Marina Campos Magalhães

# A somática como poética da transformação de si

In the contemporary art scene there are several pedagogies that propose to mobilize, both in the public and in the artist, kinesthetic and sensory channels that awaken new forms of perception and apprehension of the self and the world. In this sense, the very notion of technique and training broadens, which leads us to Foucault (2006), when he refers to art as a place of reinvention of the artist himself, expanding the look beyond the processes of standardization of requirements and of disciplines as manufacturers of docile and productive bodies. In this way, artistic experiments incorporate strategies that inspire transformations of the self and ways of being, promoting a work of art that is also poetic, resignified and reinvented.

The fruitful territory of Somatic Education, as it will be characterized, deals with the body as a sum, giving authority to sensations and the ways in which they are perceived by each person. In this sense, we propose to explore the notions about this field and its construction as an area of knowledge, in order to arrive at a presentation on the construction of a somatic epistemology in dance. Somatics as a poetics of self-change aims at transforming the sensitive and a sharper perception of the "state of what moves us" (Fernandes, 2019 : 127).

Palavras-chave: Somatic Education, Somatic Movement, Bodymind, Embodiment, Somatics and Dance.

## "Um campo de flores selvagens"

O termo somática foi cunhado por Thomas Hanna, na década de 1970, no livro *Corpos em revolta*, com intuito de reunir em um só grupo práticas que enfatizavam um certo modo de lidar com o corpo. Hanna inaugurou um campo interdisciplinar que engloba diferentes métodos e abordagens corporais, como a Técnica de Alexander, Feldenkrais®, Bartenieff Fundamentals™, Ideokinesis®, Body-Mind Centering™, entre outras. Porém, Hanna definiu um deslocamento epistemológico, muito mais do que apenas reunir um conjunto de métodos preexistentes, impactando em uma alteração no modo de pensar o corpo considerando a qualidade da consciência de alguém.

Este campo emergente, não uniforme, com bordas completamente irregulares, é bastante abrangente e eclético. Nas palavras de Eddy (2018: 28): "mal pode ser considerado um campo". Se assim fosse preciso classificá-lo, continua ela, "gostaria de imaginá-lo como um campo de flores selvagens, com espécies únicas, emergindo aleatoriamente numa imensa área". O advérbio "mal" utilizado por Eddy, em "*mal* pode ser considerado um campo", sinaliza uma tensão e desperta curiosidade, como demonstrado por Giorgi (2015), de que a somática parece um campo, contudo *per se* funciona como se não o fosse, ou, a hipótese oposta, a somática não é um campo em si, mas funciona como se o fosse.

Independente da decisão sobre este dilema, é importante perceber que, quando englobamos várias técnicas já existentes em um grupo, em primeiro lugar, essa união é feita através do discurso (eficaz e eficiente) de Hanna. Segundo, apesar da aparente uniformidade, trata-se de um campo de "flores selvagens, com espécies únicas" (Eddy, 2018: 28), ou seja, cada técnica é em si um sistema único, cujas práticas são indissociáveis de um *corpus* teórico, desenvolvidos normalmente de forma empírica e fortemente vinculados a uma transmissão oral.

## Quando o todo é mais que a soma das partes

De um modo geral, os métodos somáticos desenvolvem um trabalho de refinamento da sensibilidade com o objetivo de aperfeiçoar a consciência. *Soma*, como determinado por Hanna (1986), seria o corpo percebido a partir de si mesmo. Diferentemente do corpo observado de fora de uma perspectiva da terceira pessoa, o soma remete ao corpo vivo experienciado de dentro, no qual a percepção e o sentir têm lugar central. Nessa concepção, o corpo afasta-se de uma instância fixa e permanente, como seria se fosse um objeto, e aproxima-se da ideia de processo. Ou, como definido por Green (2002), caracteriza-se como um processo corporificado de consciência e comunicação. O *soma* é, portanto, maleável e, apesar de fundado em uma interioridade, nunca é isolado ou fechado, mas, pelo contrário, necessariamente relacional (Whatley, Brown & Alexander, 2015; Fernandes, 2019). Como no Anel de Möbius, no qual não se distingue o interior do exterior, destaca-se uma dinâmica em torção, de constante movimento. Ademais, na Somática, o trabalho nunca é sobre o corpo, mas sim, sobre alguém, que é considerado, por um lado, um ser global, único, inteiro, um pouco mais que a soma das partes, e, por outro lado, como indissociável do seu meio ambiente (Clavel & Ginot, 2015).

Esta abordagem holística é um dos fundamentos de todas as práticas e técnicas somáticas. Em oposição à visão dualista que separa corpo e mente, nesta perspectiva evidencia-se a importância de se estudar, além das partes separadamente, o ser humano como um todo e as relações entre suas estruturas anatômicas, consciente, inconsciente e energética. Mas o que seria esse corpo percebido de uma perspectiva interna?

