

EXPRESSÃO CORPORAL

“A imagem que nada exprime não pode ser bela” (Elie Faure)

“O movimento só serve de revelação de nós mesmos quando tomamos consciência do modo pelo qual ele se realiza ou não” (Thèrése Bertherat)

“Tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro” (Thèrése Bertherat)

“Sentir-se bem no próprio corpo, não será, sobretudo poder sentir-se, perceber e desenvolver as próprias sensações” (Thèrése Bertherat)

Toda a proposta da dinâmica é permitir ao artista que seus movimentos corporais nasçam de dentro e não de fora, através do trabalho da consciência de si. Tornando assim cada movimento corporal espontâneo, natural, expressivo e total. A dinâmica é dividida em três etapas. A primeira etapa trabalha a consciência corporal, a segunda a meditação e a terceira etapa a expressão corporal.

DINÂMICA

PRIMEIRA ETAPA

CONSCIÊNCIA DO CORPO (CORPORAL)

Para fazer expressão corporal que valha a pena, é preciso antes tomar consciência das repressões corporais e desequilíbrios corporais, ou seja, despertar as sensações corporais reprimidas, adormecidas e reencontrar o equilíbrio, a unidade. (totalidade corporal)

Para isso, pode-se utilizar o método de Françoise Mèzières. Todo o método trabalha a musculatura posterior do corpo. Os músculos da parte posterior do corpo, desde a planta dos pés, passando pela barriga das pernas, nádegas, costas, nuca, até o alto do crânio são curtos, rígidos e fortes, profundamente contraídos e superdesenvolvidos e, com a sua enorme força, puxam as articulações deformando o corpo de vários modos. A causa de todo o desequilíbrio corporal é o encurtamento e encolhimento da musculatura posterior.

Esclarecimentos:

- 1) Os músculos posteriores são mais numerosos e tem mais inserções sobre os ossos do que os anteriores.
- 2) 97% dos músculos posteriores do corpo são longos, poliarticulares e constituem uma cadeia contínua do alto do crânio à ponta dos pés.
- 3) Essa cadeia muscular é feita não apenas para assumir parte dos esforços do corpo, mas o modo como está construída determina que o conjunto dos músculos posteriores se comporte como um músculo único. Assim, qualquer ação localizada provoca o encurtamento da cadeia toda.

Além disso, cada vez que você se crispa, se obstina, se bloqueia, se enerva, você enrijece o músculo posterior ou qualquer outro (e, portanto todo o conjunto). É pela ação muscular que você se exprime.

E os músculos anteriores do corpo? Tornam-se moles. Porque são antagonistas dos músculos posteriores, que quase sempre agem por eles. Mais numerosos os músculos posteriores assumem o papel principal e só deixam

aos músculos anteriores os papéis secundários. É, pois inevitável que o corpo se desequilibre e se deforme.

O contexto em que o método de Mèzières pode situar-se é o oriental. A prancha dos meridianos ou trajetos de energia da medicina chinesa, de força (yang) situa-se na parte posterior do corpo, do crânio até a planta dos pés, e todos os meridianos passivos (yin) na parte anterior. Assim, como no trabalho de Mèzières, também na medicina chinesa o yang não deve prevalecer sobre o yin, e o corpo deve ser considerado como uma totalidade. Essa visão do corpo, cuja saúde, depende da distribuição equilibrada de energia.

Respiração

- **A respiração se encontra na raiz de todo o movimento expressivo.**
- **A respiração é à base do corpo harmonioso.**
- **Mais que qualquer outro os movimentos da respiração são internos.**

A respiração deve ser natural. Cabe ao corpo encontrar, ou melhor, reencontrar o ritmo que lhe é próprio.

