobacia), utilizando a noção do *grounding*, além das ferramentas experimentadas ao longo dos encontros do grupo de estudo. Acredito ser importante desenvolver abordagens que levem em conta a história de movimento de cada participante, agregando conhecimentos oriundos de várias

---

<sup>42</sup> Podemos dizer que Raquel estava movendo-se entre os modos de Forma Fluida e Forma Direcional, de acordo com Análise Laban/Bartenieff de Movimento (FERNANDES, 2006, p. 159)

práticas corporais. A abordagem desenvolvida nesta pesquisa foi enriquecida pelas experiências de movimento de cada uma das pessoas que se envolveram no processo.

Pedi que cada um organizasse uma sequência de movimentos inspirada em alguma prática corporal para apresentar ao grupo. Assim que a pessoa terminava sua sequência, ela repetia com todos tentando acompanhá-la simultaneamente, não no sentido de copiar os movimentos, mas seguir o que considerava mais relevante no gesto. Por fim, compartilhamos em roda o que vimos de cada um e combinamos detalhes da “performance” da semana seguinte.

**Nono encontro:** (11 de novembro de 2011). Estavam presentes sete pessoas. Durante 15 minutos eu conduzi um “chegar em casa” que começava com todos deitados no chão e terminava com todos em pé. Após este momento, fizemos algumas combinações sobre a experiência performática. Eu propus que caminhássemos até o Cais do Porto, onde estava acontecendo na época a Bienal do Mercosul, para experimentar o *grounding* em um ambiente externo, com pessoas desconhecidas observando. Fomos até um café da Bienal onde estavam pessoas sentadas conversando, alguns bebendo, outros fumando em um “clima de fim de tarde”. Muitas pessoas circulando entre os galpões da Bienal e algumas sentadas sozinhas assistindo o por do sol.

Chamei de “performance vazia”, porque não existia nenhum tipo de ação ou gesto combinado anteriormente. Eu sugeri uma estrutura aberta que começava com cada um reconhecendo o ambiente até encontrar o “seu” lugar no espaço, permanecendo ali por certo período de tempo. Encorajei os participantes a experimentarem olhar para as pessoas, mesmo que isso as intimidasse. O exercício de ver o outro e deixar-se ser visto foi recorrente ao longo do grupo de estudos, por isso a importância de experimentá-lo na rua com outras pessoas. A “performance vazia” terminaria quando todos se juntassem em algum ponto do cais do porto. Eu registrei em vídeo pequenos trechos da performance que estão anexados no DVD. Segue abaixo um trecho do meu relato escrito no diário de campo sobre a performance:

Durante a “performance vazia”, realizada no cais do porto, eu dediquei meu olhar a cada um dos participantes por pelo menos um ou dois minutos. Aquele era um momento deles e eu me senti como uma testemunha secreta de suas ações. Meu desejo era observar com o mesmo carinho e entrega que eles colocaram no processo. As pessoas que circulavam pela Bienal estranhavam a atitude deles, mas não ao ponto de reconhecer aquilo como uma situação de performance. Era como uma névoa serena que pairava no cais do porto. Quando Fernanda foi ao encontro de Laura e as duas ficaram

se olhando, senti o tempo enlouquecer dentro de mim e aquela névoa serena era chocante. Instantes sem tempo. A aceleração das pessoas em volta intensificava aquele espaço-tempo que as duas construíram. Eu vi as duas ilhadas e, por um segundo, julguei aquilo como um isolamento. Sem aviso, Laura abandona o olhar de Fernanda e olha o entorno como se dissesse, - eu estou aqui e sei que sou parte de tudo isso. Eu sorrio sozinha e olho para o segurança que, desconfiado, enruga a testa.

Por fim, voltamos ao estúdio para conversar sobre a experiência. Ao chegarmos à sala, dei papel e lápis para cada um registrar o que queria sobre a performance. Depois de alguns minutos Fernanda começou falando sobre o olhar e todas as dificuldades que envolvem estar olhando para uma pessoa desconhecida e o poder que este olhar exerce. Ela enfatizou o quanto uma coisa tão simples pode se tornar tão difícil e incomodar tanto as outras pessoas. Fernanda escreveu em seu papel - o olho trava. Relatou que queria olhar para uma pessoa que estava observando-a e que quando esta se aproximou, Fernanda sentiu seus olhos fugirem dela. Sentiu-se constrangida.

Juliana contou que por estar trabalhando com performances na rua com a Cia. Falos e Stercus achou que seria fácil a experiência, mas que a tarefa de olhar para as pessoas foi extremamente difícil. As performances que Juliana está habituada são apresentações na rua onde fica evidente quem são os performers e o espaço cênico que está sendo utilizado. O público reconhece aquilo como algo performático e um acordo silencioso é feito entre artista e plateia. Então, quem olha não é a Juliana, mas a performer. Na “performance vazia” ela permaneceu um tempo com os olhos fechados, numa atitude mais isolada do grupo, não estabelecendo relações com o ambiente. Falamos do risco em cair numa presença “bolha”, ou seja, fechada em si mesmo. Impermeável.

Já Jana e Joana relataram que por vezes o olhar delas acabava deixando as outras pessoas constrangidas e envergonhadas. Laura contou que tentou não usar seu olhar como uma imposição, mas um simples olhar em torno. E neste em torno, Laura achou que o guarda é quem estava com o olhar mais “tranquilo”, que ele olhava de verdade, sem medo, nem intenção.

Além do olhar, a própria presença alterou o ambiente. Jana contou que estava sentada próxima as mesas onde estava um grupo de amigos conversando sobre assuntos engraçados e íntimos. Aos poucos os assuntos foram mudando, assim como o tom de voz e o tempo entre as falas.

Em um determinado momento todos os participantes foram se encaminhando próximos ao rio, encontrando-se num cardume. O grupo ganhou um certo destaque do em torno. Jana compartilhou que naquele momento sentiu-se pronta para começar a dançar. Como se tudo que tínhamos feito até então fosse apenas uma preparação para que o movimento dançado pudesse acontecer. Eu achei curiosa essa observação. Por um lado pensei: mas onde começa e termina a minha dança? Quem disse que não estou aqui dançando? Por outro, me dei conta que esse questionamento não cabe na pesquisa, que em nenhum momento achei importante afirmar minha pesquisa como uma pesquisa em dança. Sei que a pesquisa está entrelaçada a minha trajetória em dança, mas também tenho consciência que ela pertence a um universo maior que é o universo do movimento e que a questão de Jana passa, na verdade, por um julgamento muito pessoal de cada um sobre onde, quando e como eu sinto que estou dançando.

**Décimo encontro:** (19 de novembro de 2011). Estavam presentes seis pessoas. Este encontro foi uma confraternização final do grupo de estudos em *grounding*. Cada um falou brevemente sobre como tinha sido o seu envolvimento com o grupo e de que maneira enxergava a importância do *grounding* na sua vida cotidiana. Alguns participantes sugeriram finalizar o trabalho com algo semelhante ao workshop de agosto, mas em caráter de retiro, em alguma fazenda, sítio ou ambiente natural em que pudéssemos ter contato com a terra. A sugestão é coerente com a pesquisa, mas não houve oportunidade de realizá-la dentro do período destinado para conclusão da dissertação.

### **3.3 Considerações sobre o processo de pesquisa de campo**

#### 3.3.1 Planejamento flexível

“que eu me organizando posso desorganizar”

Chico Science, Da Lamas ao Caos

Após o workshop de agosto, um caminho foi se esboçando a minha frente. Esse caminho foi formado por escolhas metodológicas que se confirmaram como eficientes para a minha pesquisa. Talvez a maior dessas escolhas tenha sido a confiança no processo e no momento presente. Ou seja, por mais organizado que estivesse meu “plano de aula”, não seria coerente executá-lo sem a minha escuta em relação ao grupo. Cada atividade reverberava de uma maneira nas pessoas, algumas vezes indo de encontro à minha expectativa. Por exemplo, a meditação da pedra, quando compartilhada pela primeira vez, foi planejada para ter 10 minutos de duração, porque eu julgava que as pessoas não ficariam mais de 10 minutos “paradas”. Mas no momento em que a meditação começou, eu senti uma abertura do grupo para ir além do planejado. Este sentir é da ordem da sensação e parece, às vezes, não caber nas palavras. Eu senti, confiei na sensação e a meditação durou mais de meia hora. Essa confiança também vem da minha experiência como aluna, de me sentir “escutada” pelos professores e instigada a ir além da “atitude de receptáculo”. A partir dessa escuta, compreendi que a aula é um espaço vivo de constante criação e que a responsabilidade em mantê-la também é, em parte, minha.

No início de setembro eu listei em meu caderno uma série de procedimentos, músicas, imagens e exercícios que eu gostaria de trabalhar no grupo de estudos. Porém, não houve um momento, entre o workshop e a formação do grupo de estudos, dedicado a planejar como seria o desenvolvimento dos conteúdos ao longo dos dez encontros. O número de encontros também não estava fixado completamente, pois no projeto de pesquisa propus quatro meses de campo, sem estabelecer quantos encontros seriam. É importante ressaltar que aquilo que em algumas pesquisas pode ser considerado desleixo, nesta investigação configurou-se como uma escolha metodológica coerente com o tema proposto. Encarei a pesquisa de campo como algo vivo, móvel e em transformação. Meu planejamento era, na verdade, um “chegar em casa” – normalmente nas quintas-feiras à noite – em que eu dedicava cerca de 2 horas para mover/pensar o encontro do dia seguinte. Eu costumava reler o relato do encontro anterior antes de organizar uma proposta (um plano) no meu caderno. Um plano sempre existia, pois estava ali organizado no papel, mas quando eu sentava em roda com os participantes do grupo e perguntava: – e aí? Como vocês estão? era como se aquelas palavras escritas se derretessem ao longo da folha, misturando umas nas outras, bagunçando as minhas ideias e me fazendo repensar o que tinha planejado. Nesses momentos sempre me lembro de uma das muitas canções de Chico Science que ecoaram na minha adolescência: “eu me organizando posso desorganizar”. Uma desorganização prazerosa, pois mergulhada de sensações. E a maior parte das vezes era um desorganizar que gerava um organizar semelhante ao primeiro, porém mais sintonizado com as

questões do grupo. Ao longo do processo, eu fui entendendo que este era o *grounding* que eu deveria acessar como facilitadora do grupo. O *grounding* gerava uma confiança, que por sua vez, diminuía as minhas expectativas em relação ao resultado e aumentava a capacidade de me surpreender. Muitas vezes eu me pegava surpresa com o que estava acontecendo e isso me fascinava.