Uma imagem simbólica que caracterizaria nossa percepção interna seria a feitura de um tecido ou uma malha costurada por agulhas de tricô que entrelaçam duas linhas, de um lado, o sistema sensorial e, de outro, o sistema motor. Essa metáfora é bastante contundente uma vez que nossa coluna vertebral recebe e emite nervos motores e sensoriais que são levados ao sistema nervoso central que concebe uma interpretação assimilando as informações recebidas. Dessa forma, a percepção tem sempre duas dimensões: uma sensorial e outra motora. E é nesta integração que os sistemas somáticos atuam e poderíamos dizer que é desta forma integrada que o corpo é percebido pela perspectiva interna.

Aqui cabe reiterar a visão de Hanna (1986) que sugere que a consciência e a percepção não se dão de modo passivo, uma vez que considera que o pensamento também é movimento. Em oposição à

perspectiva cartesiana do "penso, logo existo", ele diz que: "pensar não é meramente 'ser', de forma passiva; é mover-se. 'Sou consciente, portanto, ajo', é uma descrição mais precisa da percepção de primeira pessoa"[2] . Ou seja, é insuficiente dizer que por pensar, eu existo, de uma forma passiva, pois na verdade, se considerarmos que o corpo não está separado da mente, quando eu penso, eu também me movo, sinto e percebo. Quando o ser humano é um observador ativo, ele é, imprescindivelmente, um ser sensorial. Ou como proposto por José Gil (2001: 180), "a consciência do corpo é movimento de pensamento". Não de forma metafórica, mas literal: "aquilo que se move no pensamento quando pensa o movimento é o próprio movimento" (Gil, 2001: 165).

E qual seria, portanto, a especificidade da Somática? Lima sugere que ela estaria relacionada a um projeto de apropriação, pelo indivíduo, de uma determinada ação que lhe é proposta e que essa atitude seria propagada em todos os seus limites, como uma onda. Ele diz que "essa apropriação é conhecimento, no seu mais profundo significado, é liberdade, no seu mais singelo significado; e, sob esses aspectos, processo terapêutico de cunho social" (Lima, 2010: 65).

## Os pioneiros e suas paixões: do início comum à sistematização das técnicas

Antes de nos aprofundarmos nas questões elementares das práticas somáticas, gostaríamos de destacar algo que fica em grande evidência em relação aos pioneiros que é o envolvimento e a dedicação destes com as suas causas. Grande parte da primeira geração dos reformadores tivera um início comum, impulsionado por uma lesão, perda de movimento fino ou de locomoção. Matthias Alexander enfrentou problemas vocais em sua carreira como ator. Moshe Feldenkrais teve uma lesão crônica no joelho que lhe causava inabilidade para caminhar. Mabel Todd passou a infância acometida por uma doença nos rins e depois sofreu um acidente que a deixou paralisada, após o qual foi informada de que não poderia voltar a andar. Milton Trager nasceu com uma deformidade congênita na coluna vertebral. Em todos esses casos, a medicina tradicional não conseguiu solucionar os problemas ou mesmo proporcionar uma qualidade de vida satisfatória em relação a quesitos básicos, como falar, andar ou respirar. Logo, a necessidade de encontrar algum conforto fez com que esses pioneiros se colocassem numa posição de cobaias de seus próprios experimentos e iniciassem uma investigação profunda e obstinada sobre seus corpos e a percepção interna do movimento.

Strazzacappa (2012) compara este empenho à paixão. Por mais que pareça pouco científico, a autora tece uma aproximação entre os atos destes reformadores com os atos apaixonados. Esses artistas-cientistas desenvolveram uma pesquisa relacionada com a própria limitação de forma completamente empírica e sua teorização foi concebida *a posteriori*, somente após a experimentação. Ainda que estes reformadores não tivessem a pretensão inicial de criar uma técnica, após o sucesso dos seus empreendimentos, a aplicação terapêutica deu-se de forma natural. Suas práticas acabaram por tomar uma posição alternativa aos tratamentos convencionais, embora eles não tenham tido a intenção de questionar a medicina tradicional praticada nos países em que foram desenvolvidos.

Mas o que define uma técnica somática? Ou melhor, o que nos permite considerar uma abordagem como sendo somática? Seria qualquer técnica praticada de forma consciente? Strazzacappa (2012) defende que o que caracterizaria uma técnica como sendo somática não estaria relacionado ao fato de esta ser realizada com maior preocupação e atenção com o corpo. Da mesma forma, fazer um aquecimento de yoga não torna uma aula como sendo de Educação Somática.

Um caminho possível para definição da Somática seria considerar a gênese e os fundamentos destas práticas, bem como as metas e metodologias empregadas para chegar à conscientização do corpo e do movimento. Lima propõe que a somática estaria relacionada com um modo de fazer. Isto é, a Educação Somática é, antes de tudo, "um modo particular de como aprender, de como trocar conhecimento, um método, uma proposta pedagógica; e, como ação pedagógica ímpar, insere-se nos processos de transformação do indivíduo e, por consequência, da sociedade" (Lima, 2010: 66).

