

FACULDADE ANGEL VIANNA
PÓS-GRADUAÇÃO EM SISTEMA LABAN /
BARTENIEFF

JULIA COELHO FRANCA DE OLIVEIRA

AÉREO DO CORPO,
ACROBACIA DA VIDA

Orientadora: Regina Miranda

RIO DE JANEIRO

2012

AGRADECIMENTOS

Acima de tudo, este trabalho só foi possível devido a inúmeras pessoas e espaços que ajudaram a que ele fosse criado, pesquisado e escrito. Começo, assim, agradecendo pela enorme força, amor e disponibilidade da minha família. A meus avós, minha mãe, meu irmão e minha cunhada, que mesmo estando distantes sempre me ajudaram de todas as maneiras, desde ajudas práticas em passagens aéreas até as mais subjetivas, como torcer e vibrar por minha carreira artística, dia após dia. Ao meu pai, especialmente, que sei que está ao meu lado, mesmo estando ainda mais distante.

Ao meu marido, companheiro de lutas sociais, de investigações loucas com vídeos, de dificuldades e glórias que conquistamos juntos. Me sinto a mulher mais feliz do mundo por poder compartilhar tantos momentos ao seu lado. Por isso, também agradeço a minha sogra, meu sogro e meus cunhados, por terem me recebido tão bem desde que cheguei e parecia uma menina estabana. Me aceitaram desde o início e também me ajudaram de muitas formas a poder realizar este estudo.

Agradeço ao Cirko De Mente, no Distrito Federal do México, pela aceitação acolhedora desde o princípio e por toda a ajuda com as aulas e com os vídeos; à Faculdade e Escola Angel Vianna, por existir e ser este espaço de resistência e exemplo na educação brasileira e mundial; e a toda a coordenação e corpo docente da Pós-graduação em Sistema Laban/Bartenieff, por ter disponibilizado com tanto carinho e cuidado um conhecimento tão lindo e importante.

Nada do que fazemos é feito realmente por nós, todas nossas realizações pessoais são resultado de diversos encontros traçados em processos contínuos de tomadas de certas decisões, assim como escuta de outras. Agradeço, portanto, mais uma vez a esta rede de encontros que proporcionaram esta decisão de trabalhar com o estudo que mais admiro sobre o corpo, o Sistema Laban/Bartenieff, somado ao que mais amo fazer, a dança aérea.

RESUMO

FRANCA, Julia: *Aéreo do Corpo, Acrobacia da Vida*. Orientadora: Regina Miranda. Monografia de fim de curso de Pós-graduação Lato Sensu em Sistema Laban/Bartenieff. Rio de Janeiro. Faculdade Angel Vianna, 2012. (91 pp.)

Palavras chaves: Dança aérea. *Bartenieff Fundamentalssm*. Originalidade.

O presente trabalho apresenta a análise de uma possível metodologia para a acrobacia aérea que apresente encontros com o Sistema Laban/Bartenieff de maneira a buscar um treinamento que possa se utilizar da parte técnica da acrobacia e, ao mesmo tempo, levar em consideração a pessoa que a pratica. Ao identificar quais relações um “corpo-aéreo” possui que se diferenciam e quais se assemelham ao corpo que está no chão, soluções adaptativas aparecem e demonstram que, a partir dos Exercícios Fundamentais da Bartenieff (*Bartenieff Fundamentalssm*) e seus Princípios, e de algumas referências da Categoria Esforço, uma linha transversal de compreensão da acrobacia aérea pode ser traçada, constatando soluções reais provenientes deste encontro.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	5
INTRODUÇÃO.....	6
1 IDENTIFICANDO ALTERNÂNCIAS	8
1.1 EM BUSCA DA DANÇA AÉREA.....	10
1.2 O TERCEIRO MOVIMENTO	12
2 ADAPTAÇÕES DO CORPO AÉREO	16
2.1 AS SENSações AÉREAS.....	18
2.2 ANALISANDO DIFICULDADES	21
2.3 REFERENCIAIS DO CORPO AÉREO: POSTURAS E LOCOMOÇÕES	25
3 A ACROBACIA E O RISCO	35
3.1 REDOMA SENSORIAL: EM BUSCA DO EXTRAORDINÁRIO	37
3.2 O “ARTISTA-TÉCNICO” – ENTRE A EXPRESSÃO E A AUTO-EXPRESSÃO ...	41
4 EXPERIÊNCIA METODOLÓGICA.....	45
4.1 CONCEITOS E TEMAS INTER-RELACIONADOS.....	48
4.1.1 Conexão Cabeça/Cauda (<i>Head/Tail Connectivity</i>), Suporte da Respiração (<i>Breath Support</i>), ceder (<i>Yield</i>) e empurrar (<i>Push</i>).....	51
4.1.2 Conexão Núcleo/Distal (<i>Core/Distal Connectivity</i>) e Suporte Muscular Interno (<i>Core Support</i>)	53
4.1.3 Conexão Superior/Inferior (<i>Upper/Lower Connectivity</i>), Mobilidade/Estabilidade (<i>Mobility/Stability</i>)	55
4.1.4 Conexão Metade do Corpo (<i>Body Half Connectivity</i>), Intenção Espacial (<i>Spacial Intention</i>), alcançar (<i>Reach</i>) e puxar (<i>Pull</i>).....	57
4.1.5 Conexão Lateral Cruzada (<i>Cross-Lateral Connectivity</i>) e Iniciação/Sequenciamento (<i>Initiation/Sequencing</i>).....	59
4.1.6 Ação/Recuperação (<i>Exertion/Recuperation</i>) e Fator Tempo.....	60
4.1.7 Fator Peso e Enraizamento (<i>Grounding</i>)	61

4.1.8	Fator Espaço e Interno/Externo (<i>Inner/Outer</i>).....	62
4.2	ANÁLISE DO PROCESSO DE APRENDIZADO	63
4.2.1	Bartenieff Fundamentals sm em processo.....	67
4.2.2	Esforço – vivendo o impulso aéreo.....	68
4.2.3	Criação e Improviso	71
4.2.4	Particularidades de cada aparelho	72
4.2.5	Saída do chão para o aparelho aéreo.....	75
4.2.6	Estrutura Flexível - Problemas e possíveis soluções de adaptabilidade	78
5	O RISCO DE SER ORIGINAL.....	82
	CONCLUSÃO.....	87
	BIBLIOGRAFIA	89

APRESENTAÇÃO

Quando me deparei com a acrobacia aérea pela primeira vez nem sonhava que iria justamente trabalhar com isso. Lembro-me de um circo muito alto com trapezistas de voo pulando de mão em mão e de pensar como era bom saber que o ballet clássico era dançado essencialmente no chão. Ao longo das reviravoltas da vida, fui descobrir que a dança e a acrobacia aérea tinham bem mais em comum do que eu imaginava. Não é por acaso que escrevo de maneira tão pessoal. A visão apresentada através deste discurso é parcial e transcreve impressões absorvidas durante inúmeras experiências e que, agora, buscam ser estruturadas. Sob uma perspectiva resumida, minha carreira é de uma bailarina clássica, que se aproxima do jazz, da dança moderna, da dança contemporânea e acaba entrando em colapso com tudo o que conhece e com o contexto em que essa arte é produzida.