### 3.3.2 Sonoridade

“A tua presença.  
Silencia os automóveis e as motocicletas”

Caetano Veloso “A tua presença morena”

Durante o primeiro semestre de Mestrado, eu coletei uma série de imagens e sons que se relacionavam de alguma maneira com *grounding* e presença. Pesquisei na Internet sons que pudessem estimular a sensação de enraizamento e canções que traziam em suas letras alguma referência à minha pesquisa como, por exemplo, “*If you hold the stone*” de Caetano Veloso, já citada anteriormente. Mesmo considerando o “silêncio” extremamente importante durante todo o processo, em muitos momentos eu percebi que determinados sons promoviam um aprofundamento na experiência corporal. Não utilizava músicas para condicionar um ritmo corporal, pois elas funcionavam mais como um “pano de fundo sonoro”. Eu observava o movimento do grupo por um tempo e só depois escolhia o que poderia ser interessante sonoramente. Por isso, compartilhar algumas das escolhas sonoras visa uma compreensão maior da pesquisa de campo.

O grupo mineiro Uakti foi uma das principais referências sonoras do workshop e do grupo de estudos, especialmente os discos *I Ching* (1994), *Águas da Amazônia* (1999) e *Oiapok Xui* (2005). Eu costumava utilizar as músicas do Uakti na primeira parte dos encontros, “criando” um ambiente sonoro convidativo. Em momentos de entrega total de peso no chão ou espaços de exploração de movimento individual, a sonoridade do Uakti parecia dar cor e sabor à experiência, trazendo referências da natureza, como sons da água, do ar e da terra, conectando o participante com a sua organicidade. Outro grupo de música instrumental bastante utilizado durante a pesquisa de campo foi o *Geomungo Factory*, da Coréia do Sul. A sonoridade do *Geomungo Factory* transita entre momentos de extrema leveza e suavidade e outros de descarga

sonora forte e agressiva. Mais próximas do universo da música pop estavam as canções da dupla ucraniana 5<sup>a</sup> Nizza que contribuíram especialmente no exercício das vibrações (cadências) ao longo dos eixos (horizontal, sagital e vertical).

Dentro do conjunto de canções cuja letra remete a elementos da pesquisa, destaco “A tua presença morena” de Caetano Veloso e “Ausência” de Goran Bregovic. Utilizei as duas músicas em um dos encontros em que estávamos investigando do que era feita a presença de cada um. Meu objetivo era enfatizar a relação entre presença e ausência, no sentido de complementaridade e dependência.

Analisando o material coletado em vídeo, percebi que as minhas escolhas sonoras foram importantes para entender a própria música como uma presença, capaz de interferir e intensificar estados e humores. Os encontros do grupo aconteciam em uma sala que fica na rua mais movimentada de Porto Alegre, no centro da cidade. A quantidade de ruídos externos era grande. Por isso, era como se a presença musical, não por seu volume, mas pela sua conexão com a experiência corporal, “silenciasse os automóveis e as motocicletas”.

### 3.3.3 Imagens, experiência-desenho, pedras, balões...



Figura 6: experiência-desenho

A pesquisa sobre *grounding*, desde o princípio, foi inspirada em imagens. Quando estava em Nova York – estudando Análise de Movimento Laban e concluindo minha pesquisa em *grounding* – a prática de fotografar, pintar, desenhar tornou-se parte da minha rotina diária como pesquisadora. Coletar e criar imagens a partir da experiência corporal ajudava-me a entender aspectos do processo sem a necessidade de descrevê-las em palavras. Na pesquisa de campo realizada em Porto Alegre com o grupo de estudos em *grounding*, decidi compartilhar esta minha prática, por acreditar que quanto mais canais de expressão (narrar, desenhar, mover, cantar etc.) o participante tiver, mais intenso e criativo se torna o processo. Dei o nome de experiência-desenho a esta prática que foi constante em todos os encontros do grupo. Seu objetivo é registrar-criar no papel a partir da experiência corporal e deixar fluir traços, cores, palavras sem querer traduzir as sensações. O participante tinha abertura total para fazer o que quisesse com o papel, mas eu enfatizava a ideia de fluxo para que a experiência-desenho não virasse uma reflexão racional sobre a vivência. Logo no primeiro encontro, Vavá desenhou-se utilizando as cores amarelo, vermelho, laranja e verde, numa espécie de rede de energias que desfaziam os contornos do seu corpo, reconhecendo apenas a cabeça, os braços-asas e os pés.



Figura 7: experiência-desenho (Vavá)

A maior parte do material coletado na experiência-desenho são produções visuais que utilizam palavras e pequenos desenhos misturados. As palavras, assim como cada desenho, são como gestos poderosos, carregados de sentido. Guardam um universo de sensações e memórias que vão se desdobrando em cores, formas e texturas.

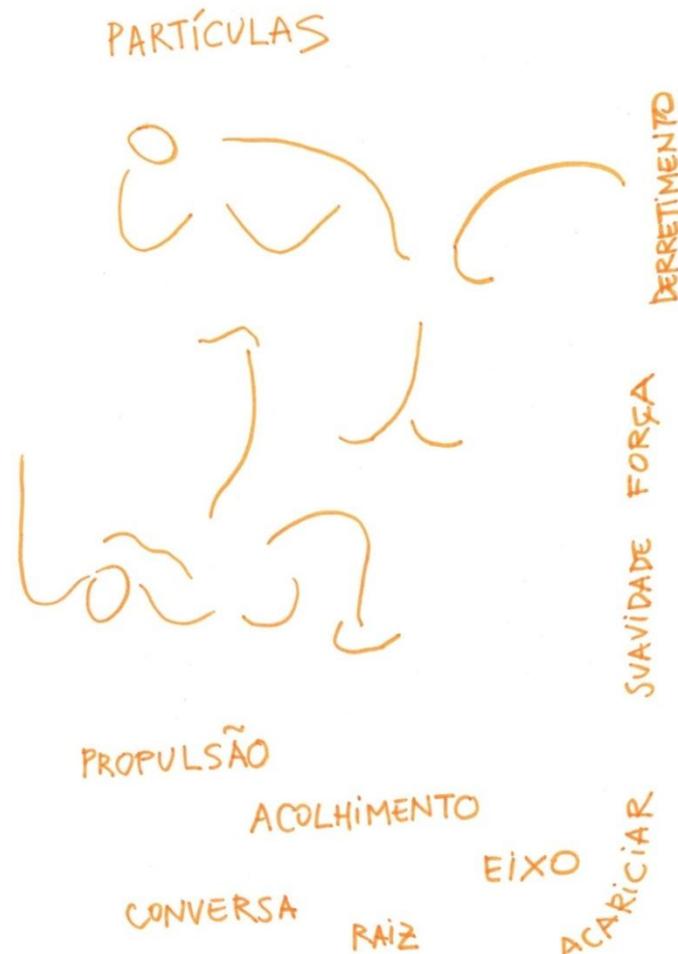


Figura 8: experiência-desenho

Além dos desenhos, utilizei objetos como pedras e balões cheios d'água com o objetivo de ativar uma relação sensorial no participante. Bolsanello (2012) ao falar sobre o uso de objetos em aulas voltadas a consciência corporal, afirma que “o objeto é a porta de entrada de uma distinção sensorial entre pele, fásia, tendão, aponevrose, músculo, osso, órgão, líquidos orgânicos. Ele é um « pretexto » para que o aluno possa sentir que seu corpo é igual ou diferente da textura de uma bola, por exemplo” (Bolsanello, 2012, p. 5) A autora traz o conceito de ambitato (ambi, em latim, quer dizer duplicidade) que refere-se ao papel dos objetos nas aulas de

educação somática. A partir dessa perspectiva, os objetos não são “usados” pelos participantes, pois ao mesmo tempo em que tocamos algo, estamos sendo tocados.

Os objetos são testemunhos das mudanças de estado do sistema nervoso e do tônus. O ambitato é a primeira etapa do aprendizado somático porque o tato é primeiro sentido que emerge do feto. O tato é a sensação de base sobre a qual os outros sentidos se desenvolvem e por isso, através do ambitato, podemos reajustar nossa imagem corporal, dando uma percepção mais justa do tamanho de nosso corpo e de sua relação com outros corpos e com o espaço. (BONSANELLO, 2012, p. 6)

As pedras funcionaram como uma referência de peso durante a meditação. Um convite para abrir a percepção em relação a gravidade e a nossa administração dinâmica do peso do corpo. Os balões tinham mais de uma função específica. Primeiro geravam um volume na área do assoalho pélvico, uma espécie de “chão móvel” que se modulava de acordo com a respiração da pessoa. E a consistência da água no balão deu um caráter fluido para a entrada e saída do ar.

A pesquisa de campo foi registrada em vídeo e relatada no meu diário pessoal. Os escritos e desenhos do diário foram o principal instrumento de coleta de informações. Além de funcionar como um registro das atividades, o ato de escrever gerava criações e recriações a partir da experiência do corpo. Construí uma série de esquemas com desenhos e palavras-chaves que me ajudaram a organizar meu processo e abriram novas perspectivas para o desenvolvimento da abordagem somática *grounding*.

### 4. COLHER

#### a abordagem somática grounding

QUE O ESTAR EM CENA SEJA COMO O ESTAR NO MUNDO, INTELETA.

SENTIR, SE POSICIONAR, ARIENAR A SUA REATIVIA, AS SUAS DUNDA. COM A VERBAFICA INTENÇÃO DE TERZELHAR EN SI PARA SE ABIRIR TIRO MUNDO E TRA TODAS AS TORRENTES DE LUZ E ENERGIA, SE DEIXAR LEVAR SEM PERDER ESSA REFERÊNCIA INDIZÍVEL E APELAR DE TUDO TUTANTE.

MUTANTE TUTANTE TMS QUE CRIA CANAIS ENTRE CÉU E TERRA, QUE CRIA RELAIÓS ENTRE A MATÉRIA, O CORPO E A CRIAIÇÃO SÓ ATRAVEZADOS, ASSIM.