Outra indagação pertinente questionaria qual seria a definição de Somática na atualidade. Após gerações de pioneiros e diversos cruzamentos do campo com áreas afins, como se definiria, hoje, a Somática? Ou que possíveis definições deveríamos considerar? É importante ressaltar que o termo sofreu uma banalização e perdeu seu sentido original, sendo utilizado como se fosse um selo de garantia (Strazzacappa, 2012). É como se nomear uma prática corporal de Educação Somática atestasse sua qualidade.

[2] Tradução livre do original: "To think is not merely 'to be' passively; it is to move. 'I am self-aware, therefore I act', is a more accurate description of first-person perception" (Hanna, 1986, np).

## Noções elementares das práticas somática

### *A indivisibilidade do indivíduo*

Uma das grandes atribuições da Somática relaciona-se com o rompimento com um modelo de corpo e a inauguração de novas abordagens do movimento a partir de pressupostos que divergem de uma visão dualista e mecanicista. Apesar do desenvolvimento das práticas somáticas ter sido impulsionado por uma necessidade de solucionar um problema pessoal, os processos somáticos encontraram uma aplicabilidade geral, uma vez que apresentam como elemento norteador o resgate de uma unidade e identidade do ser humano como um todo (Strazzacappa, 2012). Dito de outra forma, um dos elementos centrais de todas as práticas somáticas estaria relacionado com uma indivisibilidade do ser humano em oposição aos dualismos como corpo/mente, alma/matéria, corpo/espírito, etc.

A definição mais formal de Hanna (1983: 1) sobre somática determina esta como sendo "a arte e a ciência dos processos inter-relacionais entre a consciência, a função biológica e o meio-ambiente, todos os três fatores compreendidos como um todo em sinergia"[3], aproximando soma do conceito de corpo próprio ( *corps propre*) de Merleau-Ponty (1908-1961), em sua *Fenomenologia da Percepção* (1945).

Para a Fenomenologia, o corpo não pode ser objetivado e não existe separadamente do corpo vivenciado. Merleau-Ponty (1999: 18) define o mundo fenomenológico como aquele que transparece na interseção das experiências do sujeito e dessas com as experiências do outro: "ele é portanto inseparável da subjetividade e da intersubjetividade que formam sua unidade pela retomada de minhas experiências passadas em minhas experiências presentes, da experiência do outro na minha". A compreensão fenomenológica da percepção problematiza as dicotomias entre percepção e pensamento, compreendendo que a apreensão do(s) sentido(s) se faz pelo corpo. Dessa forma, a percepção está relacionada com uma atitude corpórea, enfatizando a experiência do corpo como campo criador de sentidos.

Outra importante contribuição sobre a indivisibilidade do ser humano deu-se através do avanço da neurociência e das pesquisas sobre a cognição humana. Como demonstrado por Domenici (2010), a partir da década de 1960, os estudos sobre a visão evidenciaram que esta não se daria através de um fenômeno passivo de captação de imagem, mas, ao contrário, tratar-se-ia de uma construção realizada no cérebro através de uma interpretação que precede de uma subjetividade. Isto é, não existe uma realidade objetiva. A experiência corporal é a base para a construção de qualquer tipo de conhecimento. Este é o princípio de uma corrente teórica que ficou conhecida nos anos 1980-90 como *embodied cognition* e que contribuiu fortemente com o já referido deslocamento epistemológico do campo somático. Como destaca Domenici (2010), a ciência comprova que o corpo está diretamente implicado no conhecimento e a forma *como* se experiencia algo é determinante no *que* se conhece.

### *O refinamento do sentir*

Outro princípio elementar é a investigação cinestésica extremamente aprofundada que busca o refinamento da percepção e do movimento. Conforme explicitado por Hanna (1979: 4), é através da consciência que o corpo se diferencia do soma: "o soma, sendo percebido internamente, é algo categoricamente distinto de um corpo, não porque o assunto é diferente, mas porque o ponto de vista é diferente: é propriocepção imediata – um modo sensório que produz dados únicos"[4]. Ou seja, apesar de se tratar do mesmo assunto, o soma é o corpo concebido do ponto de vista interior, sendo o trabalho da Somática dedicado à apuração dos modos de consciência.

Hanna (1986) diferencia *consciousness* de *awareness*, ambas funções primárias da somática. A primeira designa a consciência relativa a uma gama de funções sensório-motoras voluntárias, adquiridas através do desenvolvimento motor. A segunda, seria um outro tipo de consciência, mais próxima da noção de percepção realizada pelos sistemas proprioceptivos. A consciência (*awareness*) funciona como se fosse uma lente, que pode ser apontada e focalizada, atuando através da via da exclusão. Isto é, através da inibição motora voluntária, exclui-se tudo aquilo que difere do reconhecimento sensorial daquilo em que se está focado. Essa focalização identifica os traços do que é conhecido e desconhecido pela consciência (*consciousness*), fazendo com que se tome consciência (*awareness*) de novas partes.