Afastada da prática da dança, numa fase em que jogava capoeira diariamente, conheci o Sistema Laban. Uma amiga me comentou de um curso gratuito no Serviço Social do Comércio – SESC, de Copacabana, ministrado por Regina Miranda, e fiquei curiosa. Realmente, no início foi um pouco confuso. Não entendia por que estava experimentando aqueles movimentos, ou qual eram seus objetivos. Contudo, depois que acabou o curso, seguia com aqueles exercícios e percepções no meu corpo, como uma espécie de déjà vu crescente. Percebia que as ideias que acabava de conhecer podiam ser aplicadas a qualquer tema relacionado ao movimento e isso despertava em mim maior interesse em aprofundar meus conhecimentos na área. Entrei na Faculdade de Dança Angel Vianna e na Escola Nacional de Circo - ENC, o que transformou todo o transcurso da minha vida novamente.

INTRODUÇÃO

O circo é conhecido por apresentar novas possibilidades de realidade, por mostrar o possível de tudo que aparentemente é considerado impossível. Já existiram inúmeros formatos, tamanhos e características de trupes, companhias e grupos de circo que se transformaram a cada período histórico (SILVA, 2007). Entretanto, com a modernidade e a chegada dos meios midiáticos de entretenimento, o circo começou a enfrentar sua decadência.

Desde então, essa forma de arte entrou num estágio de latência e adquiriu características bem distintas. As origens do circo se desvinculam e se recriam; números executados com animais selvagens, por exemplo, não podem mais ser observados em muitos países, como no Brasil, onde a lei já não permite animais em circos. A partir das novas problemáticas acerca da profissão circense, muitas famílias de circo tradicional se desintegram.

Consequentemente, a metodologia de ensino de raiz essencialmente empírica, também se adapta indo buscar fontes na educação física, no teatro, na música e na dança, exatamente por serem carreiras de licenciatura mais antigas na maior parte dos países ocidentais. Também em números clássicos como o malabarismo, com truques ligados a quantidade de objetos, um giro lento e macio ganha espaço, incluindo truques que envolvem o corpo todo e até mesmo o chão. A acrobacia aérea já não olha só para as poses, mas também para as transições entre as mesmas. Diferentes aparelhos foram criados e mesclados com as próprias mídias que antes o restringiam. A contemporaneidade chega ao circo.

Na ENC, por exemplo, esse processo também se intensificou. Os professores, em sua

maioria com idade superior a 65 anos e que podiam ser considerados enciclopédias vivas do circo brasileiro e mundial, lutavam pela transmissão de um conhecimento familiar, através de uma metodologia de ensino que hoje é chamada de tradicional. Em 2004, o corpo docente era constituído por 7 professores. Neste mesmo ano dois faleceram e, ao longo dos 4 anos seguintes, aproximadamente cinco professores com idade entre 30 e 40 anos foram contratados. Hoje a escola está passando por um intenso processo de reformulação da grade curricular e reestruturação, até mesmo em termos espaciais.

Nesse aspecto, a dança contemporânea, apesar de ter sofrido um processo bem distinto, também se transformou, indo buscar recursos em formas transversais de conhecimento, como nas artes audiovisuais e em outras práticas e técnicas corporais, que vão desde o Pilates até as artes marciais. É durante esse intenso processo de transformação do fazer artístico, iniciado nas últimas décadas, que o conceito de dança aérea começa a aparecer. Simultaneamente, surgem diversos outros conceitos, como performance, vídeo arte, instalações etc. Aumentam o número de festivais e encontros das mais variadas formas de fazer artístico em todo o mundo, marcando uma nova geração de companhias e artistas independentes que anunciam, em meio a tudo isso, uma nova identidade do circo contemporâneo.

Dentro dessa abordagem, e a partir da observação-participante, o presente trabalho buscará um novo olhar para a dança aérea, contextualizando e analisando seus principais parâmetros através de uma perspectiva labaniana, no sentido de entender o corpo aéreo abordado em sua totalidade. Sobretudo, aponta para um caminho de maior apropriação da adaptabilidade do corpo, onde o entendimento e o conhecimento do movimento aéreo podem ser explorados com mais profundidade. A identificação do cruzamento entre a dança aérea e o Sistema Laban/Bartenieff será, portanto, a investigação mais estrutural desta monografia.

1 IDENTIFICANDO ALTERNÂNCIAS

Ao analisar o cotidiano de praticantes de acrobacia aérea, existem duas perguntas a serem feitas que colocam em evidência a necessidade deste tipo de pesquisa. A primeira é por que o formato das aulas tem que ser iguais ou muito parecidos, buscando geralmente os mesmos objetivos; e a segunda, por que é tão difícil conhecer ou observar pesquisas mais profundas em relação ao movimento aéreo. O Sistema Laban/Bartenieff abre portas e mostra caminhos inusitados através de infinitas formas de solucioná-las.

Assim como foi dito anteriormente, minha entrada no mundo da acrobacia aérea coincidiu com meu retorno ao mundo da dança. Isso não foi um mero acaso, foi uma escolha muito clara cursar a licenciatura em dança na Faculdade Angel Vianna e a ENC ao mesmo tempo. Porém, havia me esquecido que cada processo tem a sua especificidade. Pela manhã, cursava a faculdade de dança, com aulas que traziam vários conceitos de corpo e de movimento que não conhecia, enquanto desconstruía aqueles que já conhecia. Podia passar horas sentindo e movendo minha coluna, um pé ou uma mão e estava bem envolvida com esse novo mundo do corpo. À tarde, almoçava no refeitório da ENC e era o tempo de trocar de roupa e começar a correr em volta da lona, contar flexões, abdominais e polichinelos, com a comida dando voltas e pedindo para sair do corpo de qualquer jeito.

