

TÉCNICAS DE DANÇA: TREINO DO CORPO E TRANSMISSÃO DE SABERES

Vanda Nascimento

Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa
vnascimento@esd.ipl.pt

Resumo

O reconhecimento da importância das técnicas de dança na formação de bailarinos e a necessidade de atualizar conceitos, partilhar saberes, memórias e experiências, serviram de catalisadores para a reflexão sobre a temática.

Reflete-se sobre as técnicas de dança enquanto meio de treino do corpo e transmissão de saberes através da revisitação de alguns autores que se entendeu de relevância.

Defende-se a ideia de que um bailarino de qualidade passa, por processos de aprendizagem, expressão e representação em que o corpo é o principal agente e justifica-se a incontornabilidade das técnicas de dança na formação de bailarinos como meio de transmissão de saberes e de treino com formalidades e regras que sustentam a dimensão própria e as especificidades que lhes são atribuídas.

Palavras-chave: Dança; Corpo; Treino; Técnicas de Dança.

Abstract

The importance of dance techniques recognition in the training of dancers, the need of concepts upgrades, and knowledge, memories and experiences sharing, served as facilitators for reflection on the theme.

The reflection on dance techniques as a way of body training and transmission of knowledge by reviewing some authors selected by them relevance.

It approves the idea that a quality dancer pass by learning processes, expression and representation, in which body is the main agent.



It justifies the indispensability of dance techniques in the training of dancers, as a transmission way of knowledge and training, with formalities and rules that sustains the dimension and characteristics assigned to them.

Keywords: Dance; Body; Training; Dance Techniques.

Nota Introdutória

O reconhecimento da importância das técnicas de dança na formação de bailarinos (independentemente de um futuro profissional em repertório de bailado clássico, ou em companhias de cariz mais contemporâneo) e a paixão pelo ensino da Dança, sustentaram o impulso para refletir sobre a Dança - enquanto arte performativa – nomeadamente, sobre as técnicas de dança como meio de treino do corpo e transmissão de saberes, sobre novas abordagens no processo de ensino/aprendizagem, sobre as ferramentas utilizadas para tornar as práticas mais eficazes, sobre a necessidade de atualizar conceitos, mas, também, a vontade de partilhar saberes, memórias e experiências.

Defende-se a ideia de que um bailarino de qualidade passa por processos de aprendizagem, expressão e representação em que o corpo é o principal agente e o pressuposto de que “A incorporação é uma memorização, uma interiorização não-verbal de uma forma e de um sentido que são culturalmente configurados.” (Fazenda, 2007, p.49).

Reconhece-se, em consonância com Xarez (2013, p.126) que “as técnicas de dança constituem formas de utilização do corpo muito específica que se transformaram em padrões motores que se podem imitar, apropriar e reproduzir de forma rigorosa” e, neste sentido, admite-se a importância das técnicas para os bailarinos e justifica-se a sua incontornabilidade no seu processo de formação.

Assume-se, por isso, que as técnicas de dança exigem formalidades e regras na aprendizagem e transmissão, colocando-as numa dimensão própria e com especificidades assinaláveis.

Identificam-se particularidades e características estruturais de cada uma das técnicas de Dança – assumidas como “as mais formais” por constarem nos Planos de Estudo da maioria das Escolas de Ensino Artístico Especializado da Dança e nos



vários níveis de ensino – através da contextualização histórica, do esclarecimento de conceitos e de terminologia, da identificação de estruturas de “aula padrão”, permitindo visualizar aspetos de convergência, de divergência e/ou transversalidade entre elas.

Técnicas de Dança – Treino do Corpo e Transmissão de Saberes

Partindo-se do sufixo nominal de origem Grega ~tecnia, que traduz a ideia de arte, ofício, técnica, podemos, de uma forma geral, definir a técnica como: “1. Um conjunto de processos baseados em conhecimentos científicos, e não empíricos, utilizados para obter certo resultado; 2. Conjunto de processos de uma arte, de um ofício ou de uma ciência” (Dicionário da Língua Portuguesa, 2008, p. 1610).

Na dimensão socio-cultural do corpo e na perspetiva do antropólogo Marcel Mauss – pioneiro na referência às aprendizagens culturais do corpo e ao que designou como “técnicas do corpo” – podemos ler:

“The techniques of the body can be classified according to their efficiency, i.e. according to the results of training. Training, like the assembly of a machine, is the search for, the acquisition of an efficiency. Here it is a human efficiency. These techniques are thus human norms of human training.” (Mauss, 1973, p.77).

ou seja, as técnicas corporais visam a eficácia de uma competência desempenhada pelo corpo, através de um treino específico.