Por que perdemos nosso ritmo respiratório natural? Porque desde a infância, cortamos a respiração quando temos medo ou nos machucamos. Mais tarde, prendemos a respiração quando tentamos não chorar, não gritar. Acabamos só respirando quando queremos exprimir alívio ou quando “temos tempo”

Respirar superficialmente, irregularmente, torna-se o meio mais eficaz de nos dominarmos, de não termos mais sensações. Uma respiração que não chega a nos oxigenar faz com que o trabalho dos órgãos vá perdendo a velocidade, reduzindo a experiência sensorial e emotiva.

Segundo Reich, citada por Bertherat, entravamos a livre circulação da energia que passa por todo o nosso corpo ao criarmos “couraças” musculares, zonas rígidas, mortas, que nos encerram como anéis em diferentes níveis do corpo. Para nos defendermos tanto da sensação de angústia quanto de prazer, bloqueamos a circulação da energia.

Hoje a circulação de energia em qualquer corpo vivo – animal ou vegetal – é confirmada por provas neurofisiológicas incontestáveis.

Ao reprimirmos nossos sentimentos, sensações, bloqueamos a circulação de nossa energia, entravamos o ciclo natural da nossa respiração, provocando os desequilíbrios corporais, ou seja, é nosso corpo quem sofre as conseqüências. É preciso não esquecer que em todo corpo vivo, bem ou mal, circula uma energia e que, ao impedi-la, sofremos, de algum modo as conseqüências. A rigidez do corpo, as limitações que ela nos impõe, não só causam mal-estar, mas chegam a fazer-nos sofrer.

Segundo Mèzières, citada por Bertherat, a respiração não tem que ser educada e sim liberada. Se ela é defeituosa, é porque está sendo travada. E está sendo travada por causas estranhas a função respiratória. O que a entrava é o encolhimento dos músculos posteriores, e o tratamento é o relaxamento desses músculos. O diafragma é um dos músculos que se inserem nas vértebras lombares e contribui para fixar a lordose (Mèzières, segundo Bertherat, diz para considerar o diafragma como a parede inferior da caixa torácica), seu entortamento influi nas paredes e, inversamente, o entortamento das paredes opõe-se à correção das faces adjacentes. Todos os movimentos que se praticam na ginástica clássica – forçar a inspiração ou empurrar para trás a coluna afim de “abrir” a caixa torácica – só podem agravar o bloqueio do diafragma e a lordose, explica Bertherat.

Os movimentos do diafragma agem de dentro, aliados com os músculos mais superficiais das costas, costelas, barriga. Concedendo a esses músculos um pouco de atenção, consegue-se liberar um pouco o diafragma.

O relaxamento da cadeia muscular posterior libera a energia bloqueada, fazendo-a fluir no corpo (equilíbrio das energias: yin (anterior) - yang (posterior), ou seja, equilíbrio do corpo anterior (musculatura anterior) e posterior (musculatura posterior), permitindo assim que a respiração volte ao seu ciclo natural e que o corpo reencontre sua unidade, seu equilíbrio, sua totalidade.

É, portanto nossa energia que confere ao corpo a unidade e, ao mesmo tempo anima todos dos órgãos que também têm movimento.

Graças ao perfeito conhecimento do corpo humano, Mèzières soube compreender e dar prova anatômicas de que nossas fraquezas e desequilíbrios são provenientes da má distribuição de nossa energia e que os bloqueios manifestados na parte anterior do corpo são causados por um excesso de força da musculatura posterior.

Ao contrário da ginástica clássica e tradicional que inibe e busca desenvolver os músculos já superdesenvolvidos, o método usa movimentos suaves e precisos que ajudam a soltar os músculos, a liberar uma energia até então desconhecida.

“Qualquer distúrbio da capacidade de sentir plenamente o próprio corpo corrói a confiança de si, como também a unidade do sentimento corporal; e cria, ao mesmo tempo, a necessidade de compensação” (Wilhelm Reich)

Consciência corporal: método Mézières. O método trabalha a cadeia posterior do corpo, e um lado do corpo de cada vez, pois quando um lado do corpo esta vivo, o outro não agüenta a inferioridade.