Saía de uma sequência de 4 horas de esforço físico extremo e regressava para uma perspectiva investigadora do movimento, durante o 2º Atelier Coreográfico do Rio de Janeiro, realizado no Centro Coreográfico do Rio de Janeiro, onde tinha pelo menos uma aula ao dia com temas e/ou abordagens labanianos. Em um ano tive quatro lesões graves e várias de

menor nível, três entorses de tornozelo, duas no direito e uma no esquerdo, e uma fissura na costela. Demorei muito para perceber que esse era o processo que eu tinha escolhido; sobretudo, que eu podia aprender absurdamente com ele. É óbvio que um corpo que todo dia se relaxa ao extremo, se contrai ao extremo e depois se relaxa ao extremo novamente também vai se questionar do porquê de tantos extremos. Possivelmente, se não encontrar explicações, vai inconscientemente procurar parar, escutar e descobrir respostas.

Não é que os trabalhos que fizesse pela manhã fossem de relaxamento corporal, a questão é que possuíam uma atitude distinta para a vivência do movimento, na qual o enfoque não estava no que seria executado em termos de virtuosidade e, sim, em sua encarnação, intenção e percepção. Não era só o corpo que experimentava movimentos de tonicidades musculares opostas, eram atitudes internas/externas que eram opostas. Enquanto, em um trabalho, o corpo procura posturas de abertura às mudanças e ao ambiente, numa relação global do corpo; no outro, quanto menos aberto, menos detalhes ou percepções do corpo e mais concentração nas forças específicas de um movimento a ser treinado, melhor. Ao mesmo tempo em que deveria aprender a escutar e questionar meu corpo e meus movimentos em um lugar, no outro escutava: “Para de pensar e faz! Simplesmente salta, engrupa e abre!”. Passeava do mais subjetivo e global ao mais objetivo e local em um único dia.

É preciso jogar com os opostos também em nosso corpo. Para conhecer o exato grau de relaxamento de um músculo é preciso antes ter experimentado a tensão. Para conhecer a importância do espaço entre as articulações é preciso ter sofrido com a falta de espaço. Só depois de nos sentirmos presos saboreamos o exato sabor da liberdade. Temos de criar espaço para as alternâncias. (VIANNA, 2005: 81)

A partir dessa ideia de complementaridade das alternâncias pode-se, portanto, reconhecer que novos espaços são criados em momentos de caos e que os conflitos nada mais são que explosões desses espaços relacionais. Esse grau de mudança estrutural-corporal produzida ao longo dessas experiências pessoais se apresenta como marca da individualidade e está submerso nas articulações da pessoa que vivencia tal experiência. No entanto, é nesse mesmo processo de busca por um espaço produzido na alternância que esse encontro mostra sua amplitude e é identificado como pertencente a um contexto sociocultural específico. Não se restringe ao pessoal, como colocado até o presente momento, mas, sobretudo, apresenta a contextualização desse caso específico dentro da realidade de treinamento de cada uma dessas práticas.

1.1 EM BUSCA DA DANÇA AÉREA

De fato, a acrobacia aérea não é algo que se possa praticar sem um mínimo de tônus muscular, flexibilidade e coordenação motora. Como já se sabe, isso pode ser facilmente adquirido através de treino. Entretanto, há muitas formas de treino e de se adquirir as aptidões necessárias para praticá-la. Numa análise crítica sobre a prática e o ensino da acrobacia aérea, as perguntas apresentadas no início do capítulo tornam-se cada vez mais claras.

Sob uma perspectiva geral, as aulas de acrobacia aérea não possuem exercícios que conectem a respiração a movimentos de grande exigência muscular por exemplo, ou que trabalhem na conexão de forças necessárias para diminuir o desgaste físico do movimento aéreo. Não é que não exista esse tipo de aula, mas, mesmo as que contam com essa preocupação, terão uma determinada ênfase em abordagens cujo entendimento e exploração do corpo estão ligados à sua capacidade extraordinária e à sua virtuosidade e não necessariamente valoriza a experiência e engajamento do(s) indivíduo(s) na experiência.

Um ensino circense com tradição milenar e considerado exemplo em todo o mundo é o chinês. Todos os acrobatas são treinados árdua e incansavelmente, com absoluta disciplina, em toda a parte técnica que, no caso do circo, abrange a ideia de risco e extra-cotidianidade no uso dos objetos. Os métodos russos também são mundialmente reconhecidos. No entanto, são treinamentos e preparações físicas que poderiam e são utilizados para esportes e competições olímpicas. A ideia de que existe um indivíduo por detrás do triple mortal não é tão importante para esses métodos. Numa apresentação em grupo, o ideal é que não se diferencie um artista do outro.

Normalmente, as aulas de acrobacia aérea são divididas em cinco momentos: aquecimento do corpo no chão (alongamento e mobilização articular); preparação física (abdominais, flexões, isometrias etc.); aquecimento no aparelho aéreo (exercícios de condicionamento físico nos aparelhos); aprendizagem de truques e/ou sequência de movimento; e relaxamento (podendo ter algum exercício de improviso antes ou não).

Estruturalmente, as aulas funcionam. Os alunos se interessam por aprender truques e movimentos de maior nível de dificuldade, espetáculos e números são organizados e apresentados. Contudo, são os corpos que, ao executarem seus movimentos, em cena ou não,

parecem não saber por que estão ali. A não ser para se mostrarem, exibirem a dificuldade de seus giros e a flexibilidade ou força que adquiriram. As intenções de movimento são uma espécie de restrição e/ou focalização extrema para uma perfeição idealizada do movimento por sua forma.

Essas afirmações não têm o sentido de diminuir ou inferiorizar tais linhas metodológicas sob nenhum aspecto. O processo de crescer em nível de virtuosidade possui um lugar importantíssimo no ensino/aprendizagem. Com muito treino se chega a fazer um mortal triplo no trapézio de voo. Mas esse é um processo extremamente interessante e rico não só em termos de aprendizado, como também de descobertas pessoais. Mais que tudo, é importante levar em conta esse processo na manutenção da tradição do circo.

O número de acrobatas lesionados ou com dores locais fortes – observados durante formação na ENC – era quase sempre considerável e com um índice muito alto de lesões graves, ao mesmo tempo que a atitude com o corpo era de não dar atenção à dor como tática para “curar” a lesão. Já nos espaços de dança – observados durante formação na Faculdade Angel Vianna –, normalmente poucas pessoas estavam lesionadas e, concomitantemente, todos falavam e davam mais atenção para suas dores, percepções ou particularidades corporais. É claro que se pode dizer que a exigência física da acrobacia é maior do que a da dança, mas não se pode negar que ambas as perspectivas, tão complementares para o corpo, já geravam encontros mutuamente frutíferos.