Para Godard (*apud* Kuypers, 2010: 8), o refinamento do sentir teria a capacidade de reabrir falhas proprioceptivas que ele denomina de *buracos negros*: "Zonas do espaço que uma pessoa tem dificuldade

[3] Tradução livre do original: "the art and science of the interrelational process between awareness, biological function and environment, all three factors being understood as a synergistic whole".

[4] Tradução livre do original: "The soma, being internally perceived, is categorally distinct from a body, not because the subject is different but because the mode of viewpoint is different: It is immediate proprioception – a sensory mode that provides unique data" (Hanna, 1979: 4).

em perceber ou que são percebidas apenas de uma maneira focalizada ou ameaçadora". Ele dá como exemplo uma pessoa que sofre um acidente de carro e que, mesmo após os tratamentos físicos necessários, permanece com medo, muitas vezes inconsciente, que lhe causa um déficit de movimento e percepção. Lembremos das agulhas de tricô que tecem a nossa percepção a partir das duas dimensões: a dimensão sensorial e a motora. Quando há uma perda de percepção e mobilidade, denominado por Hanna (1986) como um estado de amnésia sensório-motora, o processo somático é capaz de colocar foco sobre uma pequena área e aos poucos ir desenvolvendo um novo sistema de *feedback* que dará uma nova clareza ao movimento.

## *Descongestionamento gestual*

Mas como se dá o movimento corporal e quais suas relações com a percepção?

Como dito, todo hábito motor é também um hábito perceptivo. Dessa forma, quando há uma expansão no território perceptivo, similarmente, há uma expansão do potencial de movimento. Dito de outra maneira, um dos resultados de uma "erudição perceptiva" (Clavel & Ginot, 2015) é um descongestionamento gestual baseado nos próprios referenciais sensoriais.

Bolsanello resume este princípio em três verbos em sequência: sentir-perceber-explorar. "O que é próprio ao campo da Educação Somática é que o aluno aprende a *sentir* seus movimentos; *perceber* como executa-os e *explorar* variações em seu modo de mover-se" (Bolsanello, 2011: 309-310). Como a autora salienta, o praticante de uma técnica somática não é treinado para executar ou aperfeiçoar sequências coreográficas, *asanas* ou *katas*. Ao contrário, ele é instigado a investigar o próprio corpo e suas possibilidades de movimento.

Falamos aqui em descongestionamento gestual por considerar, como Godard (1994: 73) propõe em *Le gest manquant,* que "é o gesto que produz o corpo". Ele diferencia o movimento do gesto, sendo o primeiro referente a uma ação mecânica e, o segundo, o lugar da expressividade humana. Segundo Godard (*apud* Kuypers, 2010), a relação com o espaço é um dos principais parâmetros para a invenção de novos gestos. É como se o espaço fosse um *pano de fundo* que servisse de referência para o gesto e que, frequentemente, atua sobre o modo como agimos, sem que percebamos. Ele afirma que não se pode separar esses dois componentes, o corpo e a dinâmica que ele produz no espaço, já que não existe o dentro e o fora, o corpo e o espaço. Assim, para criar gestos novos, seria necessário um "retorno a um novo espaço de ação" (Godard *apud* Kuypers, 2010: 9), em busca de novas reorganizações de percepção. Ou como colocado por Gil (2001: 78), "o seu corpo torna-se uma espécie de banda ou anel de Möbius", um dispositivo que absorve as forças de afeto interior e as faz subir à superfície única, sem avesso.

## *A autonomia e a autoridade interna*

Hanna (1986, np) propõe que a somática seja "o estudo do soma, que não é apenas a percepção do corpo vivo em primeira pessoa, mas também sua regulação em primeira pessoa"[5], ou seja, além da percepção de si do ponto de vista da primeira pessoa, o sujeito também se reconhece como agente regulador de si mesmo. Esse princípio relaciona-se, como posto por Fortin (2011) e Domenici (2010), com uma posição de autonomia que se baseia em reconhecer as informações que vêm do próprio corpo, por meio de uma experiência sensível, para orientar decisões. Assim, o sujeito deixa o lugar passivo, que reage inconscientemente às questões que se colocam, e assume sua *autoridade interna*, entendendo-se como ativo na relação consigo, com os outros e com o meio.

Os termos *autoridade interna* e *autoridade somática* são utilizados de forma intercambiável e se referem à capacidade de tomar decisões baseando-se nas experiências do corpo vivido (Fortin, 2011). Essa ideia relaciona-se com a concepção de *corpo inteligente* que pode ser analisada de duas maneiras. Na primeira, o conhecimento se materializa através do corpo, ou seja, o conhecimento está enraizado no corpo. "Os conceitos não refletem apenas nossa realidade exterior, são feitos no corpo e pelo cérebro em nosso sistema sensório-motor" (Lakoff & Johnson, 1999: 22). A segunda resume-se na ideia de que não existe movimento sem que o pensamento exista. Aqui, trata-se um pensamento diferente, que não é operatório, planejador, medidor ou quantitativo, mas sim um pensamento de outro tipo. Um pensamento que é corpo.