**IANORA**

Learn: pavar em saber/se mover/pensar cl-  
 Tiago: não falar diar o maior "provido" <sup>frank</sup>  
 das coisas  
 Jamais confito, mental a mil, audular, tudo se organiza

**PRESENA AÇIONADA**

Tati

muscular (tôms abdominal)

cadência, balanços intermitentes que protagonizam uma hagnosa das ideias mentais e assim o corpo se organiza

**JANA** — líquido?

Sensacais de "tober" <sup>Reso tudo</sup>  
 no corpo <sup>posso dançar</sup>  
 a coisa

desamarras  
 agradeço por dançar

live

centro de tudo

desequilíbrio equilibrado

leve dinâmico inteiro

base

"natureza" "o espaço meu"

Balanco. Oscilação de peso. Salto. Pulsação. Contato

O eixo nasce do chão.

Tipico para LANA

Emoções

Contemplação Saboreando o Movimento. Pouco a Pouco,

#### 4. COLHER: a abordagem somática *grounding*



Este capítulo visa a organização do material desenvolvido e coletado a partir da reflexão teórica e da pesquisa de campo realizada em 2011. Este material constitui a **abordagem somática *grounding***, que será apresentada através de quatro princípios de movimento e um tripé-conceitual. Os princípios (respiração, peso, pés e vibração) são constituídos de procedimentos práticos e o tripé-conceitual (encorpção, organização gravitacional, tensegridade) é a sustentação teórico-prática da abordagem somática *grounding*.

##### 4.1 Porque uma abordagem somática?

As abordagens somáticas são práticas corporais que constituem o campo chamado no Brasil de educação somática que, segundo a pesquisadora Sylvie Fortin, “engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes” (1999, p. 38). O conhecimento oriundo das abordagens somáticas é extremamente válido para o universo da criação em dança, destacando três contribuições: a prevenção de lesões, o refinamento do papel de criador-intérprete e a

instrumentalização do dançarino como educador (BOLSANELLO, 2012). Através das aulas de educação somática, o dançarino constrói uma base motora que funciona como um “pano de fundo” para realizar movimentos mais complexos, aumentar sua capacidade expressiva e possibilitar novas escolhas.

Isabelle Ginot em seu recente artigo “Para uma epistemologia das técnicas de educação somática” (2010) afirma que a educação somática segue o princípio da não separação do corpo e da mente, além de levar em conta conhecimentos tanto objetivos quanto subjetivos, oriundo da experiência do aluno. A partir desses princípios a autora discute como se dá a produção de conhecimento dentro das práticas somáticas. Considero essa discussão importante para a pesquisa que venho realizando, pois a abordagem somática *grounding* está descrita neste capítulo a partir da organização de princípios e conceitos que conduzem a uma produção de conhecimento com semelhanças e especificidades em relação a outras abordagens somáticas.

Para Ginot, os conhecimentos subjetivos contribuem para um discurso somático “endógeno”, ou seja, produzido no meio da própria prática. Neste sentido, a autora reflete sobre as características de um discurso somático a partir do discurso científico e do relato de experiência, que funcionam como a base para construção de conhecimento. “Se a prática somática concentra-se sobre o sentir e a sua experiência singular, trata-se por outro lado de afirmar seu valor a partir do grande dispositivo de verdade de nossa cultura, a ciência” (GINOT, 2010, p. 5) A legitimação científica aparece, na maioria das vezes, nas margens de publicações sobre práticas somáticas como nas introduções, preâmbulos, prefácios e apêndices de livros e revistas sobre o assunto.

A ciência aparece então, como um olhar: o método ou a técnica teriam se desenvolvido de forma endógena, mas a ciência, ou pelos menos os cientistas, observariam e validariam sua legitimidade com menos reserva ainda, visto que, justamente, o método teria êxito ali onde a ciência, ou a medicina, teria fracassado. (GINOT, 2010, p. 7)

Outro discurso somático é o relato de experiência, que dá valor absoluto a experiência individual. Comumente, as publicações trazem um “relato fundador” como é o caso de Alexander em seu livro “O uso de si mesmo”, cujo o foco é a solução positiva de sua lesão. As dificuldades encontradas no caminho engrandecem seu resultado final. “Aqui a legitimação vem, supostamente, não apenas da solução positiva do relato – o fundador curou-se a si próprio e

depois aplicou “seu método” nos outros para curá-los também – mas também da inscrição subjetiva, “na carne” do fundador”. (GINOT, 2010, p. 9)

Importante salientar a discussão que Ginot abre a partir do uso da ciência ou dos relatos como uma verdade absoluta, de certa forma “eterna”. No discurso somático, a ciência permite conhecer verdades estáveis e o relato constitui o saber sensível que só se compara a si mesmo. Por isso, a autora afirma que ambos contribuem para uma relação de “crença” em determinada prática, e que esta crença funciona como uma condição para a eficiência do gesto.

Se o discurso somático sustenta-se a partir de crenças devem-se problematizar esses discursos, especialmente considerando seu contexto de criação e seu valor não universal, mas sim, pontual. Ginot sugere ler os discursos somáticos como discursos performáticos, “onde o teor de verdade só seria medido conforme o efeito que eles produzem sobre um determinado sujeito, no seu encontro com um contexto específico.” (p. 12) Identifico no texto de Ginot um modo de olhar para as práticas somáticas que está em sintonia com o meu modo de pensar e constituir a abordagem somática *grounding* que será detalhada ao longo do capítulo.

Além dessa discussão epistemológica da educação somática, há que se pensar sobre o uso cada vez maior de práticas somáticas – e suas consequências – dentro da rotina dos dançarinos. O interesse pela pesquisa e prática no campo da educação somática vem crescendo nas últimas décadas, assim como a sua inserção na formação em dança. Strazzacappa (2009) alerta algumas consequências em função da popularização do termo educação somáticas nos últimos anos:

Embora trabalhos sérios de Educação Somática já sejam realizados no Brasil há mais de quatro décadas por inúmeros profissionais formados em diferentes linhas, a Educação Somática, vitimada por um modismo (como tantos outros que já presenciamos no país), passou a ser vista como um “selo de garantia” ou um “certificado de qualidade” das técnicas corporais. (STRAZZACAPPA, 2009, p. 52)

É importante destacar que cada técnica, método ou sistema de educação somática carrega uma história fundamentada na experiência dos seus criadores que desenvolveram princípios específicos. Neste sentido, o que permite a uma determinada técnica ser considerada como educação somática “não é o fato de ser realizada com maior preocupação e atenção com o corpo, e sim [...] sua gênese, seus fundamentos, suas metas e as metodologias empregadas para chegar a esses objetivos” (STRAZZACAPPA, 2009, p. 52)

A escolha de nomear a pesquisa que venho desenvolvendo como abordagem somática vem por razões que cabem ser explicitadas aqui. Primeiro, porque minha pesquisa encontra-se em sintonia com outras abordagens já citadas ao longo da dissertação, como a Técnica de Alexander, os Fundamentos de Bartenieff e o *Body Mind Centering*. Estas abordagens somáticas fazem parte da minha formação como bailarina, constituindo um arcabouço de procedimentos práticos que influenciaram minhas escolhas na pesquisa de campo. E segundo porque, mesmo com suas especificidades, as abordagens somáticas possuem pressupostos em comum que dialogam com noções fundamentais da minha pesquisa em *grounding*. Para Fortin a abordagem somática “se apoia na singularidade de cada indivíduo e na experiência sensorial distintiva de cada aluno como ponto de partida para desenvolver o autoconhecimento do corpo em movimento” (FORTIN, 2005, p. 11). A noção de autoconhecimento aponta para um *conhecimento somático*, ou seja, um conhecimento sensível de si próprio, conduzindo a consciência para permitir relacionamentos mais significativos com o mundo. Neste sentido, é importante ressaltar que o autoconhecimento é fruto do corpo em movimento, para não cair na armadilha de uma abordagem demasiadamente analítica ou sensitiva:

Deve-se evitar os perigos de uma educação somática cognitiva a tal ponto que os alunos fiquem paralisados para a análise, ou ainda uma educação somática com tal ênfase no sensorial que os alunos percam a sua motricidade. Falando de outra forma, deve-se evitar estar estritamente no ‘corpo sentido’, como se deve evitar também estar apenas na ‘cabeça’. (FORTIN, 1999, p. 45)

A pesquisa em *grounding* não pretende constituir-se como um método ou uma técnica de educação somática, mas sim uma abordagem de caráter experimental e provisório. A abordagem somática *grounding* é uma perspectiva pessoal, um modo particular de abordar a noção de *grounding* que venho desenvolvendo nos últimos quatro anos e que não pretendo encerra-la nesta pesquisa. O processo de desenvolvimento, com suas dúvidas, “sacadas”, crises e experimentos sempre foi mais importante do que um resultado final. Neste capítulo, lanço uma organização provisória dos materiais teórico-práticos, que podem futuramente ser reorganizados.

De acordo com o caráter experimental da abordagem, o conteúdo que a constitui não está restrito a um uso específico, podendo ser canalizado para uma série de atividades: uma “aula” de dança utilizando os princípios de movimento para compor sequencias coreográficas;

uma performance cujo o tema seja o *grounding*, a terra ou a metáfora raízes para voar; ou ainda experiências meditativas que promovem o autoconhecimento.

## 4.2 Princípios

Os princípios que constituem a abordagem somática *grounding* são frutos da pesquisa de campo, ou seja, da experiência prática bem sucedida no workshop e no grupo de estudos em *grounding*. Cada prática somática desenvolve seus procedimentos e princípios próprios. A pesquisadora Adriane Vieira (1998) lista sete características das abordagens somáticas: [1] solicitar o discurso e a ação na primeira pessoa do singular; [2] promover a consciência corporal; [3] reeducar os padrões habituais de movimento; [4] promover a saúde e o bem estar; [5] utilizar técnicas e práticas somáticas; [6] enfatizar a unidade corpo e mente; [7] embasar-se nos paradigmas pós-positivistas e pós-modernos (VIEIRA, 1998). As características acima podem ser identificadas (algumas com menos ênfase) na pesquisa em *grounding* que venho realizando, especialmente por tratar-se de uma prática corporal integradora que busca bem-estar, consciência corporal e singularidade. Porém, a abordagem somática *grounding* apresenta características relacionais que não estão listadas por Vieira e que podem ser encontradas ao longo do terceiro capítulo sobre a pesquisa de campo. Muitos procedimentos utilizados durante o processo do workshop e do grupo de estudos envolviam uma relação interpessoal, seja nos compartilhares em grupo, nas atividades em duplas ou no evento performático que encerrou o trabalho de campo. Esta característica relacional não costuma ser enfatizada nas abordagens somáticas, pois elas são, em sua maioria, constituídas de exercícios realizados individualmente, em um processo íntimo e por vezes isolado. A seguir, segue a descrição dos princípios respiração, peso, pés e vibração.