Os poucos alunos com formação em dança começaram a ser procurados para dar sugestões de movimento e orientar as provas de final de semestre de colegas da ENC, em números relacionados às modalidades de circo que foram treinadas ao longo do período letivo. Além disso, depois das provas de fim de período e de seleção para novos alunos, a turma que entrou no 1º ano trazia quatro bailarinos formados, sendo que todos faziam modalidades de acrobacia aérea. Na Faculdade Angel Vianna, pelo menos seis integrantes do grupo de circo contemporâneo Intrépida Trupe, que possui na acrobacia de solo e na aérea grande parte de sua investigação, assistiam a aulas de dança contemporânea.

Muito embora este subcapítulo aparentemente represente uma perspectiva pessoal, em realidade ele apresenta um movimento maior de um grupo social. Esse movimento de busca da acrobacia aérea pela dança é um indício de um questionamento que acontece em determinado momento e que fala sobre as necessidades de trabalho e de construção do corpo aéreo. Aqueles que não tinham uma base de dança pediam ajuda a quem tinha, e aqueles que já eram bailarinos tinham mais facilidade com a acrobacia aérea. A necessidade de buscar

fundamentos e respostas para uma outra acrobacia aérea acontecia com inúmeros profissionais e praticantes dessa área. Qual era a questão da dança que todos buscavam? Em realidade, buscavam não mais que suas próprias danças, que uma compreensão maior de onde surgem, quais os impulsos e como se projetam seus próprios movimentos. Buscavam a dança de seus corpos aéreos, num lugar do movimento que estaria entre o pessoal/ordinário e o geral/extraordinário.

1.2 O TERCEIRO MOVIMENTO

Só mais tarde descobri que o espaço existente entre as oposições gerava os conflitos, assim como a maneira de expressá-los. Foi então que notei a importância do meio, ou seja, a vivência entre o princípio e o fim, o espaço intermediário. (VIANNA, 2005:92)

Nessa busca de um movimento, de uma dança própria situada num espaço intermediário entre a acrobacia aérea e a dança, que abordasse o virtuoso tanto quanto o expressivo, outros espaços da acrobacia aérea puderam ser reconhecidos. Tomando como referência o movimento, basicamente todas as disciplinas do circo lidam com movimentos desenvolvidos a partir da mobilização/manipulação de objetos ou pela utilização de objetos específicos para poder realizar os movimentos de determinada técnica. Tanto que é só lembrar um artista circense caminhando na rua ou um grupo circenses viajando. Mesmo quando não viaja com uma lona de circo, está sempre cheio de aparatos, objetos estranhos e toda uma parafernália característica de quem necessita de tudo aquilo para trabalhar.

O malabarismo, por exemplo, se utiliza de diversos tipos de objetos – bolas de jogo, de rebote, de *spinning*, argolas, claves, facas, bastões etc. – que manipulados de maneiras inusitadas constituem o número. Todos os tipos de equilibrismo também se caracterizam por equilibrarem algum objeto, ou por estarem equilibrando o corpo acima de outro corpo ou objeto. Em outros números, como o monociclo, a perna-de-pau, ou a cama-elástica, o objeto ou aparelho é tão importante que dá o nome da especialidade artística.

Esse é exatamente o caso dos números aéreos. No número de corda indiana, por exemplo, os movimentos são realizados em uma corda caracterizada por possuir uma estafa em sua parte superior, um tipo de alça onde o artista prende alguma região periférica do

corpo, geralmente um punho, um tornozelo ou a nuca, para realizar uma sequência de giros. No número de corda lisa já não há estafa. No de trapézio de voos, os artistas saltam de um trapézio para outro. No trapézio balanço, o(s) artista(s) realiza(m) movimentos em um trapézio que balança de uma extremidade a outra. No trapézio fixo, o aparelho está fixo. Assim sucessivamente, com o tecido, com a lira, com o mastro, com o bambu. Inclusive, quando um aparelho é utilizado por duas pessoas, isso fica especificado através da palavra *duo* ou *doble*, como *doble corda*, *doble trapézio* etc. Em sua totalidade, as técnicas da acrobacia aérea levam o nome do aparelho que se utiliza para realizá-las.

Ao pensar quais são as técnicas que lidam puramente com o corpo, conclui-se que só a acrobacia de solo – incluindo duos, trios e grupos acrobáticos –, a contorção e o palhaço têm a liberdade de estarem puramente com o corpo em cena. Curiosamente, ainda sim, os números tradicionais contam, quase sempre, com contorcionistas em cima de uma mesa e palhaços que muitas vezes utilizam objetos cotidianos e de circo para realizarem seus números. Resta a acrobacia de solo, realizada por uma ou mais pessoas que, em apresentações, pode ser encontrada sem o uso de colchões de amortecimento. Ou seja, nota-se que o circo, e consequentemente a acrobacia aérea, é também a arte de prolongar o corpo e o movimento em função do uso de determinados objetos e aparelhos. O circo vai lidar com o movimento do corpo com relação a outro corpo, mas quase sempre vai existir um terceiro movimento proveniente da relação corpo-espacial gerada com o objeto/aparelho. Esse terceiro movimento sobrepuja os demais, fazendo desse encontro um movimento único que invagina o espaço, o corpo e o aparelho aéreo, transformando-se em uma espécie de *corpo-espaco-aparelho aéreo*.

A definição citada abaixo, do filósofo José Gil (2004), além de se referir ao Contato Improvisação – técnica de dança desenvolvida pelo bailarino e coreógrafo Steve Paxton – traz a ideia da fluência necessária ao movimento que envolve mais de um corpo. No caso do circo, mesmo que determinada técnica envolva um corpo inanimado, tal abertura e escuta deve existir para que o movimento seja vivificado através desse contato entre os corpos.

(...) e é a comunicação inconsciente do movimento (por osmose) que permite a criação de um fluxo único que atravessa os dois corpos ligando-os tão estreitamente que agem com a espontaneidade, a fluência, a lógica rigorosa dos gestos de um só corpo. (GIL, 2004:116)

A arte do treino, sobretudo, consiste em treinar com algo, compreender seus movimentos assim como seus próprios e adquirir o que pode ser chamado de intimidade com

o aparelho e/ou objeto. Intimidade com suas características de tamanho, peso, material, tempo que demora em balançar, girar, como são as formas mais apropriadas para segurá-lo e cada detalhe desse objeto que se pode imaginar é um objetivo claro de treino. A principal questão do circo é como se apropriar dessas particularidades do movimento de forma a realizá-las inusitadamente, desafiando as leis da física e da realidade assim como é conhecida. Isso é algo que o circo, mesmo estando em constante transformação, continua tendo como raiz: o extraordinário.