Salienta-se que nesta reflexão ter-se-á em consideração, as denominadas “técnicas mais formais” (técnica de dança clássica, técnica de dança moderna e técnica de dança contemporânea) para sustentar a ideia de que um corpo trabalhado através das técnicas e do treino em dança registará, capacidades e competências várias, que corpos “não trabalhados” não possuirão.

Tendo por base a alguns autores (Martin, 1991; Batalha e Xarez, 1999; Fazenda, 2012) foi possível atestar que a dança, enquanto arte performativa passa, indiscutivelmente, por processos de aprendizagem, expressão e representação em que o corpo é o principal agente, tornando-se, assim, a técnica enquanto meio, incontornável.



Assim, a aprendizagem e domínio das técnicas como “meios que nos auxiliam a elaborar objectos complexamente extraordinários, complexamente arrebatadores, complexamente simples com a intenção de comunicar algo.” (Batalha e Xarez, 1999, p.61), deverá ser, entenda-se, um processo transversal de transmissão de saberes e de treino onde o corpo funcionará simultaneamente como agente, instrumento e objeto. Esta ideia encontra reforço nas palavras de Fazenda (2012, p. 61) “Na dança, qualquer movimento do corpo eficaz e significativo pressupõe uma aprendizagem que resulta de um processo de treino ou incorporação”.

Nesta perspetiva, as competências de movimentação/ ação (postura, ritmo, força, flexibilidade, velocidade, equilíbrio, resistência, coordenação...) são exponenciadas de forma a fornecer ao corpo capacidades/ qualidades de movimento “excepcionais”. Isto é possível, através da absorção e registo corporal de diferentes linguagens, códigos e princípios.

Pode-se, com alguma facilidade, justificar esta afirmação e verificar essa “excepcionalidade”, ao assistirmos à performance de uma bailarina em pontas; ao observarmos o impressionante controlo da amplitude articular dos membros inferiores, muitas vezes rondando os 180°, em equilíbrios perfeitos em qualquer grande pose de dança – *arabesques, atitudes ou écartés*; nas quedas (*falls*), depois de saltos que desafiam a gravidade ou, nas inúmeras *pirouettes* e voltas com o corpo na vertical, em contração ou em *tilts*, dominando o equilíbrio num perfeito “desequilíbrio controlado”.

Simultaneamente, e para além do domínio técnico, investigam-se, experimentam-se e incorporam-se outros conceitos: o controlo da fisicalidade dos movimentos puros e simples do quotidiano; os movimentos extremamente lentos ou o movimento repetitivo; a exploração dos incómodos tempos de silêncio ou os sons do próprio corpo buscando, sempre, “a excepcionalidade”.

Entende-se que a capacidade de dominar/disciplinar o corpo é-nos facilitada pela prática diária rigorosa, metódica e sistemática das técnicas de dança (uma ou várias), instituindo, cada uma, saberes e linguagens, como relatou Foster (1992, p. 485.): “Each dance technique, however, construts a specialized and specific body, one that represents a given choreographer’s or tradition’s aesthetic vision of dance.”

O papel do domínio das técnicas não se restringe ao domínio do próprio corpo, mas assume importância, também, no ato criativo, principalmente se consideramos, no contexto da dança contemporânea, o papel do criador-intérprete. Observa-se esta ideia na afirmação de Fazenda (2013, p.1) “os criadores manipulam as várias técnicas



e idiomas de dança que têm ao seu dispor para criar estilos de movimento próprios, num ato deliberado”.

Afirma-se, acrescentando ao que atrás foi referido que, a técnica fará, assim, parte da identidade do bailarino, contribuirá para a sua definição, inscreverá nele características próprias e que o definem como uno. Empossando-o, desta forma, enquanto agente, portador de um corpo com “assinatura própria”.

Esta associação ao adestramento e ao domínio de diferentes linguagens é reforçado na análise que apresentou Monteiro (1995, p. 55) “O conceito de técnica em dança, é por vezes empregue com significados distintos: a nível de uma determinada linguagem, código ou vocabulário específico (...)” correspondendo, assim, entenda-se, a uma forma de treinar o corpo para efectuar códigos gestuais particulares pelo/a bailarino/a com implicações expressivas e com graus de especialização assinaláveis.