### 4.2.1 Respiração

Bartenieff dizia em suas aulas “*breath to change*”. A respiração é a base de qualquer mudança no corpo. O trabalho em *grounding* utiliza a respiração como suporte do movimento. O princípio da respiração inclui inicialmente tomar consciência da entrada e saída de ar, sem o objetivo de modificá-la. Na maior parte das vezes, a própria tomada de consciência já altera o volume de ar, mas busca-se aqui não enfatizar essa alteração. Aos poucos, percebe-se que o corpo faz movimentos sutis enquanto respira. Um leve crescimento na inspiração e encolhimento na expiração. A partir desse movimento, busca-se enfatizá-lo aumentando sua amplitude. A respiração torna-se o motor do corpo em movimento que se abre e fecha no espaço. O princípio da respiração está também relacionado a noção de respiração celular do *Body Mind Centering*. A fundadora do BMC, Bonnie Brainbridge Cohen, traz a importância de entender o corpo em seu nível celular:

Nossa fundação celular, cada célula em nosso corpo tem inteligência. É capaz de saber de si mesma, iniciando a ação e comunicando com todas as outras células. A célula e a comunidade de células (tecidos, órgãos, corpo) existem como entidade separada e como uma totalidade ao mesmo tempo. Celular personificação é um estado no qual todas as células têm igual oportunidade de expressão, receptividade e cooperação. (COHEN, 2008 p. 40)

Este princípio da abordagem somática *grounding* esteve presente em todos os encontros práticos, podendo ser utilizado também através da respiração no diafragma pélvico, ativando a musculatura profunda que atua como suporte dos órgãos, chamado de assoalho pélvico.

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos internos que possibilitam um diálogo corporal com a gravidade e a percepção do chão. De acordo com Franklin (2003), a postura ereta foi o responsável por criar o assoalho pélvico, já que os quadrúpedes tinham como chão corporal a parede abdominal e a parte frontal da pélvis.

De repente, o peso dos órgãos internos já não deitava sobre a parede abdominal, mas sim sobre pélvis. Para que nossas entranhas não caíssem vergonhosamente no chão, a cauda, que no início estava esticada alcançando as costas, teve de ser removida e encurtada para que o novo piso pudesse ser fechado<sup>43</sup>. (FRANKLIN, 2003, p. 7)

---

<sup>43</sup> Suddenly the weight of the inner organs lay no longer on the abdominal wall, but on the pelvis. In order for our bowels not to fall embarrassingly to the ground, the tail, which at first was stretched out and reaching to the back,

Os músculos que eram usados para mover a cauda foram reforçados e o tecido conjuntivo dessa área ficou mais grosso. A musculatura do assoalho pélvico pode ser acionada através da respiração no diafragma pélvico, ou seja, inspirar sentindo o ar encher o quadril tridimensionalmente. Essa inspiração pode ser suave ou em alguns momentos fazer uma leve pressão para baixo. O princípio do assoalho pélvico pode ser experimentado com o uso de um balão cheio d'água, para que a pessoa possa utilizá-lo como uma referência concreta na experiência. Muitas pessoas têm dificuldade em entender o que é o assoalho pélvico e por isso, “respirar abrindo o assoalho pélvico” pode parecer abstrato.

Para utilizar os balões nesse princípio, senta-se no chão com um balão entre as pernas, colocado no assoalho pélvico. Ao inspirar, a pessoa deve sentir a expansão do quadril e uma pequena pressão da musculatura em direção ao balão que se adapta ao corpo. Ao expirar, o quadril esvazia e o balão ocupa o espaço, permanecendo em contato com a pele. Aos poucos essa respiração pode ser intensificada, deixando que micro movimentos aconteçam como consequência dessa entrada e saída de ar. O corpo vai saindo da posição sentada para experimentar mover-se utilizando o assoalho pélvico como suporte do movimento.

#### 4.2.2 Peso

O princípio do peso é a consciência do peso real do corpo em relação à gravidade. Inicialmente é importante experimentar a entrega total do peso em direção ao centro da Terra. Deitar no chão e permanecer sem grandes ajustes. Utilizar o princípio da respiração para que em cada expiração o corpo ceda um pouco mais. Para colaborar com o processo de soltura, guio a experiência utilizando verbos como: derreter, amolecer, afrouxar, desistir. E por mais que este ato – de ceder – pareça fácil, existe uma dificuldade grande em entregar-se por completo, pelo fato de não fazermos isso no nosso dia-a-dia. Ao longo da pesquisa de campo descobri que o trabalho em duplas ajuda a lidar com essa dificuldade e contribui para o processo de consciência do peso do corpo.

---

had to be pulled in and shortened in order for the new floor to be closed off. (FRANKLIN, 2003, p. 7) (tradução da autora)

Os dois exercícios em duplas que utilizavam o princípio do peso são explorações a partir de vetores de movimentos. Em ambos os exercícios é importante estabelecer inicialmente uma sintonia entre a dupla, que pode ser feita através da respiração. No primeiro exercício, uma das pessoas deita-se de bruços enquanto o outro projeta seu peso, tocando em determinadas partes do corpo do outro como, por exemplo, escápulas, sacro, sola dos pés, ombros etc. A quantidade de peso pode variar de acordo com a parte que está sendo tocada. Aos poucos a pessoa deitada começa mover-se oferecendo outras superfícies do corpo para serem tocadas. Em um determinado momento o tocante para e observa, enquanto o tocado continua sua exploração movendo-se através da força da gravidade e da atração que os corpos exercem no espaço.

O segundo exercício é semelhante, porém é realizado com o peso sobre os dois pés. A pessoa que indica o vetor em direção ao centro da Terra começa pelos pés, passa pelo quadril, ombros e termina na cabeça. Quem recebe a indicação experimenta diferentes maneiras de lidar com o seu próprio peso e o peso do outro. Modula-se o grau de tônus no corpo para sustentar o peso do outro sem enrijecer. É um movimento sutil de organização postural que aciona a musculatura profunda responsável por manter a sustentação do corpo. Nesse caso, assim como no exercício anterior, o convite é usar a parceria do outro para conhecer-se melhor, percebendo as inúmeras possibilidades de jogo do peso em relação a si mesmo, ao outro e ao espaço.

O princípio do peso também pode ser explorado através da meditação da pedra, que é uma experiência meditativa que busca promover um contato real com o peso. É um exercício para permanecer presente no tempo e no espaço. Para realizar a meditação, senta-se no chão em uma posição confortável, segurando uma pedra. Não existem indicações do que se fazer além de estar consciente da pedra pensando na mão, da mão pesando no corpo, do corpo pesando em direção ao chão e tudo pesando em direção ao centro da Terra. Pode-se utilizar os princípios da respiração e do assoalho pélvico para intensificar a sensação de *grounding*. O convite é para, inicialmente, escutar os movimentos internos para depois de alguns minutos deixar esse “murmurinho” do corpo tomar formas no espaço.

#### 4.2.3 Pés

Os pés constituem um dos princípios da abordagem somática *grounding* por que funcionam como um importante canal entre o corpo e o chão. Nesse processo de comunicação,

os pés assumem duas grandes funções: uma de receber e amortecer o peso e a outra de impulsionar o peso para longe. A partir dessa “dupla personalidade”, Irene Dowd criou metáfora *raízes para voar*: “A sola do pé funciona como uma retina que cresce a partir da pélvis, núcleo central da estrutura do corpo, e desce pela perna para espalhar a superfície da sola do pé em uma base cada vez maior de apoio que está olhando para baixo e para fora no chão.”<sup>44</sup> (DOWD, 2007, p. 75)

O princípio dos pés é trabalhado a partir de uma série de exercícios específicos que coletei e desenvolvi nos últimos quatro anos em diversas aulas de dança e educação somática. Eles podem ser feito individualmente ou em grupos, onde um manipula o pé do outro. Os exercícios seguem esta sugestão de ordem:

- Descascamento: usar a mão como uma esponja e descascar o pé, criando um atrito com a camada mais superficial da pele. Esquentar e “acordar” o pé por 1 minuto.
- Sensibilização: manipular o pé utilizando diferentes pressões, como uma massagem. Costumo sugerir a imagem do pé como massa de pão. Experimentar diferentes tipos de toques com diferentes partes da mão, mobilizando a musculatura e os ossos do pé. Sensibilizar o pé por volta de 2 minutos.
- Fortalecimento: coloca-se o dedo indicador na base (falanges proximais) de cada dedo do pé para que ele empurre o dedo da mão. Manter o contato por cerca de 30 segundos em cada dedo. Para fortalecer a musculatura da sola do pé, colocam-se três dedos da mão na sola do pé, formando um triângulo. Um na base do dedo maior, outro na base do dedo menor e o terceiro dedo da mão no início do calcanhar, como mostra a figura abaixo. Contrair a musculatura do pé diminuindo o triângulo e alongar aumentando a distância entre os três pontos. Realizar esse movimento algumas vezes com foco na contração e extensão muscular.




---

<sup>44</sup> “The sole of the foot functions like a retina that grows developmentally outward from the pelvis, central core structure of the body, down through the leg to spread the bottom surface of the foot in an ever-widening base of support that is looking down and out into the ground.” (DOWD, p. 75) (tradução da autora)

- Alongamento: estender a perna a frente, flexionando o pé, enfatizando o arco transversal como se estivesse agarrando uma bola de tênis. Depois estender o pé sem amassar os dedos, buscando alongar para longe.

- Espaçamento: colocar os dedos da mão entre os dedos do pé buscando aumentar o espaço entre um dedo e outro. Em pé, com o peso distribuído sobre os dois pés, exercitar aproximar os dois dedos maiores um do outro e distanciar os dedos menores, alargando o pé no chão.

Além do trabalho de mobilização óssea e muscular dos pés, este princípio pode ser trabalhado através do uso de imagens: pé-esponja (explorando a capacidade de amortecer o peso), pé-raiz (promovendo a estabilidade) e pé-água viva (experimentando a leveza e o fluxo).

#### 4.2.4 Vibração e cadência

Este princípio tem o objetivo de acessar o estado vibratório do corpo através do molejo ao longo dos eixos horizontal, sagital e vertical. O estado vibratório faz com que as ondas pulsatórias se desenvolvam e se espalhem pelo corpo. Segundo Lowen (1985), a vibração é uma carga energética que funciona de modo semelhante ao que ocorre num fio elétrico quando uma corrente passa por ele. O autor afirma que “quando as vibrações atravessam o corpo em sua plenitude, a pessoa se sente conectada e integrada, como um todo. A sensação de unidade e integridade leva a uma sinceridade natural de pensamento e ação” (LOWEN, 1985, p. 17).