No caso da acrobacia aérea é essencialmente o aparelho utilizado que vai conduzir as possibilidades do movimento. A forma do aparelho e suas características espaciais devem ser intimamente conhecidas e experimentadas tão a fundo quanto as Tensões Espaciais e as Formas que o corpo pode criar em função e a partir do primeiro. Pois o aparelho não é só um objeto de manipulação, é também a única possibilidade de sustentação do corpo, sem que haja uma queda. O corpo torna-se aparelho para que o movimento se mantenha aéreo. Como uma criança que, ao subir e caminhar num trepa-trepa¹, de alguma maneira assume seus contornos para que possa preencher os espaços vazios e se deslocar pelo brinquedo.

Constata-se, portanto, um dos pontos com o qual a perspectiva labaniana pode complementar o ensino e a investigação da acrobacia aérea. Pois, se conheço as relações com meu espaço interno e o espaço externo que me envolve, poderei me apropriar com mais profundidade deles e por entre eles. A dança aérea que envolve o corpo físico do objeto terá o mesmo como referencial de apoio e sustentação do corpo do acrobata e, sendo assim, todo o trabalho e compreensão dos *Bartenieff Fundamentals*sm também é extremamente importante para esse corpo que muda sua organização e se reestrutura, adaptando-se em função da Tensão Vertical (LABAN, 1966).

Nos exemplos das Figuras 1 e 2, pode-se observar que mesmo em posições aparentemente confortáveis e relativamente mais estáveis, a Tensão Vertical está presente somente pelo fato de estarem em aparelhos aéreos. O corpo se sustenta a partir do contato com o aparelho e quanto mais íntimo e sensível este for, mas fácil será a sustentação. Constata-se, então, que nesses exemplos existe uma relação clara entre a Forma apresentada

¹ Brinquedo típico de parques urbanos, constituído por inúmeras barras de ferro coloridas, geralmente em formatos retangulares ou quadrados, por onde a criança pode passar entre elas, criando percursos espaciais ou formas estáticas.

pelos corpos nas Figuras 1 e 2 e a Forma dos aparelhos. As duas alunas, Caterina Albani (Figura 1) e Julie Bouyer (Figura 2), ao investigar movimentos que fossem mais fluidos, acabaram encontrando um moldar (*Shaping*) do Espaço Interno do Corpo que se conecta com o Espaço Externo apresentado também pelo aparelho.



Figura 1: Relação entre corpo e trapézio



Figura 2: Relação entre corpo e lira

Segundo a visão apresentada pelos Modos de Mudança de Forma (*Modes of Shape Change*), pode-se dizer que em diversos momentos o corpo e o movimento aéreo utilizarão a Forma Tridimensional (*Shaping*) como um recurso natural de sustentação (GOLDMAN, 1994). Ao envolver o aparelho por entre e através dos Planos Sagital, Vertical e Horizontal, o corpo assume sua tridimensionalidade e pode realizar movimentos que naturalmente se apresentam a partir da forma do aparelho conectada a Forma do movimento. Mesmo quando pendurada apenas pelas mãos, por exemplo, quanto mais os dedos estiverem envolvendo o aparelho, mais facilmente, e provavelmente por mais tempo, o corpo se sustentará sem contato com o chão. Será justamente a qualidade desse envolver que dirá o quão e como o corpo se relacionará com o aparelho. Quanto mais Tridimensional, provavelmente, mais envolvido e, nesse caso, mais seguro.

Não é que o corpo nunca esteja em Movimento Direcional (*Directional Movement*) ou em Forma-Fluxo (*Shape Flow*) (GOLDMAN, 1994). Pelo contrário, a primeira forma, principalmente, é muito utilizada. Porém, o que se observa é que os Modos de Mudança de Forma podem variar e, no entanto, as partes que se relacionam diretamente com o aparelho naturalmente buscarão mais envolvimento e tridimensionalidade conforme o corpo for se acostumando.

2 ADAPTAÇÕES DO CORPO AÉREO

A atmosfera tem a propriedade de transformar os corpos submetendo-os ao seu regime de forças. A atmosfera não é um contexto: não constitui um conjunto de objetos ou uma estrutura espacial onde o corpo se insira; não se compõe de signos, mas de forças. É, por conseguinte, infra-semiótica e interior-exterior aos corpos. Digamos que os penetra inteiramente: neste sentido, é mais que um meio, faz parte dos corpos. (GIL, 2004:119)

Deve-se lembrar que, como ser terrestre, o homem se acostumou em ter o chão como referência principal de mundo. Ele pode ser encontrado como parâmetros para todos os campos de conhecimento, pois não só as leis da física contam com ele, como também a geografia – que lida constantemente com o território terrestre –, a biologia – que tem na relação com o solo as principais características da fauna e flora –, a matemática – com os números positivos e negativos –, a arquitetura e a engenharia – que necessitam estudar a fundo o solo e suas possíveis adaptabilidades ao clima e à interferência do homem –, e assim por diante. O solo, o chão, a terra e todas suas forças naturais de movimento são e sempre foram essenciais para a vida humana. Ao regressar à acrobacia aérea e ao recordar que sua principal característica é a investigação entre o corpo, o aparelho e o espaço entre eles, enfatiza-se a reflexão de que o chão simplesmente não existe como referência prática, a não ser para tomar impulso para sair dele ou em alguma pesquisa específica, tendo em mente, é claro, que a referência do chão já existe, *a priori*, em cada corpo individual ou social, por ter se desenvolvido como ser terrestre.

O chão, na acrobacia aérea, é substituído pelo próprio aparelho. Todos os apoios e

contatos do corpo estão relacionados ao aparelho e todos os impulsos, forças e vetores de movimento também. Sobretudo, se “o espaço do corpo é o corpo tornado espaço” (GIL, 2004:18), entre esses espaços inclui-se o espaço do aparelho que os atravessa, prolongado um pelo outro. O Espaço, como multiforme, assume ainda mais possibilidades e cria uma porosidade altamente dinâmica, característica de um corpo que se descobre prolongado pelo aparelho; o Corpo não mais conhece os limites do chão porque o aparelho pode ser ultrapassado e preenchido por ele, já que agora ele mesmo será o seu chão.