Bolsanello (2011: 318) denomina o princípio de autonomia e autoridade somática como *tecnologia interna*, que alude a capacidade de autorregulação como um acesso voluntário ao *"continuum* entre eu e o vasto-fora-de-mim". Se pudéssemos continuar a sequência verbal proposta pela autora explicitada no tópico anterior, sugeriríamos sentir-perceber-explorar-emancipar-se, que se refere à tomada de autonomia pelo sujeito. Bolsanello ainda sugere um próximo passo a

[5] Tradução livre do original: "In summary, somatics is study of the soma, which is not only first-person perception of the living body but is its first-person regulation".

esta sequência que pode ser resumido em*singularizar-se*. O processo de assumir as singularidades é denominado pela autora como *autenticidade somática*, ou seja, na valorização dos movimentos próprios de cada pessoa. Na percepção de que "cada organismo tem um padrão único de movimento. Esse padrão de movimento é gracioso porque é a expressão do eu natural, do eu inato. Ele tem uma autoridade própria, uma verdade própria" (Keleman, 1975: 28 *apud* Bolsanello, 2011: 315).

## A construção de uma epistemologia somática na dança: Um corpo por se reinventar

A aproximação da dança com a Somática repercutiu de modo decisivo tanto na estética quanto na pedagogia da dança. Esse encontro se deu de forma mais expressiva a partir da década de 1960, quando estes métodos, que antes estavam em nichos isolados, nos ateliês e escolas de seus criadores, encontraram espaço dentro dos estúdios de dança. Essa aproximação aconteceu em um momento no qual ocorria uma saturação dos modelos da dança moderna e do preciosismo da forma, o que provocou importantes mudanças na maneira de pensar o corpo na dança (Domenici, 2010). De forma geral, essa interlocução instigou uma nova forma de pesquisa sobre o corpo, o gesto e o movimento dançado, que passou a solicitar por respeito aos limites anatômicos do corpo, estimular a investigação de novas formas de movimento e questionar modelos já estabelecidos pela tradição acerca do treinamento corporal. Por outro lado, a somática ganhou especial expansão com este encontro, estabelecendo uma relação de retroalimentação (Eddy, 2018; Domenici, 2010).

Dentre as razões que explicam o interesse dos bailarinos pelo campo somático, Fortin (1999) analisa três aspectos fundamentais: o aperfeiçoamento da técnica, a prevenção e cura de traumas e o desenvolvimento das capacidades expressivas. O primeiro ponto, relaciona-se com a associação entre a qualidade de execução dos gestos fundamentais com a performance motora de alto nível técnico. O trabalho somático realizado ao nível basal, de investigação das articulações e de micromovimentos, teria uma incidência direta na melhora da técnica de dança. O segundo aspecto relaciona-se com o refinamento sensorial e proprioceptivo que conduz a uma organização corporal em relação ao sistema sensório-motor, reduzindo e tratando possíveis lesões. Por último, o desenvolvimento das capacidades expressivas refere-se ao descongestionamento gestual e a interconexão das dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual.

Poderíamos pensar a construção de uma epistemologia somática na dança, como posto por Campos (2018), através da ideia de uma *ontologia frágil*, conceito de Varela (2000) que defende o sujeito da experiência como não localizável pois está sempre em estado de transição. Nesse sentido, Varela propõe pensar na fragilidade do pensamento ontológico, em oposição à tendência da tradição ocidental de solidificar as coisas, compreendendo o modo somático de abordar o movimento como "uma prática de invenção de si e do mundo no seu processo de contínuo devir" (Campos, 2018: 64). Nesta direção, os impactos da interlocução entre a dança e a somática retratariam uma expansão dos territórios do imaginário e do sensível, sendo que o corpo passa a ser livre para ser reinventado a cada projeto e é compreendido em relação aos seus próprios mecanismos (Louppe, 2012).

Como consequência, a dança teria uma liberação semiótica (Domenici, 2010). Isto é, o movimento deixa de ser apenas um veículo de sentimentos e narrativas. Anteriormente, as emoções eram fenômenos da alma, etéreas e desencarnadas. Com o interesse da somática pela percepção, os fenômenos subjetivos ganham uma existência encarnada que envolve o *continuum corpomente*. "A dança saiu da representação e passou a apresentação" (Domenici, 2010: 75). Essa liberação semiótica já havia sido iniciada por Merce Cunningham. Desde a geração *Judson Church*, a dança conhecida como *pós-moderna* apresentou possibilidades de superar o uso representativo e caricatural das emoções. Ou como resume Gil (2001: 97), "porque a dança cria um plano de imanência, o sentido desposa imediatamente o movimento. A dança não *exprime* portanto o sentido, ela é o sentido (porque é o movimento do sentido)".