Dentro da abordagem somática *grounding* a vibração é explorada de maneira voluntária, ou seja, o dançarino produz um molejo ao longo dos eixos. Começa-se deitado explorando a cadência no eixo horizontal, de um lado para o outro. Em seguida, a vibração no eixo sagital, deixando a pélvis e a coluna molejar para frente para trás. A partir desse molejo o corpo vai encontrando formas de transferir o peso para outras partes do corpo, modificando a superfície de contato com o chão. E por fim, o eixo vertical é explorado de pé, vibrando o corpo na direção dentro e fora da terra.

Depois de alguns minutos molejando, tem-se a sensação de fazer o movimento sem esforço algum. Como se ele nunca mais fosse parar. Em sua prática no grupo de estudos, os

participantes compartilharam que se sentiram com a energia renovada, como se a vibração reciclasse a energia corporal. Neste sentido, a vibração é uma via para reabastecer o corpo com sua própria energia. Esta vibração pode ser guiada para explorações de movimento no espaço, onde o corpo move-se testando o suporte do chão.

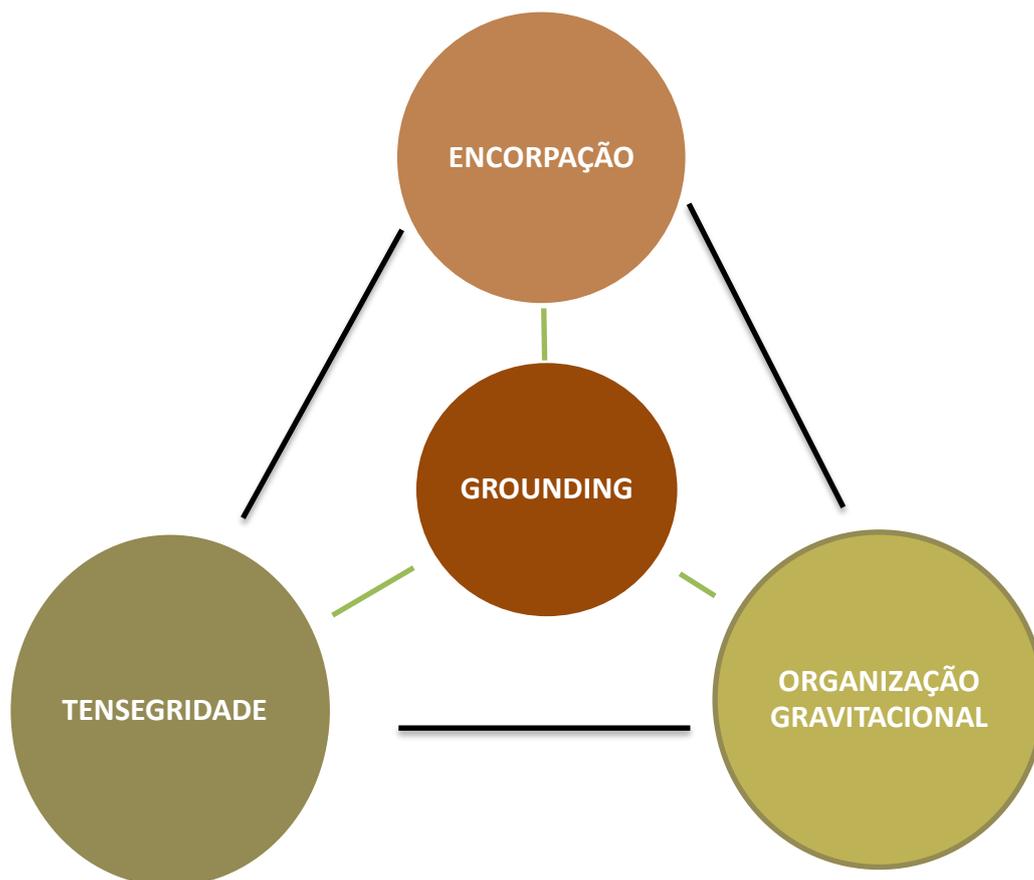
### **4.3 TRIPÉ CONCEITUAL DO GROUNDING: encorpção, organização gravitacional e tensegridade**

*“A inteligência sempre vem depois”*

Proust

Suely Rolnik, em uma palestra proferida na PUC SP em 1993, discute o processo de pesquisa acadêmica utilizando a frase de Proust para afirmar que a inteligência não deve encabeçar a pesquisa, mas sim assessorar a criação de conceitos. Especialmente em pesquisas que envolvem a experiência corporal (como é o caso desta), a frase de Proust parece caber como uma luva, pois ao assumir a investigação corporal como fio condutor da minha pesquisa, as articulações teóricas fluíram na mesma direção.

Na abordagem somática *grounding*, o próprio processo de pesquisa de campo foi lançando seus termos e noções. Três deles apresentaram potencial para constituir o que chamo de tripé conceitual do *grounding*, que é a fundamentação teórico-prática que emergiu da prática corporal.



Nesse sentido, o tripé segue a lógica da inteligência que vem depois, pois foi desenvolvido a partir de problematizações do campo. Os conceitos encorpação, organização gravitacional e tensegridade serão apresentados a seguir.

#### 4.3.1 Encorpação

A experiência do *grounding* só é possível quando atravessada pelo corpo. A travessia se dá nos ossos, vísceras, nervos, líquidos, órgãos, músculos e memórias. Trata-se de um processo, onde o movimento questiona, conecta, aproxima e contorna ideias e conceitos. Por essas razões, a abordagem somática *grounding* articula-se com a noção de *embodiment*, trazida aqui, na perspectiva de Csordas (2008). *Embodiment* foi traduzido para o português como corporeidade pelos pesquisadores Carlos Alberto Steil e Luis Felipe Rosado Murillo que estudaram com o próprio Csordas. A perspectiva da corporeidade (CSORDAS, 2008) não

considera o corpo como mero instrumento, significado, nem como lugar de inscrição da cultura, mas um corpo fenomênico, meio de experimentação do “fazer-se” humano em suas múltiplas possibilidades. Os estudos da corporeidade servem também como “orientação metodológica que exige que o corpo seja compreendido como a base existencial da cultura – não como um objeto que é “bom para pensar”, mas como um sujeito que é “necessário para ser”” (CSORDAS, 2008, pág.367). Seguindo a perspectiva do corpo como experimentação, trago o conceito de encorpação, como outra possível interpretação para *embodiment*, já que ela traz em si, a ideia de uma ação encarnada.

Como pressuposto da experiência teórico-prática com o *grounding*, proponho o conceito de encorpação, que segundo o dicionário Aurélio de Língua Portuguesa (FERREIRA, 1972) significa dar mais corpo ou grossura/ tomar corpo. O termo é utilizado comumente em receitas culinárias onde a massa deve “encorpar”, ou seja, ganhar espessura. Este conceito tem sua inspiração primeira na noção de (in)corpo(ação) de Regina Miranda (2008). A autora afirma que “a proposta de (in)corpo(ação), ou seja, um conceito encarnado, enfatiza a dimensão mais palpável do corpo com as intensidades e conexões interno-externas fisicalizadas nele” (MIRANDA, 2008, pág. 42).

Encorpação difere-se de incorporação. Esta última, além de conter associações religiosas, sugere que algo de fora (espiritual, energético ou conceitual) está sendo colocado para dentro do corpo, ou seja, incorporado. Já a encorpação sugere o caminho inverso. Que algo que está dentro tome forma e se coloque para fora. Neste sentido, as ideias e os conceitos são uma manifestação do corpo, num movimento que acontece de dentro para fora.

O processo que proponho é a encorpação do *grounding*, onde o conceito toma corpo. A encorpação permite ao performer dar corpo aos sentidos que se constroem a partir da experiência de movimento. O processo de encorpação do *grounding* é alimentado pelo desejo de conectividade. Orlandi (2004) traz a concepção deleuze-guattariana de imantação, como uma conectividade desejosa. O corpo imantado permanece aberto ao contato, movendo-se nas linhas de fuga pelas quais fogem os agenciamentos desejosos. A encorpação do *grounding* é um enraizamento imantado que existe na atração mútua que os corpos exercem uns sobre os outros. Neste sentido, o *grounding* promove no performer não apenas conexões internas de ossos músculos, líquidos, órgãos. Mas também conexões com o espaço e com os outros corpos, num mergulho dentro/fora do corpo.

Durante a pesquisa de campo, observei momentos de encorpação do *grounding*, principalmente quando os participantes compartilhavam experiências emancipatórias e refletiam sobre seus processos. Fortin (1999) afirma que “após vários anos de um ensino normalmente diretivo e autoritário, os estudantes devem efetuar uma transição no sentido de se encarregar pela sua aprendizagem uma vez que, numa perspectiva somática, o saber se constrói na experiência própria de cada indivíduo.” (pg. 49) O processo de encarregar-se pela sua própria aprendizagem é uma maneira de encorpar conhecimento.

A encorpação do *grounding* também está associada a noção de empoderamento, trazida na descrição do sétimo encontro do grupo de estudos em *grounding*, especialmente nos relatos de Tiago e Raquel. Neste sentido, o empoderamento é entendido na abordagem somática *grounding* como um processo onde a pessoa encorpa o seu poder para conhecer-se e emancipar-se.

Tiago compartilhou em grupo que, há alguns anos, não conseguia apresentar-se nos palcos como músico. Sentia dificuldade em expor-se. Durante o grupo de estudos ele foi experimentando formas de estar presente e mostrar-se para os colegas sem o “peso” de uma performance oficial. Alguns meses após o fim do grupo de estudos Tiago voltou aos palcos por iniciativa própria, tocando algumas vezes na Casa de Cultura Mario Quintana, em Porto Alegre. O processo de Tiago é um exemplo de encorpação do *grounding*, pois ele soube integrar os conhecimentos do trabalho com sua vida, transformando de maneira autônoma a sua relação com o estar presente em cena.

#### 4.3.2 Organização gravitacional

*“O chão é móvel, não é duro nem mole demais  
Ele desliza, balança  
Meu chão é instável  
Mas eu também. Encontro a estabilidade às vezes.  
E é calmo quando isso acontece. Calmo  
Parece, eu sinto a importância do peso do teto  
É o que estabiliza?”*

*Fernanda Carvalho Leite<sup>45</sup>*

---

<sup>45</sup> Este poema foi escrito por Fernanda durante um dos encontros do grupo de estudos em *grounding*.