Sendo assim, ao criar uma relação com uma das Diagonais, por exemplo, as partes que normalmente estariam conferindo estabilidade para o corpo, mesmo já sendo difícil manter uma grande estabilidade, terão que encontrar no próprio Espaço seus Suportes e Enraizamentos. A primeira Diagonal da Escala do Cubo (Frente, Alta, Aberta/Trás, Baixa, Cruzada), se realizada com os pés apoiados na barra de um trapézio sem o apoio das mãos, provavelmente resultaria numa queda. Para que o corpo se estabilize o suficiente, pelo menos uma das mãos tem que estar na corda em cada Diagonal traçada e, ainda assim, provavelmente essa mão direcionaria tanto o movimento que facilmente o corpo realizaria um giro sobre o eixo da mão em relação à diagonal. É como se houvesse uma inversão das partes que estabilizam e das que mobilizam, referentes ao Tema Labaniano Mobilidade/Estabilidade (BRADLEY, 2009) em quase todos os movimentos aéreos e, por isso, a mudança de tonicidade muscular relacionada à parte superior do corpo. No caso apresentado, os pés ficam tão instáveis apoiados sobre a barra que o eixo estabelecido pelas mãos e braços é mais estabilizador.

Seguindo o exemplo da primeira Diagonal da Escala do Cubo, ainda se realizada numa corda ou numa lira, as consequências seriam totalmente diferentes. Pois se a corda só tem apoios através do Eixo Vertical (Acima ou Abaixo), terá que existir algum tipo de manipulação da corda ou nó que estabilize o centro do corpo possibilitando o acesso à Diagonal. Na lira, embora semelhante ao trapézio por ter apoios referentes a um círculo, parece ser o aparelho que mais facilita um acesso mais fluido às Diagonais, contudo, também possui uma forte tendência a ocasionar giros no corpo ou no aparelho. Se o artista mudar de aparelho, provavelmente terá que se adaptar tanto no que diz respeito à espessura da barra ou da corda, como à textura do tecido – mais ou menos elástico –, ao diâmetro da lira etc. Esses detalhes certamente podem acarretar momentos de pequenos ou grandes riscos. Para se relacionar com o Espaço, o Corpo depende do aparelho e, conseqüentemente, de suas particularidades.

2.1 AS SENSações AÉREAS

Em resumo, o Corpo-Espaço² criado na acrobacia aérea é potencialmente atravessado por dois corpos, que se inter-relacionam, produzindo e sendo produzidos por um espaço amplo e denso, onde as forças e vetores de movimento se intensificam e que pode ser denominado, por questões práticas deste trabalho, espaço aéreo. É justamente nesse espaço aéreo que o corpo se reconstrói e restabelece seus padrões e esquemas conectivos.

Existem inúmeras expressões que relacionam a sensação de estar de cabeça para baixo com inversão de valores, como “minha vida está virada de ponta cabeça” ou “o mundo está de pernas para o ar”, significando confusão ou perda de sentido. Realmente, a sensação de estar pendurado e/ou de cabeça para baixo, em muitas situações, pode ser conflituosa, atordoante e, para alguns, até apavoradora.

Há um episódio que sempre se repetia muito na ENC com a professora de acrobacia aérea Maria Delizier Rethy. O aluno, aprendendo algum movimento aéreo, escutava:

- Agora, bota a curva³ com a perna direita.

O aluno colocava a curva com a perna esquerda e ela gritava:

- Com a outra perna!

Ele, aflito por sua posição, normalmente incômoda, por estar pendurado, gritava:

- Essa?

Muito consciente de que ele não esqueceria a lição, por estar geralmente fazendo muita força para se manter parado na posição de preparação do movimento, ela gritava:

- Não, a outra!

O aluno, sem entender muito bem, trocava de perna novamente e perguntava:

- Essa?

Delizier já rindo gritava:

² Miranda, Regina. Corpo-Espaço: aspectos de uma geofilosofia do movimento. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2008.

³ A curva consiste em flexionar uma ou duas pernas, prendendo-a(s) ao aparelho com a articulação do joelho.

- Não. A outra, “Pedro bó”!

Então, o aluno pendurado, curioso e quase sempre exausto, se acalmava para escutar o que faltava da explicação e poder descer para descansar e tentar novamente. Fora a questão de ser uma metodologia claramente tradicional, o exemplo supracitado demonstra como pode ser atordoante estar de cabeça para baixo. Inúmeras vezes o aluno se confunde entre direita e esquerda, braço e perna, empurrar e puxar, etc.. Existe uma total confusão e necessária reestruturação dos sentidos e referenciais do corpo quando se trata de espaço aéreo, principalmente ao criar e ao aprender movimentos novos.

As referências do corpo ereto, sentado e deitado existem porque não podem ser tão facilmente separadas de um corpo que cresceu com as posições. Porém, tais posturas nada mais são do que formas que o corpo está acostumado a assumir. Por esse motivo, também são encontradas com frequência em quase todos os aparelhos aéreos, geralmente em momentos de descanso, pausas e preparações. São poucos os aparelhos aéreos que permitem a existência dessas configurações corporais sem uma adaptação parcial ou total dos apoios necessários para cada uma das posturas citadas. No trapézio e na lira, para o corpo estar em pé ou sentado, ele tem que encontrar um equilíbrio e ponto de apoio específico do corpo nos ísquios ou metatarso, respectivamente, com a ajuda das mãos, como no caso dos exemplos das Figuras 3 e 4. Quanto ao tecido e à corda, essas posturas só são possíveis com nós, como demonstrado nas Figuras 5 e 6, porque mesmo numa subida comum onde o corpo está ereto, os pés devem estar juntos e as mãos no aparelho, para que não haja uma queda.



Figura 3: Postura sentada na lira



Figura 4: Postura em pé no trapézio



Figura 5: Postura sentada no tecido



Figura 6: Postura em pé no tecido

Uma das consequências desse processo de mudança de referenciais também passa a ser não somente relacionada com as direções do corpo no espaço e suas ações, como também com as Posturas que o corpo pode encontrar a partir desse novo contexto. É claro que o corpo sentado e o corpo em pé são importantes, mas novas Posturas aéreas tão confortáveis ou mais são criadas, e que também podem conferir estabilidade ao corpo. Uma das principais está relacionada com o apoio da parte anterior do corpo no aparelho, com tendências aos quadris, mais especificamente nas cristas ilíacas, e pode ser realizada em todos os aparelhos aéreos em análise no presente trabalho: corda, tecido, trapézio e lira.



Figura 7: Pendurado na corrente pelas cristas ilíacas com flexão da coluna



Figura 8: Pendurado no trapézio pelas cristas ilíacas com flexão da coluna

Nas Figuras 7 e 8, as partes inferior e superior do corpo estão próximas uma da outra, a partir da flexão sagital da coluna. Na Figura 9, que também pode ser executada no tecido, esse apoio se dá por uma espécie de nó, onde a coluna, em extensão, envolve a corda até a cabeça. Na Figura 10, o mesmo apoio é feito a partir da pressão das cristas ilíacas na barra do trapézio, auxiliada à extensão da coluna lombar e dorsal, que equilibra a parte superior e

inferior do corpo.