SEGUNDA ETAPA

MEDITAÇÃO ATIVA

A meditação é a arte de relaxar e observar (testemunhar) a respiração, pensamentos, julgamentos, sentimentos, sensações corporais. Depois do trabalho de consciência corporal usando o método de Mézières, pode-se também realizar a meditação. A meditação também permite que a energia bloqueada flua livremente, permitindo assim que o fluxo respiratório volte ao seu ciclo normal e natural e que o corpo volte ao seu equilíbrio.

A consciência corporal e a meditação permitem a ampliação da consciência de si. A proposta da consciência corporal e da meditação é preparar o artista para iniciar o trabalho de expressão corporal.

TERCEIRA ETAPA

EXPRESSÃO CORPORAL

O CORPO SE RECONHECE

Mobilizar o corpo para ir além dos movimentos corporais cadenciados da vida cotidiana. É preciso obrigá-lo a reconhecer-se no espaço, fazendo o recuperar a perda de elasticidade. Uma espécie de renascimento do corpo consigo em seu dinamismo e na riqueza de seus movimentos, de modo, que se reconhecendo ele possa descobrir os seus verdadeiros limites e suas possibilidades de transgressão.

Treinamento corporal: a marcha e a corrida

Trabalho técnico: zona de equilíbrio-zona do ponto de força-zona de autoridade-zona expressiva-exploração do espaço

O CORPO BRINCA

A expressão corporal recorre à dimensão do jogo. Esse estado de espírito, que nos mergulha num clima de gratuidade e de possibilidades desconhecidas, é do esquecido universo da infância. No jogo a criança se põe espontaneamente em movimento no universo simbólico que ela projeta no mundo ao seu redor. É essa espontaneidade perdida em razão das coerções exteriores que devemos recuperar e manter durante todo o tempo das sessões.

Constitui-se esse clima no decorrer do trabalho técnico de exploração e de domínio do espaço corporal, desenvolvendo-se em exercícios que se apresentem sob forma de jogo. O jogo restaura a liberdade original do corpo: permite que ele se auto-movimente: isto é, que ele exista no “mover-se” que só ele pertença na forma e no dinamismo dos seus movimentos.

- 1) Jogos ligados a uma estruturação simbólica do espaço alheio: explorando e dominando uma forma fictícia e dinâmica do mundo exterior.

- 2) Jogos associados a uma identificação simbólica do espaço próprio: projetando-se a si mesmo numa forma dinâmica que define seu mundo interior.

O CORPO SENTE

A corporeidade é a forma original de nossa realidade no mundo: através do nosso corpo, somos incessantemente determinados nas situações temporais e espaciais em que nos encontramos. O que vivemos, entretanto, não é um simples corpo físico, um objeto entre outros objetos; esta é a noção do corpo para a ciência. A corporeidade inclui todas as forças do dinamismo vital: é a realidade concreta por intermédio da qual o homem habita o mundo.

De modo que a nossa primeira relação com o mundo se processa na modalidade do sentir: não se trata de um ato de nossa parte, é antes um estado permanente situado nas raízes de nossa existência e que nosso corpo vive perpétua e inconscientemente (emoções verdadeiras que desencadeiam uma reação das pessoas total (alegria-fuga-raiva...). Desta maneira, sensação é movimento se encontram reciprocamente.

Catarse

Despertar dos sentidos: trabalha os três sentidos: a vista, o ouvido e o tato. A vista permite a estruturação do espaço situando níveis de horizontes nos quais se constrói o movimento. O ouvido permite a percepção imediata dos ritmos que servem de apoio: suscita o envolvimento da pessoa toda no espaço sonoro. O tato permite a exploração do relevo e do espaço, e conduz à elaboração de uma organização do espaço.