A organização gravitacional de um indivíduo refere-se ao modo como ele organiza sua postura para ficar em pé e responder à lei da gravidade, nessa posição. Hubert Godard, um dos principais pesquisadores sobre o tema, afirma que a relação com o peso e a gravidade já contém um humor, um projeto sobre o mundo (2003). Cada indivíduo estabelece relações a partir de uma série de fatores filogenéticos, culturais e individuais.

Trata-se tanto da passagem da fase quadrúpede à vertical na história da humanidade e na evolução da marcha quanto de uma história individual inserida em um determinado ambiente cultural. Para o indivíduo, o aprendizado da linguagem, em paralelo ao aprendizado da marcha, organiza sua autonomia no mundo, levando em consideração, entre outros, os caminhos complexos do processo de separação mãe/criança. (GODARD, 2003, p. 20)

Godard chamou de pré-movimento, a atitude que o corpo estabelece com o peso antes mesmo de iniciar o movimento, agindo assim sobre a organização gravitacional. É um costume de percepção, um gesto quase ritualístico que o indivíduo faz sem o controle voluntário, pois os músculos que nos mantêm em pé atuam sem que tenhamos que pensar. Chamo de gesto ritualístico não em um sentido místico, mas sim aqueles ajustes rotineiros que constituem uma espécie de ritual, pois repete-se constantemente. Segundo Godard (2003) eles registram as mudanças nos estados afetivos e emocionais do indivíduo.

Os músculos antigravitacionais antecipam-se em cada gesto. A cultura, a história do performer, a sua maneira de perceber uma situação, de interpretar, vai induzir uma musicalidade postural. Os efeitos desse estado afetivo, que concedem a cada gesto sua qualidade, não podem ser comandados apenas pela intenção. Isso confere justamente a complexidade do trabalho do dançarino. (GODARD, 2003, p. 15)

Investigar este tônus que se instala antes mesmo do gesto é um dos objetivos da pesquisa em *grounding*. O pré-movimento é, então, uma atividade flutuante que contém os micro ajustes que cada um faz inconscientemente antes de se mexer, como um ritual próprio.

Neste contexto, os trabalhos de Hubert Godard colocam em evidência como a expressividade do dançarino é determinada pelo fundo tônico do indivíduo sobre o qual se implantam o movimento; os músculos tônico-gravitacionais sendo estes que registram nossas alterações de estado emotivo. Compreende-se, então, a importância de se trabalhar sobre o que ele chama de pré-movimento, pois o intérprete pode assim

chegar a oferecer ao espectador uma mensagem que seja coerente. (FORTIN, 1999, p.42)

Godard aponta para a importância de reconhecer a “história do nosso próprio chão”, expressão que usei como imagem motora do terceiro encontro do grupo de estudos em *grounding*. Neste dia, registrei em meu diário de campo:

Cada participante tem um modo particular de se relacionar com o chão. Alguns já têm um treinamento técnico voltado para o uso do chão e outros se movem com mais dificuldade. Mas o treinamento técnico não encerra a questão, pois não está em jogo o fato da pessoa mover-se “bem” ou “mal”, mas sim quais as características desse relacionamento: peso passivo? Quais são os suportes utilizados? Qual a diferença entre pressionar e alcançar o chão? qual o tônus necessário para mover-se? Eu percebi que todos ao longo do encontro conquistaram pequenas habilidades para mover-se no chão com mais fluidez.

O senso de *grounding* está intimamente associado a esta história e ao como cada indivíduo relaciona o seu peso e a sua tonicidade com o chão. Nesse sentido, o pé tem uma função tátil extremamente importante, porque possui uma organização palpatória. Ao ato de apalpar o mundo acrescenta-se o conhecimento de si mesmo, dos seus movimentos e de sua situação perante a verticalidade.

Alguns procedimentos utilizados na pesquisa de campo como, por exemplo, os momentos de “pequena dança” buscam a consciência de como o peso do corpo está sendo administrado, constituindo um fundo tônico pessoal. Neste sentido, a experiência com a “pequena dança” ao longo da pesquisa de campo problematiza o prefixo “pré” usado por Godard, pois considera esses micro ajustes corporais como movimentos em si. Ou melhor, como dança.

Mesmo que o indivíduo não tenha o controle prévio dos seus pré-movimentos, pois eles não atuam por comandos voluntários, Godard (2005) aponta para a influência do senso de peso e do senso de orientação nos processos de conscientização corporal. A prática do *grounding* visa explorar estes sentidos através de diferentes organizações gravitacionais de um indivíduo.

### 4.3.3 Tensegridade

Durante a pesquisa de campo do *grounding* como uma via de acesso à presença, explorei a imagem do corpo como um sistema acentrado<sup>46</sup>, investigando possibilidades de sustentação corporal, não a partir de um centro, mas a partir do espaço. Essa sustentação requer diferentes níveis de tensão muscular para manter a integridade corporal. Ao longo do processo de campo reencontrei os estudos em tensegridade que serviram para embasar ideias oriundas da minha experiência prática. Tensegridade é uma palavra inventada pelo arquiteto Buckminster Fuller em parceria com o escultor Kenneth Snelson para descrever a integridade tensional das estruturas no universo. A primeira vez que ouvi falar no trabalho de Buckminster Fuller foi em 2010 em Nova York, através da professora de Análise Laban/Bartenieff de Movimento, Ellen Goldman, que tecia várias relações entre a visão de espaço de Fuller com as proposições sobre Harmonia Espacial de Laban. Nesse mesmo ano, fui com uma colega ao Buckminster Fuller Institute no Brookliyn e ao entrar em contato com as teorias de Bucky percebi que os estudos em tensegridade eram um conteúdo que poderia servir-me para falar do corpo em movimento. Comprei dois livros de Fuller e um *Jitterbug*<sup>47</sup> que passei a usar nas minhas aulas sobre escalas espaciais.

Fuller (2007) afirma que a integridade de qualquer estrutura depende do equilíbrio de tensão, ou seja, da relação entre tensão e compressão. A partir dessa lógica o arquiteto desenvolveu estruturas sem pilares ou centro de sustentação, chamados de *geodesic domes*. O conceito de tensegridade, utilizado inicialmente pela arquitetura, vem servindo para pensar o corpo humano, desde a sua organização celular até sua arquitetura como um todo. Uma estrutura de tensegridade é baseada na premissa de que a sua integridade e a sua continuidade são feitas por elementos tensionais: cordas, fios e outros tipos de linhas que se conectam entre si sustentando as partes duras (elementos de compressão) através de uma continua tensão. Estas

---

<sup>46</sup> Os estudos de Deleuze e Guattari criticam os sistemas centrados que trazem uma visão arborescente (onde existe uma origem) do mundo e do sujeito. Os dois filósofos propõem pensar a multiplicidade ao invés do centro, através de sistemas acentrados – que dialogam com o estado flexível descrito acima. Nos sistemas acentrados “as iniciativas locais são coordenadas independentemente de uma instância central, fazendo-se cálculo no conjunto da rede (multiplicidade)” (DELEUZE; GUATTARI, 1987, p. 37).

<sup>47</sup> *Jitterbug* é um estilo de dança que se tornou popular no início do século XX nos Estados Unidos, onde os casais dançavam um *twist* acelerado com giros e saltos dinâmicos. Fuller deu esse nome ao brinquedo desenvolvido por ele, onde 12 vértices deslocam-se em direção ao centro do sistema na mesma proporção, transformando-o em variadas formas geométricas.

partes duras nunca se tocam, por isso atuam como espaçadores, sustentando um nível apropriado de tensão do todo.

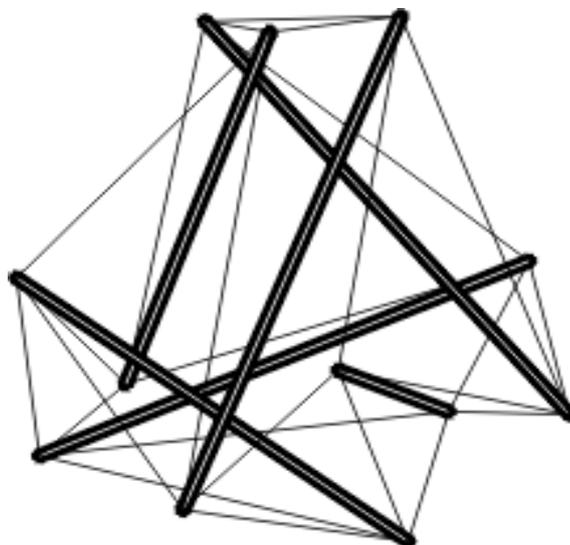


Figura 9 - Modelo de tensegridade<sup>48</sup>

Pesquisas recentes na área da biologia vêm relacionando essa descrição com o corpo humano. Stephen M. Levin, cirurgião ortopedista cunhou o termo biotensegridade<sup>49</sup> na década de 80 ao aplicar os princípios da tensegridade em estruturas biológicas. Donald E. Ingber (2008) PhD e Professor de Patologia na Escola Médica de Harvard publicou o artigo *The architecture of life* na Revista Scientific American em 1998, tornando-se referência nos estudos da tensegridade e biologia. Neste artigo, Ingber descreve evidências para provar que o citoesqueleto da célula – e, conseqüentemente o seu movimento – comporta-se como uma estrutura de tensegridade.

Junto a Levin e Ingber, destaca-se o pesquisador em geometria Tom Flemons<sup>50</sup> que criou uma série de esculturas e brinquedos utilizando princípios da tensegridade. Atualmente,

<sup>48</sup> Imagem disponível em: <http://ittcs.wordpress.com/2010/07/21/notes-on-anatomy-and-physiology-getting-the-feel-of-tensegrity/>

<sup>49</sup> Para saber mais sobre biotensegridade: <http://www.biotensegrity.com/>

<sup>50</sup> Escultor e inventor do brinquedo Skwish, vendido no mundo inteiro para crianças. O brinquedo costuma ser utilizado por professores de práticas somáticas (como Ray Chang nas aulas de contato-improvisação e Shelly Senter nas aulas de Técnica de Alexander) que querem demonstrar como se comporta uma estrutura de tensegridade. Autor dos artigos *The Geometry of Anatomy* (2007) e *The Bones of Tensegrity* (2012) disponíveis em:

Flemon vem realizando suas pesquisas em geometria da anatomia humana, desenvolvendo esculturas inspiradas em partes do corpo humano como pé, quadril, perna, joelho, etc. As esculturas contém o mecanismo de funcionamento da parte do corpo, ou seja, movendo uma escultura é possível ver como aquela parte se comporta no corpo. Esta perspectiva (vide as figuras abaixo) ressalta a tridimensionalidade das articulações e a interconexão do corpo todo, pois mexendo uma das pontas da estrutura nota-se que toda ela se move junto.