Neste sentido, corrobora-se a ideia de que as técnicas de dança se apoiam em programas que incluem:

“(...) o desenvolvimento da força, da flexibilidade, do alinhamento, do ritmo e do equilíbrio; desenvolvem determinadas qualidades de movimento e o virtuosismo; coloca ênfase em certas partes do corpo e relações entre si; pode assentar numa extensa nomenclatura e em inúmeros elementos mínimos de movimentos suscetíveis de serem agrupados em sequências ou em simultaneidade, a partir de princípios anatómicos, fisiológicos e estéticos que regulam as combinações possíveis.” (Fazenda, 2012, p. 68)

A especialização em dança, e no seguimento do que foi defendido anteriormente – sem consequências para a especificidade de cada técnica, mas, ao contrário, em complementaridade – deverá abranger, também, outras áreas do saber, num ato de apoderamento e de enriquecimento do agente que interpreta ou que cria. Ou seja, estar-se-á, mais uma vez, a falar de um corpo treinado que se exprime, de um corpo que representa, de um corpo que se move no espaço e no tempo, de um corpo que dança.

O treino em dança apresenta-se, assim, como uma recorrência de valor, reconhecido por profissionais que o experienciaram e pelos vários autores que o fundamentam, e deverá reunir:



“todos os processos que envolvem a preparação do bailarino para a performance artística, ou seja, para a sua melhor prestação em apresentações públicas ou espetáculos. Ou seja, o treino será o conjunto de atividades planeadas para pessoas saudáveis (sem lesões) que procuram um alto nível de rendimento em dança – que, no fundo, querem superar-se e alcançar a excelência nesse domínio.” (Xarex, 2013, p. 9).

Desta forma, este (treino) deverá implicar, quando em coerente articulação das suas várias componentes: biológica, técnica, física, psicológica e coreográfica, o cumprimento das suas finalidades essenciais: “a melhoria contínua do rendimento e da performance artística, a prevenção de lesões e o alargamento das carreiras dos bailarinos profissionais” (Xarex, 2013, p. 10).

Nesta linha de pensamento, poder-se-á entender que, se por um lado, as técnicas de dança são indissociáveis da utilização do corpo como instrumento, por outro, esta deve ser encarada como “sinónimo de uma disponibilidade e plasticidade motora, para distintas exigências coreográficas, em que a proficiência de um corpo instrumento constitui apenas um pré-requisito”. Monteiro (1995, p.55). Ou seja, esta reflexão vai no sentido de que o uso da técnica surja como veículo, num sentido mais abrangente e profundo, associando-a a determinada disciplina, estilo ou método, sem que estes limitem a ação/atuação desse veículo – o Corpo, concedendo-lhe, pelo contrário, através da prática das técnicas e do treino, um maior valor e uma maior dimensão. Como afirmou Fazenda (2007, p. 50) “O processo de incorporação de uma técnica ou de um estilo de movimento envolve as dimensões sensoriais, designadamente o sentido cinestésico.”

Pela abrangência e convergência de pensamento, apresenta-se, também, o conceito de técnica que apresentou Santos (2002, p. 2): “Chamamos técnica a todo o processo sistemático, a partir do qual se opera a evolução de determinadas qualidades, o desenvolvimento de potenciais orientados numa determinada direcção ou com determinado objectivo.”

Entende-se, deste modo, que as técnicas de dança estão, indiscutivelmente, aliadas ao ensino e ao adestramento das componentes físico motoras mas, também, expressivas do corpo, socorrendo-se os “formadores” de metodologias e didáticas adequadas para cada contexto de ação, cumprindo com objectivos e finalidades específicas e que, no Ensino Artístico Especializado em Dança – área privilegiada de reflexão e de exercício da atividade profissional – resultará, conseqüentemente, na



criação/formação de bailarinos/as, de intérpretes e de criadores/as que se pretendem de excelência.

Nota Final

Ao pensar as técnicas como uma forma de transmissão de conhecimento e saberes sobre a dança (passos, encadeamentos, dinâmicas, regras e conceitos) e, com a preocupação legítima de quem partilha as experiências de formação (de alunos e de professores) evoca-se Almeida (2006, p.19):

“É imperativo assegurar um ensino de Técnica de Dança Clássica [ou outra], que se apresente bem fundamentado metodologicamente, transmitido por profissionais acreditados, com competências artísticas, técnicas, metodológicas e pedagógicas, para além de outras que lhes permitam articular os seus saberes específicos com o contexto educativo em que se inserem.”