O CORPO SE RECOLHE

O relaxamento constitui, por conseguinte, um nível de trabalho de grande importância em expressão corporal na medida em que ela se dirige globalmente à corporeidade. Assim, ela permite que a pessoa volte a encontrar-se a si mesma num estado de recolhimento e de disponibilidade.

Relaxamento muscular

O CORPO EXISTE

É nesse nível que se situa o trabalho da improvisação: individual, entre parceiros ou em grupo. Tomando como ponto de partida uma situação climática introduzida por um tema e eventualmente sustentada por um apoio rítmico qualquer (música, texto, percussão), coloca-se o corpo em condições de se mover livre e espontaneamente. Com isso, o movimento expressivo traz à tona o que fica como que oculto e sob pressão no interior do corpo. É assim que se convoca a pessoas, a partir das regiões mais obscuras de sua individualidade: fantasmas inconscientes, sensação, imaginação, sensibilidade...

O movimento expressivo é a fora assumida pelo corpo ao existir, ao estar fora de si, no mundo, em outrem, contra o fundo de sensações por ele reconhecidas (prazer-desprazer) e de sensações que permanecem mais ou menos difusas.

Expressar é antes de tudo existir como um ser saindo de si mesmo.

A improvisação constitui o momento em que entra em cena a riqueza íntima de cada um.

O CORPO ENCONTRA

No ciclo de articulação entre o espaço que nos pertence e o espaço que nos é estranho, há o espaço do outro; dinamiza-se então o ciclo na aproximação e no recuo. A transformação do outro vê de certa forma transtornar o meu espaço pessoal; e eu tanto posso participar com ele na criação de novas formas expressivas – articulando conjuntamente o jogo do próximo e do distante – como recuar e manter à distância – vedando-lhe o acesso ao meu espaço pessoal. O encontro do outro é, por conseguinte uma ruptura em meu comportamento: coloca-se e condições de com ele existir e de ligar o meu espaço corporal ao dele.

Leva assim a pessoa a reconhecer-se a si mesma e a se afirmar e sua originalidade em meio e em contato com as pessoas do grupo: sexualidade, amizade...

Entre parceiros: diálogo com proposição de movimentos – diálogo com oposição de movimentos – diálogo com movimentos complementares

Em grupo: exercícios – propostas de jogo

O CORPO CRIA E SIGNIFICA

Situando-se num espaço rítmico, a expressão corporal toma o homem em sua transcendência e renova desta maneira o seu propósito de determinar e sentido. A criatividade representa fundamentalmente a possibilidade que tem o corpo de elaborar formas expressivas que se significam a si mesmas.

Na vida das formas expressivas, o corpo se reconhece num espaço em torno, que se descobre à medida que se cria, e num espaço com, onde encontramos o outro ao sairmos de nós mesmos para e seguida retornarmos a partir desse outro. Põe-se a pessoa a existir ela própria com os outros, isto é, de afirmar-se com presença significativa.

É nesse momento que se pode falar de linguagem corporal: a expressão corporal provoca o renascimento dessa unidade significativa eu – mundo nas formas expressivas elaboradas pelas pessoas e através das quais estas se comunicam.

Realiza-se a criação coletiva a partir das diferentes proposições elaboradas nas improvisações. (corpo existe)

TEMAS DIVERSOS

SESSÕES

- As sessões são elaboradas para durarem cerca de 3 horas, podendo haver modificações.
- Essas sessões são previstas para grupo de 10 a 15 pessoas, não apresentando nenhuma contra-indicação física e mental.
- Alimentação leve e roupas confortáveis.
- Público alvo: artistas

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

BERTHERAT Thérèse, BERNSTEIN, Carol. **O correio do corpo: novas vias de antiginástica**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

BERTHERAT Thérèse, BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

CHALANGUIER Claude, BOSSU Henri. **A Expressão Corporal: método e prática**. São Paulo: Difel, 1975.

OSHO. **Meditação: A primeira e última liberdade**. Tradução de Henrique Amat Rêgo Monteiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.