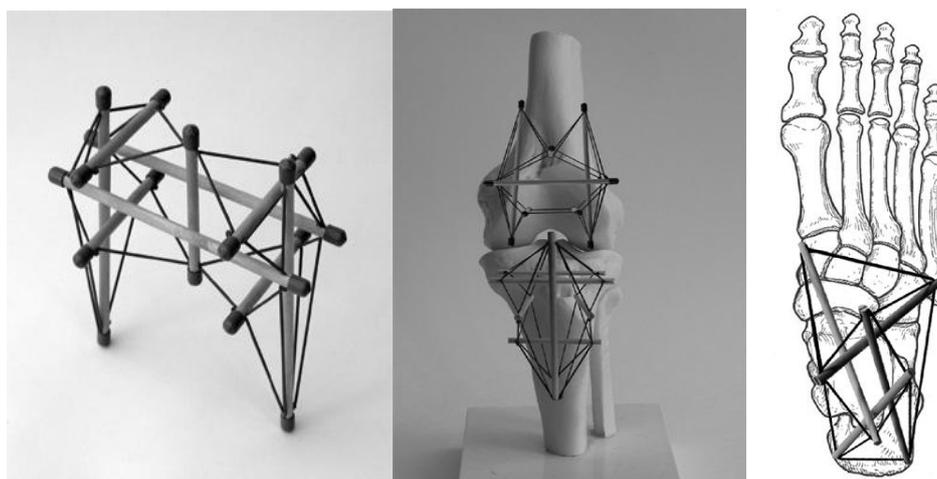


Figura 10 – quadril<sup>51</sup>, joelho<sup>52</sup> e pé<sup>53</sup>

No corpo humano, os músculos, a pele e especialmente os tecidos conjuntivos (as fâscias) são os elementos tensionais que conectam as partes duras do corpo, ou seja, os ossos. Os ossos atuam como esses espaçadores, flutuando no corpo. A estrutura corporal pode ser entendida como uma espécie de torre de tensegridade, ou seja, um entrelaçamento vertical feito de células de tensegridade. A coluna vertebral, com sua tapeçaria de tecidos moles, construída em torno do processo ósseo de cada vértebra, carrega uma semelhança impressionante com a arquitetura do corpo como um todo. (ALEXANDRA; PIERCE apud FRANKLIN, 1996)

[http://www.intensiondesigns.com/geometry\\_of\\_anatomy.html](http://www.intensiondesigns.com/geometry_of_anatomy.html);

[http://www.intensiondesigns.com/bones\\_of\\_tensegrity.html](http://www.intensiondesigns.com/bones_of_tensegrity.html)

<sup>51</sup> Imagem disponível em: <http://www.anatomytrains.com/store/educational-materials/tensegrity-pelvis/>

<sup>52</sup> Imagem disponível em: <http://www.oobject.com/wonderful-tensegrity-structures/tensegrity-knee-model/1602/>

<sup>53</sup> Imagem disponível em: [http://www.intensiondesigns.com/geometry\\_of\\_anatomy.html](http://www.intensiondesigns.com/geometry_of_anatomy.html)

Existem bailarinos e pesquisadores do movimento que utilizam a perspectiva da tensegridade em seus trabalhos didáticos e artísticos. Um exemplo é o americano Ray Chang, que esteve em Porto Alegre em junho de 2012, no festival de contato-improvisação “Sul em Contato”<sup>54</sup>. Ray Chang utilizou o modelo da Figura 2 para falar de como se comporta o corpo em movimento. Ele conduziu o workshop para que encontrássemos um suporte móvel e fôssemos capazes de mover através do ar, crescendo em todas as direções. Outra artista/professora que utiliza os estudos de tensegridade é a americana Shelly Senter, já citada anteriormente.

O corpo humano visto pela perspectiva da tensegridade é uma estrutura cujo centro é um espaço “vazio”, porém cheio de energia. Seguindo esta perspectiva, a sustentação da estrutura corporal não se dá pelo centro, mas sim pela relação transversal e periférica das partes que a formam. Considero esta ideia – do suporte do corpo em movimento ser menos o centro e mais a relação entre as partes – uma das chaves da abordagem somática *grounding*. As Figuras 6 e 7 ilustram esta ideia, pois o centro das estruturas é um espaço cheio de moléculas de ar, ou seja, energia.



Figura 11

Figura 12<sup>55</sup>

Na pesquisa de campo realizada com o grupo de estudos em *grounding* compartilhei uma imagem sobre o centro do corpo que tem me acompanhado nos últimos dois anos. Um

<sup>54</sup> Sul em Contato é um festival de contato-improvisação desenvolvido por Fernanda Carvalho Leite, Juliana Vicari, Sahaj e Mariana Konrad. Em 2012 contou com a participação dos professores Catalina Chouhy (Uruguai), Gabriel Greca (Argentina), Rocío Rivera (Chile) e Ray Chung (Estados Unidos).

<sup>55</sup> Figuras 6 e 7 disponíveis em: <http://www.tensegrity.com/>

espaço cheio de energia, como um buraco negro. Os buracos negros são massas extremamente densas, compactadas em pontos individuais no espaço. Em seu núcleo, toda a matéria está compactada em uma densidade que tende ao infinito dentro de um volume espacial que tende a zero. Eles são invisíveis, mas a região que os rodeia é governada por campos magnéticos de potência extrema. Não cabe detalhar a teoria dos buracos negros, pois aqui sua imagem serve somente como metáfora para pensar e mover o corpo. O centro do corpo como um buraco negro colabora com a ideia do *grounding* como um enraizamento de si no espaço. Um mergulho para tomar consciência da energia corporal que produz múltiplas possibilidades de desdobramento. Acessar o *grounding* é mover-se pelos campos magnéticos de potência extrema sem gastar a energia, mas sim reciclá-la. O *grounding* – visto para além da perspectiva do suporte do movimento no centro do corpo – garante a integridade estrutural do corpo, sustentando-o através de uma relação transversal entre as partes que o formam.

Além de ser uma imagem para pensar e mover o corpo, o modelo da tensegridade foi utilizado como estratégia metodológica em alguns encontros do grupo de estudos em *grounding*. A tensegridade realizada dentro do trabalho em grupo requer uma experiência aberta, múltipla e flexível. Sem um condutor, um eixo ou um tema central de discussão, o participante pode partir de qualquer ponto, estabelecendo suas próprias conexões com o material.

**5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS



Ao longo dos dois anos de pesquisa aconteceram algumas transformações na minha vida que reverberaram no desenvolvimento dessa dissertação. Destaco duas delas que certamente renderiam uma nova investigação acadêmica: meu encontro com a terapia bioenergética e meu trabalho como professora de dança em escola pública. Logo no início de 2011 eu entrei em contato com a noção de *grounding* na terapia bioenergética e a partir desse encontro eu experimentei uma série de processos terapêuticos que associam a bioenergética com meditações ativas. A partir de 2011 a meditação virou uma prática diária, servindo como um enraizamento no tempo e no espaço e a bioenergética proporcionou um processo intenso de autoconhecimento. O trabalho com a bioenergética tem ajudado a desfazer tensões corporais antigas, ativando mais a minha capacidade expressiva. Além disso, o envolvimento com a terapia, primeiro como cliente e agora como terapeuta, me deixou mais sensível para escutar o que era compartilhado pelos participantes do workshop e do grupo de estudos e para conduzir as experiências corporais buscando sempre estar integrada com minhas ideias e emoções.

Também em 2011 comecei a trabalhar como professora de dança em uma escola municipal de Porto Alegre e essa experiência docente colaborou para minha atuação como facilitadora do processo da pesquisa de campo. Meus primeiros meses na escola pública coincidiram com o período de grupo de estudos em *grounding* e foi interessante perceber algumas diferenças no meu trabalho como professora: o tom de voz que eu usava na escola era diferente no grupo, a maneira como eu organizava o espaço da sala de aula e o tempo do encontro, os caminhos de avaliação do meu trabalho e dos alunos/participantes. Mesmo que o

público fosse completamente outro, pois na escola trabalho com crianças e pré-adolescentes, a prática da docência sempre promove situações em que é preciso proporcionar ao aluno a possibilidade de conhecer e ter consciência do seu processo de aprendizagem. Trabalhei com as crianças a experiência-desenho e brincamos com o Skwish para gerar movimento corporal. Para o grupo de estudos eu trouxe a ludicidade do trabalho com as crianças da escola, especialmente usando imagens como o pé raiz, pé mola, pé água-viva.

Uma das considerações mais importantes a se fazer sobre esta pesquisa é a relação que estabeleci ao longo do processo entre o conhecimento teórico e a experiência prática. Os conceitos ajudaram a criar novas imagens e metáforas corporais que permitem acessar, sentir, perceber, trabalhar e mover o corpo de outras maneiras, alimentando a prática que, por sua vez, retroalimenta o surgimento de novos conceitos e noções. Assim funcionou o estudo da tensegridade que serviu como modelo para pensar o corpo em movimento que encontrou sintonia com a ideia que eu já vinha experimentando de um enraizamento rizomático e relacional. O trabalho com a tensegridade não se encerra aqui, pois pretendo continuar estudando e desenvolvendo minha prática corporal utilizando cada vez mais os estudos da tensegridade.

O caráter transversal da tensegridade aponta para um modo relacional de estar no mundo. Esse modo foi enfatizado ao longo da pesquisa de campo através de procedimentos que estimulavam os participantes a estabelecer relações entre eles, com o espaço e com o conteúdo da abordagem somática *grounding*. O caráter relacional pode ser considerado um diferencial desta abordagem, se comparada a outras práticas somáticas como Feldenkrais ou Técnica de Alexander, por exemplo, que enfatizam a dimensão introspectiva do praticante. Nesse sentido, a abordagem somática *grounding* considera a questão da presença a partir das relações que a pessoa estabelece consigo mesma e com o em torno. Por isso, a possibilidade de aplicação do material da abordagem para o “estar em cena”. O evento “performance vazia” e a discussão gerada posteriormente no grupo de estudos mostraram que esta pesquisa não se distanciou de questões que envolvem as artes cênicas, nem dos seus objetivos iniciais que estavam mais vinculados a noção de presença cênica. Além da história de Tiago, que voltou aos palcos alguns meses depois do grupo de estudos em *grounding*, outro caso merece ser registrado: Sahaj (psicólogo e terapeuta corporal que participou tanto do workshop quanto do grupo de estudos) criou e apresentou a coreografia “ato de amor” na Mostra de Dança Verão em Porto Alegre. Este evento aconteceu em janeiro de 2012 e reúne centenas de bailarinos de diversos estilos de dança. Foi a primeira vez que Sahaj dançou em cima de um palco. Não pretendo utilizar as histórias de Tiago e Sahaj para provar a eficácia da abordagem, mesmo porque este nunca foi um objetivo da

pesquisa. Porém, acredito que essas informações confirmam a influência do trabalho na vida dos participantes e legitimam uma perspectiva somática de pensar e mover a presença cênica.