Além disso, o próprio corpo e o movimento tornaram-se focos de investigação. Isso quer dizer que o encontro entre a dança e a somática provocou mudanças estéticas e, ao mesmo tempo, pedagógicas, nas quais houve um estímulo à experimentação e à improvisação que passaram a ser utilizadas como métodos de explorar e ampliar os padrões de movimento. Dessa forma, o próprio entendimento do que é reconhecido como dança é questionado, pondo em cena investigações sobre estados tônicos, micromovimentos articulares ou ainda estudos sobre modulação de esforços. Os grandes deslocamentos no espaço e amplas viagens angulares de segmentos corporais, valorizadas na dança clássica e moderna, cederam espaço à pesquisa da percepção construída na experiência própria de cada indivíduo. Ademais, a atenção do ensino-aprendizado da dança passou a reconhecer o processo tanto quanto o produto, ou seja, *como se faz* é tão importante quanto *o que se faz*.

Em oposição ao treinamento técnico tradicional, regido por uma epistemologia mecanicista, na qual a repetição é a principal ferramenta de aprendizagem, a Somática propõe um novo paradigma, no qual o movimento é um *continuum* de ação e percepção, sem separação de dentro e fora. Desta maneira, as aulas de dança passaram a trabalhar com parâmetros corporais ou motores – como os ossos, as articulações, os estados tônicos, situação dos apoios –, ao invés de copiar uma forma de um modelo visual. Mesmo quando o professor utiliza uma sequência coreográfica, esta não é um regime fechado em si mesmo, mas sim um procedimento que visa uma etapa dentro do aprendizado. Por exemplo, as frases de movimento podem ser adaptadas às particularidades de cada corpo ou como fonte de estímulo para improvisação. Dessa forma, o aluno pesquisa como se move e como pode se mover, encontrando uma posição de autonomia na busca pelo movimento próprio.

Outros princípios das práticas somáticas que foram inseridos nas aulas de dança foram a reeducação postural e a valorização do comportamento singular (Domenici, 2010). O primeiro é uma estratégia que encontra uma função reparadora e preventiva de lesões, especialmente importante em rotinas sensório-motoras mais automatizadas. Já o segundo encontrou uma aplicabilidade em particular nas performances que não se limitam a um estilo técnico específico.

Absolutamente, o aprendizado somático não deve ser confundido com condicionamento corporal. A Somática não é da ordem do treinamento, ela fundamenta-se na percepção de automatismos com vista à criação e adaptação de novos gestos. "Assim, o corpo que dança é, sobretudo, um *corpo poético*" (Soter, 1998: 148). Compreendendo a poética da dança, como nos sugere Louppe (2012), como aquilo capaz de nos tocar e estimular nossa sensibilidade e ressoar em nosso imaginário. O corpo poético é, portanto, um corpo a ser reinventado, um devir-corpo, um tornado, uma passagem que só existe no exato momento de sua concretude.

## Relatos de experiência na primeira pessoa: Primeiros contatos

Meu primeiro encontro com práticas Somáticas deu-se logo após eu me formar no curso profissionalizante de bailarina contemporânea, em um projeto para criação de um espetáculo que teria sua estreia no palco do Grande Teatro do Palácio das Artes, em Belo Horizonte. Esse teatro é o maior da cidade e, pela primeira vez, eu assinava um contrato como bailarina profissional. Para a montagem, tínhamos aulas de técnicas de dança (balé clássico e dança contemporânea), aulas de teatro, ensaios e uma aula de técnica somática. Foi o meu primeiro contato com uma proposta deste tipo e eu simplesmente não conseguia compreender o que aquela professora queria dizer com: "mexe o osso da tíbia".

Apesar de parecer fácil, eu não conseguia responder com meu corpo às instruções dadas. Quando conseguia realizar um movimento com a parte do corpo requisitada, nunca estudada de maneira isolada anteriormente, a professora dizia, por exemplo, que eu não deveria acionar a musculatura da minha coxa. O movimento deveria ser menor, quase imperceptível, focado na articulação entre a tíbia e os ossos do joelho. Então, se era para fazer um micromovimento articular, eu não conseguia mover nada. Focava toda minha concentração naquela região, mas não mexia sequer um milímetro. Eu fazia um grande esforço mental, mas não era disso que se tratava. E, tendo pouquíssimo tempo de aula, intercalado com aulas técnicas de dança clássica ou contemporânea, ou ainda ensaios das coreografias que exigiam grandes deslocamentos, *arebesques, grand jetés e grand battements*, era impossível *trocar o canal* para acessar a sutileza daqueles comandos. Eu precisava, primeiro, aprender a sentir.

Quase um ano depois dessa experiência, já trabalhando em uma companhia de dança, realizei, juntamente com os bailarinos da companhia, uma aula de técnica de dança contemporânea com abordagem somática. Tínhamos aulas de dança clássica diariamente, o que é bastante comum no meio, e, duas ou três vezes por semana, aulas de dança contemporânea com professores convidados. Os professores visitantes davam aulas por alguns meses, dependendo do tipo de trabalho e da montagem que estava sendo realizada.