Figura 9: Pendurado na corda pelas cristas ilíacas com extensão da coluna

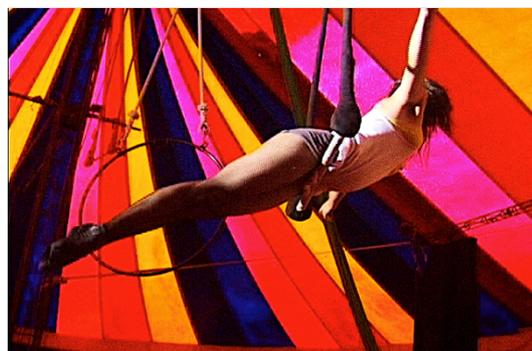


Figura 10: Pendurado no trapézio pelas cristas ilíacas com extensão da coluna

No Vídeo I⁴, aparecem diversos exemplos de movimentos soltos e sequenciados executados pela primeira vez por alunos e como estes se distinguem de quando executados pelo professor ou por um aluno mais experiente. Todos eles demonstram que, para a realização de cada Mudança de apoio e/ou Transferência de peso, determinadas partes conciliam a estabilização e a mobilização do corpo orquestradas pelo conhecimento e costume das forças necessárias para cada movimento. Isso tudo faz com que o movimento possa ser executado com menos esforço. Para conseguir, na acrobacia aérea, fazer mais movimentos com menos desgaste físico, se necessita de muita prática e intimidade com o aparelho. Conforme o corpo se acostuma a manter-se sem o apoio do chão, ele distribui melhor sua energia e se desgasta menos.

2.2 ANALISANDO DIFICULDADES

Para facilitar a compreensão da questão abordada no final da seção anterior, foram feitos Motifs das sequências de movimentos, considerando o sequenciamento básico como o apresentado pelo professor ou pessoa mais experiente, com exceção do primeiro, que foi feito

⁴ O Vídeo I pode ser acessado pela página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=x9w5aPwoKpE>. Todos os vídeos citados neste trabalho constam no DVD em anexo.

com base na movimentação dos alunos. No Motif 1A está exemplificada a subida considerada mais básica para a corda. Esse exemplo é uma forma de Locomoção (*Pathway*) ao longo do Eixo Vertical, produzido pelo aparelho. Na primeira tentativa, observa-se uma aluna subindo na corda, executando Transferências de suporte, já que, nesse caso, existe um suporte que se sustenta no aparelho, *Adressing*. Por isso, em vez de uma Transferência de Peso, se trata de uma Transferência de suporte das mãos para os pés, e vice-versa, de maneira contínua e com

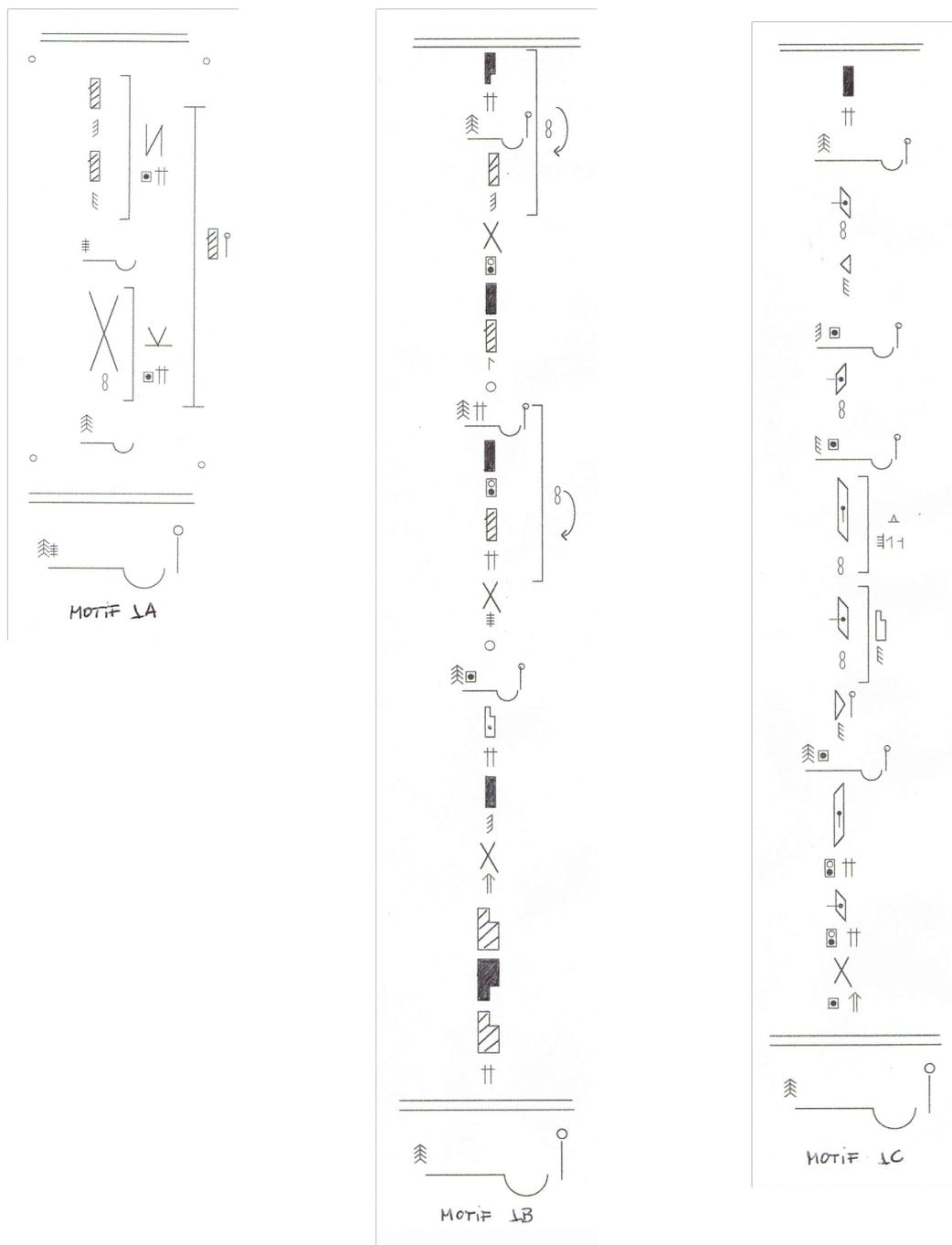


Figura 11: Motifs 1A, 1B e 1C

O referencial das Ações Corporais Básicas foi escolhido como forma de analisar a complexidade destas quando executadas no aparelho aéreo. Enquanto no primeiro exemplo do Vídeo I essas Transferências de peso e de sustentação são executadas de maneira contínua, no segundo, a Flexão do corpo todo não é feita, mesmo com o Dobrar do quadril e das pernas, o que impede, num primeiro momento, a transferência de sustentação para os pés. Mesmo depois que a aluna consegue subir, percebe-se como o peso do corpo não está bem sustentado pela cintura escapular, que ao invés de proporcionar uma Flexão da parte superior do corpo, sobrecarrega a articulação do ombro e dificulta uma subida mais contínua e de fácil execução, facilidade aí entendida como Economia de Movimento (LABAN, 1974).