A organização dos conceitos e princípios da abordagem somática *grounding* está lançada nessa dissertação como uma possibilidade e não como um formato encerrado. Pretendo continuar investigando a noção de *grounding* no meu trabalho como bailarina e performer, assim como ministrando aulas e *workshops* a respeito da abordagem. Para mim, é importante experimentar o senso de *grounding* na natureza, em ambientes com terra, areia, água, pedras etc. Além disso, quero promover experiências semelhantes ao workshop, mas de caráter de retiro, onde os participantes ficam juntos durante um final de semana, realizando atividades cotidianas como caminhar, cozinhar, limpar, dormir além das sessões de trabalho corporal.

Os desdobramentos descritos acima mostram que a abordagem somática *grounding* é entendida como algo vivo, em constante transformação e que pode ser intensificada com experiências na natureza. Ao mesmo tempo, acredito que esses desdobramentos só podem ser vislumbrados quando se tem um “algo”, ou seja, quando o pesquisador corre o risco de organizar um material de alguma forma. Esse é o grande valor dessa dissertação. Ter aprofundado suas raízes na terra para que novos galhos, flores e frutos possam nascer.

## REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, F. Mathias. **O uso de si mesmo**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- ARNAUD, Nell. **Grounding: coming home to your Self**. Lexington, 2010.
- BAINBRIDGE COHEN, Bonnie. **Sensing, feeling, and action. The experimental anatomy of Body-Mind Centering**. Northampton: Contact Editions, 2008.
- BANES, Sally. **Terpsichore in Sneakers**. Connecticut: Wesleyan University Press, 1987.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral**. Campinas: Editora da Unicamp, 1995.
- BAQUERO, Rute Vivian Angelo. **Empoderamento: instrumento de transformação social? – uma discussão conceitual**. Revista Debates, Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 173-187, 2012.
- BONSANELLO, Debora. **Educação somática: o corpo enquanto experiência**. Revista Motriz, Departamento de educação física da Universidade Estadual de São Paulo, 2005.
- BONSANELLO, Debora. A educação somática e o contemporâneo profissional da dança. In: **Revista DAPesquisa**. Universidade Estadual de Santa Catarina, no. 9, 2012.
- BRADLEY, Karen. **Laban**. New York: Routledge, 2009.
- CAGE, John. **Silence**. Middletown: Wesleyan U.P. 1961.
- CARDOSO, Tatiana. **Treinamento do ator – plano para reinvenção de si**. Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.
- CAVALHEIRO, Juciane. A voz e o silêncio em 4'33, de John Cage. In: **16º Congresso de Leitura do Brasil. Anais**, Campinas, 2007.
- CSORDAS, Thomas. **Corpo, Significado, Cura**. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2008.
- DANTAS, Monica. **Dança: o enigma do movimento**. Editora UFRGS: Porto Alegre, 1998.
- DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Felix. **A thousand plateaus – capitalism and schizophrenia**. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1987)
- DOWD, Irene. **Taking root to fly – articles on functional anatomy**. New York, 2007.
- FAUST. Frey. **The Axis Syllabus**. Editado pelo autor. 3ª. Edição, 2010.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o Sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. 2ª. Edição. ANNABLUME Editora: São Paulo, 2006.

FERRACINI, Renato. **Paradoxo da presença – invisibilidade e virtualização do corpo-em-arte: presença=não presença**. Disponível em <http://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=cmVuYXRvZmVycmFjaW5pLmNvbXxyZW5hdG9mZXJyYWNpbml8Z3g6Njg2Y2I4NDE3NjUzODI1Zg>. Acesso em 20 de setembro de 2010.

FERRACINI, Renato. **O trabalho de ator e a zona de turbulência**. In: Revista Sala Preta USP vol. 3 no. 1, São Paulo, 2003.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário de Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira, 1972.

FORTIN, Sylvie. **A experiência de discursos na dança e na educação somática**. Revista Movimento, vol. 16, no. 2, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

FORTIN, Sylvie. Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. **Cadernos do GIPE-CIT. Estudos do Corpo**. Salvador, Editora da UFBA, n. 2, fevereiro, 1999.

FOSTER, Susan Leigh. **Reading dancing: bodies and subjects in contemporary American dance**. California: University of California Press, 1986.

FRAKLIN, Eric. **Dynamic Alignment through imagery**. Human Kinetics, 1996.

FULLER, Buckminster. **A Fuller explanation**. Emergentworld: Colorado, 2007.

GIL, José. **Movimento total: o corpo e a dança**. São Paulo: Iluminuras, 2004.

GINOT, Isabelle. Para uma epistemologia das técnicas de educação somática. IN: **Revista Percevejo online**, vol.2 no. 2, 2010.

GODARD, Hubert. Gesto e percepção. In: **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2003.

GODARD, Hubert. Buracos Negros. IN: **Revista O Percevejo Online**. Vol. 2 no. 2 UNIRIO, 2010.

HAAS, Jacqui Greene. **Dance Anatomy**. Human Kinetic, 2010.

HACKNEY, Peggy. **Making connections – Total body integration through Bartenieff Fundamentals**. New York: Routledge, 2002.

HACKNEY, Peggy. Fazendo conexões: interação. In: **Caderno GIPE-CIT** Org. Ciane Fernandes; Andréa Maria Ferreira Reis – Universidade Federal da Bahia, no. 18 p. 72-101. Salvador, 2008.

HANNA, Thomas. **What is somatics?** Disponível em: <http://www.drupal.oepf.org/sites/default/files/journals/jbo-volume-2-issue-2/2-2%20Hanna.pdf>.

Acessado em 20 de dezembro de 2012.

HAISMA, Richard. **Core Support**. Material didático do Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, disponibilizado em setembro de 2009.

HAY, Deborah. **My body, the Buddhist**. Connecticut: Wesleyan, 2000.

HODGSON, John. **Mastering movement: the life and works of Rudolf Laban**. New York: Routledge, 2001.

KASTRUP, Virginia. O funcionamento da atenção no trabalho do cartógrafo. **Revista Psicologia & Sociedade**. v. 19, no. 1. Porto Alegre, Janeiro/Abril de 2007 pág. 15-22.

LABAN, Rudolf. **The Language of Movement. A guidebook to Choreutics**. London: Macdonald and Evans, 1976.

LABAN, Rudolf. **O domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

LEVIN, Stephen M. **The tensegrity-truss as a model for spine mechanics: biotensegrity**. Journal in Mechanics in Medicine and Biology. v. 2, 2002.

LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. São Paulo: Summus, 1985.

\_\_\_\_\_. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Summus, 1997.

LUNAY, Isabelle. **O dom do gesto**. In: GREINER, Christine; AMORIN, Claudia (orgs.) Leituras do Corpo. São Paulo: Annablume, 2003.

MICHEL, Myron; GINOT, Isabelle. **La danse au XX siècle**. Paris: Bordas, 1995.

MIRANDA, Regina. **Corpo-Espaço – Aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento**. Rio de Janeiro: Editora 7Letras, 2008.

MORGENROTH, Joyce. **Speaking of Dance: twelve contemporary choreographers on their craft**. New York: Routledge, 2004.

OBER, Clinton; SINATRA, Stephen; ZUCKER, Martin. **Earthing: the most important health discovery ever?** California: Basic Health, 2010.

ORLANDI, Eni Puccinelli. **As formas do silêncio: no movimento dos sentidos**. Campinas: Editora da Unicamp, 2002.

ORLANDI, Luiz Benedito Lacerda. Corporeidades em minidesfile. In FONSECA, Tânia Mara Galli, ENGELMAN, Selda. **Corpo, arte e clínica**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2004, p. 65-87.

PALLARRO, Patricia. **Authentic Movement: moving the body, moving the self, being moved: a collection of essays**. Jessica Kingsley Publishers: Philadelphia, 2007.

PAVIS, Patrice. Dicionário de teatro. Editora Perspectiva: São Paulo, 1999.

PIMENTEL, Mariana Barbosa. **A presença do corpo na cena contemporânea**. Dissertação de Mestrado em Ciências da Comunicação pela Universidade Nova de Lisboa em setembro de 2011.

ROLNIK, Suely. Lygia Clark e o híbrido arte/clínica. **Percurso Revista de Psicanálise**. Ano VIII. Número 16: 43-48. Departamento de Psicanálise. Instituto Sedes Sapientiae. São Paulo, 1996.

ROSA, Tatiana Nunes. **A pergunta sobre os limites do corpo como instauradora da performance : propostas poéticas - e, portanto, pedagógicas**. Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

ROSSINI, Elcio. **Tarefas: uma estratégia para criação de performances**. Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Poéticas Visuais na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

SCHECHNER, Richard. **Environmental Theater**. New York: Applause Books, 1979.

STRAZZACAPPA, Marcia. Educação somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. IN: **Revista Repertório: teatro e dança**. Universidade Federal da Bahia. Ano 12, no. 13, 2009.

VICARI, Juliana. **My body is my home: a movement research about the sense of grounding.** Final Project, Certification Program - LIMS – Laban Bartenieff Institute of Movement Studies, New York 2010.

VIEIRA, Adriane. O método de cadeias musculares e articulares de G.D.S.: uma abordagem somática. **Revista Movimento** - Ano IV - Nº 8 – Porto Alegre, Editora UFRGS, 1998/1.

WEIGAND, Odila. **Grounding e autonomia: a terapia bioenergética revisitada.** São Paulo: Edições e Produções Person, 2006.

WORTH, Libby; POYNOR, Helen. **Anna Halprin.** Routledge: London, 2004

## **ANEXOS**

### **DVD**

- **Videoclipe do workshop**
- **Experiência desenho**
- **Exploração de movimento a partir do peso**
- **Performance vazia**
- **Vibração**