Lembro-me do estranhamento dos bailarinos em relação a esta aula que utilizava de determinadas posturas para o estudo do gesto. Apesar de não ser explícito, tratava-se, em minha percepção, de uma aula de dança na qual se utilizava alguns conceitos da Eutonia. Os bailarinos tinham uma expectativa do que deveria ser uma aula de técnica e o que ela deveria promover. Devido à distância abissal entre o que se esperava e o que aquela aula propunha, o tal professor não

passou da segunda semana de experiência. Esse exemplo, apesar de singular, reflete uma hierarquia entre as técnicas utilizadas no treinamento artístico e, além disso, o que gostaria de destacar é que, assim como qualquer outra técnica corporal, as práticas somáticas são complexas e demandam uma determinada conjuntura para o mergulho e aprofundamento necessários. Mesmo quando estamos lidando com uma prática somática que aborda a técnica de dança de uma maneira mais aberta, um determinado contexto precisa ser criado para que não se banalize o tipo de conhecimento ali proposto.

A bailarina e coreógrafa Dani Lima (*apud* Soter, 2010) compartilha que, no início de sua experiência com uma prática somática, pensava que não estava fazendo nada. Mas como saía da aula com uma sensação de bem-estar tão grande, após algum tempo de prática, percebeu que, nesse tipo de processo, nós trabalhamos muito antes de perceber que estamos trabalhando. No fundo, ela diz, esse é um trabalho de percepção tão fina de si e de seu entorno que, no início, ainda não temos olhos para ver, apesar de tudo ser perceptível.

Cecília De Lima (2018: 52), também professora e coreógrafa, descreve seu primeiro contato com a somática como uma "experiência de contrastes". Para ela, esse encontro causou-lhe um estranhamento, ao mesmo tempo que a fez questionar toda a sua aprendizagem em dança até aquele momento. Esse paradigma, "estranho e contraditório" (De Lima, 2018: 53), configurou-se como uma transformação na qual se distanciava a ênfase ao desenho externo feito pelo corpo que passava a dar lugar a uma percepção interna e a um "empenho sem esforço". Essa mudança guiada pela ação de escutar o corpo e confiar no seu saber intrínseco fez surgir uma sensação que De Lima descreve como *ser movimento*, em oposição ao *estar em movimento*, remetendo-nos a ideia de devir-corpo, abordada anteriormente. Em suas palavras:

> Através da dança existem momentos em que me torno movimento. Nestes momentos não estou em movimento, mas sou movimento. Experencio um constante estado de transformação, não uma transformação em algo, mas uma sensação de ser transformação, um estado de ser simplesmente uma manifestação de energia, de ser simplesmente uma força (De Lima, 2018: 53).

Maria Alice Poppe, professora e bailarina, compartilha que a experiência que teve em uma escola com abordagem somática foi marcada por alguns conflitos e revelou-se também como recusa, não sendo um processo fluido desde o seu início:

> O primeiro choque foi ter parceiros que não eram da dança. Esse foi o primeiro confronto. Até então, em uma aula de dança, tinham bailarinos fazendo aula de dança. Entrar na Escola foi conviver com pessoas "normais": psicólogos, atores, donas de casa. Pessoas que tinham o desejo pelo movimento, mas que não necessariamente eram da dança. A segunda coisa relacionou-se ao próprio trabalho. Por exemplo, na aula de dança moderna, ficamos seis meses deitados no chão sentindo os ossos da bacia, levantando a crista ilíaca para o ombro e voltando. Meu corpo reagiu aquilo. Teve recusa também. Não foi um processo tão fluido (Poppe, 2018).

Poppe resume essa experiência como "uma quebra total de paradigmas" que envolveu "pensar o movimento por uma outra via. Pensar essa relação do corpo com o espaço sem um referencial externo", no qual o trabalho se dá sobre a estrutura, as limitações e o processo criativo de cada pessoa.

A esses exemplos acrescento uma última experiência, essa bem mais prolongada, durante minha licenciatura em dança em uma escola com pedagogia somática. Quando iniciei o curso, que durou cerca de três anos, já era bailarina profissional e considerava o aprimoramento da escuta e da conscientização corporal extremamente benéficos e necessários. Ainda assim, no início, foi difícil acostumar-me com a metodologia utilizada. As aulas tinham um tempo mais dilatado e lembro-me de pensar que eu não precisava daquele tempo, que eu já sabia fazer aquele movimento. Mesmo compreendendo a importância do tempo lento no processo de conscientização, foi necessário abrir espaço e disponibilizar-me para acessar outras habilidades que estavam sendo convocadas na execução de algo que já me era familiar. Essa resistência ou essa sensação de já saber é algo semelhante ao que encontro em alguns alunos, nos dias de hoje, em aulas nas quais proponho alguma experiência somática integrada na técnica de dança. Ultrapassar essa resistência é algo que só é possível através da própria experiência. Saber que algo é bom ou importante não quer dizer que eu tenha disponibilidade para tal. Essa abertura é movimento e só acontece com (e no) próprio fazer.