Neste contexto (do ensino artístico especializado) e no seguimento das preocupações complementa-se esta reflexão partilhando o pensamento de Fernandes e Garcia (2015, p. 54) “A pluralidade e versatilidade que o bailarino/ intérprete necessita de adquirir para inserção no mercado começa a tornar-se importante na sua formação desde cedo (...)”, defendendo os mesmos autores que (...) “torna-se importante, no panorama atual do mercado de trabalho, começar a formar bailarinos/ intérpretes menos formatados em ternos de estilos do movimento e linguagens, mas mais versáteis e polivalentes, seja em termos de execução, interpretação e/ ou criatividade.”

Defende-se, assim, que as técnicas de dança – clássica, moderna, contemporânea, ou outras – têm uma dimensão própria e exigem formalidades e regras específicas no processo de ensino aprendizagem e, reconhece-se, por isso, a importância da prática sistemática e diária destas como forma de fornecer, ao corpo, uma estruturação (de alinhamentos) equilibrada, saberes específicos da mecânica e da dinâmica dos movimentos e passos, de cada uma das técnicas, mas, também, mecanismos essenciais de conhecimento e experiência do corpo e sobre o corpo.

No entendimento do ensino das técnicas da dança, da associação destas ao corpo e, em concordância com a experiência e os saberes de Maria da Graça Bessa e António Rodrigues – duas personalidades com quem se teve o privilégio de trabalhar – entendeu-se como relevante reproduzir as palavras destas duas personalidades



constantes no Programa dos Exames Performance (8º ano, 1996/1997) da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, que tiveram lugar no Fórum Luisa Todi, em Setúbal, no dia, 1 de Julho de 1997:

“Ser contemporâneo em Dança passa, antes de mais, pelo entendimento de que as técnicas são meios. A liberdade de usar esses meios, quer decorram da Técnica de Dança Clássica quer da Técnica de Dança Moderna, quando integrados em princípios de alinhamento corporal é também, cremos, uma forma de concretizar uma ideia em movimento e de formar um bailarino.” (Graça Bessa e António Rodrigues, In Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, 1997, p.2).

Bibliografia

- Academia de Dança Contemporânea de Setúbal. (1997). *Exames Performance (8º ano, 1996/1997) – ADCS – Forum Luisa Todi, 1 de Julho às 17h45 [Programa]*, Setúbal: Autor.
- Almeida, V, A. (2006). *Estudo comparativo de duas metodologias de ensino da dança vocacional no contexto da técnica da dança clássica*. Dissertação de mestrado não-publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Batalha, A. P. & Xarez, L. (1999). *Sistemática da dança I: Projecto taxonómico*, Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do ensino da dança*, Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Dicionários Editora (2008). *Dicionário da Língua Portuguesa*. Porto: Porto Editora.
- Fazenda, M. J. (2007). *Dança teatral: Ideias, experiências, ações*. Lisboa: Edições Colibri/ Instituto Politécnico de Lisboa.
- Fazenda, M. J. (2012) [2ª ed.]. *Dança teatral: Ideias, experiências, ações*. Lisboa: Edições Colibri/ Instituto Politécnico de Lisboa.
- Fazenda, M. J. (2013). *As histórias que as pessoas dançam sobre si próprias: as linguagens de Jérôme Bel, Montalvo/Hervieu, Shobana Jeyasingh e Akram Khan*. Retirado de <http://hdl.handle.net/10400.21/2302>, consultado em 2013.
- Fernandes, J. & Garcia, V. (2015). *A híbrida relação entre as técnicas de dança contemporânea e a formação artística profissional*. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 5 (pp.45 a 59)



- Foster, S. L. (1992). Dancing bodies, in Jonathan Crary, et al., orgs., *Incorporation*, Nova Iorque: Urzonne, pp. 480-495.
- Franklin, E. (2012). *Condicionamento físico para dança: Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos*. São Paulo: Manole.
- Mauss, M. (1973). *Techniques of the body*. Retirado de <http://pt.scribd.com/doc/29890878/Marcel-Mauss-Techniques-of-the-Body#scribd>, consultado em 15 de setembro 2015.
- Martin, J. (1991). *La Danse Moderne*. Paris: ACTES SUD.
- Monteiro, E. (1995). *As qualidades expresso-formais na Técnica de Dança – Construção, Validação e Aplicação de um Instrumento de Avaliação*, Tese de doutoramento não-publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Nascimento, V. M. S. (2010). *Os professores de técnicas de dança das escolas de educação artística vocacional em Portugal Continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente*. Tese de Doutoramento, Universidad de Sevilla, Sevilha.
- Santos, C. (2002). *A Técnica na formação do bailarino*, Fórum Dança n.º 8, Lisboa: Fórum Dança, p. 2.
- Xarex, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.