Felizmente, na experiência da minha licenciatura, eu tive tempo, no decorrer dos três anos, para perceber e vivenciar os processos de ensino-aprendizagem em dança como uma abordagem somática e realmente experimentar sua importância. Mas considero imprescindível refletir como, em ambientes com uma ótica mecanicista do corpo, seria possível abrir espaço para uma experiência do corpo como soma, ampliando a visão tradicional de técnica e do corpo. Como realizar esse convite aos corpos treinados e acostumados com uma ênfase em um outro tipo de treinamento? De que maneira uma integração entre a dança e a somática impactaria esse tipo de ambiente?

# Marina Campos Magalhães

**Autora do livro Grupo *Teatro do Movimento: um gesto expressivo de Klauss e Angel Vianna na dança brasileira*, é doutoranda em Artes (ULisboa/UNIRIO), com bolsa de financiamento da FCT. Atriz e bailarina, fundadora da Cia. Impele, é também professora, preparadora corporal e diretora de movimento.**

### *Referências*

BOLSONELLO, Debora (2011), "A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna", *Motrivivência*, 36, pp.306–322.

CAMPOS, Laura (2018), "Epistemologias somáticas na dança contemporânea: um percurso de 'ontologia frágil' em filiações a-históricas, *Repertório*, 21.31, pp.62–86.

CLAVEL, Joanne & GINOT, Isabelle (2015), "Por uma Ecologia da Somática", *Revista Brasileira Estudos da Presença*, 5.1, pp.85–100.

DE LIMA, Cecília (2018), "Investigação somática: O corpo intenso e a demanda de uma inteligência integral", in Ana Paula Batalha / Ana Macara / Katia Mortari (ed). *Entre o ser e o estar: Técnicas e práticas performativas*, Cruz Quebrada, Faculdade de Motricidade Humana, 47–64.

DOMENICI, Eloisa (2010), "O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo", *Pro-Posições*, 21.2, pp.69–85.

EDDY, Martha (2018), "Uma breve história das práticas somáticas e da dança", *Repertório*, 21.31, pp.25-62.

FERNANDES, Ciane (2019), "Somática como pesquisa", *in* Carla Sabrina Cunha / Diego Pizarro / Marila Annibelli Velloso (ed). *Práticas somáticas em dança*, Brasília, Ed. IFB, 121-138.

FOUCAULT, Michel (2006), *A Hermeneutica do Sujeito*, São Paulo, Martins Fontes.

FORTIN, Sylvie (1999), "Educação somática: Novo ingrediente da formação prática em dança", *Cadernos do GIPE-CIT*, 2, pp.40–55.

–, (2011), "Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo", *in* Cristiane Wosniak / Nirvana Marinho, *O avesso do avesso do corpo: Educação somática como práxis*, Joinville, Nova Letra, 25-44.

GIL, José (2001), *Movimento Total: O corpo e a dança*, Lisboa, Relógio D'água.

GIORGI, Margherita (2015), "Dando Forma ao Corpo Vivo: paradigmas do soma e da autoridade em escritos de Thomas Hanna", *Revista Brasileira Estudos da Presença*, 5.1, pp.54–84.

GREEN, Jill (2002), "Somatic knowledge: the body as content and methodology in dance education", *Journal of Dance Education*, 2.4, pp.114-118.

GODARD, Hubert (1994), "*Le geste manquant*", IO, *Revue de psychanalyse* n°5, Ramonville St Agne, ERES.

HANNA, Thomas (1979), *The Body of Life*, New York, Alfred A. Knopf.

–, (1983), "Dictionnary definition of the word somatics", *Somatics*, 4.2.

–, (1986), "What is somatics?", *SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 5(4). Disponível em https://somatics.org/library/htl-wis1, consultado a 15/02/2021.

KUYPERS, Patricia (2010), "Buracos negros: uma entrevista com Hubert Godard", *O Percevejo Online*, 2.2, pp.1-21.

LAKOFF, George & JOHNSON, Mark (1999), *Philosophy in the flesh* - the embodied mind and its challenge to Western Thought, New York, Basic Books.

LIMA, José Antônio (2010), "Educação somática: Limites e abrangências", *Pro-Posições*, 21.2, pp.51-68.

LOUPPE, Laurence (2012), *Poética da dança contemporânea*, Lisboa, Orfeu Negro.

MERLEAU-PONTY, Maurice (1999), *Fenomenologia da percepção*, São Paulo, Martins Fontes.

POPPE, Maria Alice (2018), "Aulas: Ocupação Angel Vianna 2018 [Vídeo]". Iatú Cultural. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=zVtM8TnW9h0, consultado a 31/03/2021.

SOTER, Silvia (1998), "A educação somática e o ensino da dança", *in* Roberto Pereira / Silvia Soter (org.), *Lições de dança 1*, Rio de Janeiro, UniverCidade.

–, (2010), *Corpo Aceso: experiências em educação somática para bailarinos e não bailarinos* [DVD], Funarte, Rio de Janeiro.