É importante levar em conta que, para estas escritas, não somente o Corpo foi considerado referencia, como também símbolos foram criados para representar os aparelhos

como  para a corda e  para o trapézio. Para este último, foi considerada uma sinalização a partir de um pequeno círculo para especificar o ponto de contato do corpo com o aparelho, diferentemente da corda, que não exige uma especificação de ponto de contato por ser toda igual – seu círculo especifica o ponto por onde é presa na estrutura do espaço. O tipo de mudança de referência realizada pelo corpo ao inverter parte superior e inferior, ficando de

cabeça para baixo, foi colocada  junto ao símbolo do corpo todo, ou  em volta do mesmo (na volta completa). Nos casos de movimentos ao redor de eixos específicos do corpo ou do aparelho, o símbolo de rotação (*Anyrotation*) também será usado.

Ainda no Vídeo I, existem alguns exemplos, como o do Motif 1B, demonstrado pelo professor e, em seguida, com a execução de dois alunos. A sequencia do professor, considerada para a escrita do Motif, possui algumas movimentações relacionadas às explicações, que serão consideradas como Pausas. Muitos detalhes, como pernas cruzadas e formas de agarre não foram consideradas nessas escritas, já que o que está sendo analisado são as forças motrizes e suas direções provenientes dessas adaptações específicas do movimento aéreo.

Na primeira tentativa do aluno, percebe-se algo parecido com o exemplo anterior, pois o que se vê é o não alcance das pernas até a Frente-Alta do corpo, descrito no Motif 1B. Porém, ao observar os impulsos necessários para o alcance das pernas, pode-se considerar que

se a parte superior não está estruturada o suficiente para estabilizar o corpo, a parte inferior não consegue se mobilizar com tanta propriedade. Ou seja, o impulso gerado pelo Tempo⁵ das pernas que vai da Frente-Alta, para Trás Baixa, para voltar à Frente-Alta, necessário para potencializar a Flexão do Braços – consequente tração do corpo para cima, conciliado a uma possível liberação do espaço necessário para a mão esquerda poder chegar à corda, abaixo do corpo e as pernas chegarem à Frente –, se não é realizada na dinâmica como no exemplo do professor, torna-se tão difícil que o aluno é forçado a flexionar também os joelhos para auxiliar a Flexão dos braços e, ainda sim, não é suficiente para poder levar a mão esquerda abaixo do corpo e transferir seu ponto de sustentação.

Algo parecido também acontece na tentativa do segundo aluno, já que este também flexiona os joelhos como forma de auxiliar a movimentação dos braços, o que só acontece porque acaba fazendo mais um tempo de pernas. Ele faz a transferência de sustentação para quadris e mão esquerda – mesmo demorando um pouco para o corpo realizá-la de fato, o que ocasiona uma leve escorregada e consequente decida do corpo pela corda –, como também realiza toda a inversão do corpo para ficar de cabeça para baixo. Entretanto, parece existir alguma confusão de referências nessa posição, o que ocasiona um distanciamento do Centro Gravitacional do aparelho, fazendo com que o quadril fique tão pesado que leve à sua queda para o colchão de caídas.

Seguindo o exemplo do Motif 1B, o Motif 1C também é baseado na sequência de movimentos demonstrada pelo professor, seguida de duas tentativas de alunos. Observa-se que as dificuldades encontradas também estão relacionadas com as mesmas questões de adaptação e mudança de referências. Na tentativa da primeira aluna, toda a movimentação referente à primeira transferência de sustentação para mãos e quadris é realizada. Porém, ao pegar a corda com a mão esquerda todo o movimento se inverte, pois o corpo ao girar para a esquerda tem seu ponto de sustentação nessa mão. Portanto, o próprio pegar da corda faz com que o movimento mude totalmente, mesmo com o corpo girando para o mesmo lado.

Na tentativa da segunda aluna, fica ainda mais clara a confusão referencial do corpo, já que ela também executa a primeira transferência, mas necessita da ajuda do professor para compreender como a mão direita poderia pegar na corda. Mesmo realizando o movimento, a mão direita fica muito longe do corpo, e ela é forçada a ficar de pé e pegar novamente na corda – agora um pouco mais perto do corpo – para realizar o movimento.

⁵ Conceito de movimento muito utilizado na acrobacia aérea, que será aprofundado mais adiante.

Em seguida, o vídeo mostra uma sequência realizada no tecido na qual a primeira aluna perde sua referência espacial, não sabendo para qual lado girar. Com isso, não consegue apoiar seu corpo de forma razoavelmente confortável e nem sustentá-lo para escutar a professora com atenção. Em contraposição, a segunda aluna, por encontrar posições confortáveis, já pode parar para escutar as orientações da professora, o que permite a execução do exercício até o final.

Por último, como exemplo das tensões geradas pelas sensações aéreas, observam-se alguns exemplos de gritos como liberações de adrenalina e nervoso antecedendo quedas, e também uma pausa respiratória realizada em cena como preparação para um movimento mais arriscado. Esse assunto será posteriormente comentado, ao longo da última parte do Capítulo 4.

2.3 REFERENCIAIS DO CORPO AÉREO: POSTURAS E LOCOMOÇÕES

Throughout life there is a continual stretching of the body upwards. This is the line of growth which is most apparent. It is also the muscular response to the action of gravity.

Man is able to fill the space around him with his movements and positions, or he can restrict himself to straight lines through space neglecting the many extensions of space and using only one at any given time. (LABAN, 1984)

Ao tomar como base a questão das mudanças referenciais do corpo e do espaço, enfoca-se o trabalho e compreensão dos *Bartenieff Fundamentalssm* não somente como base metodológica do ensino da acrobacia aérea, o que será descrito posteriormente, como também sendo um guia pelo qual o primeiro passo para se mover acima do chão poderá ser dado. Ao considerar os *Bartenieff Fundamentalssm* como possíveis orientações para o corpo que progridem de movimentos essencialmente realizados com a maior parte do corpo no chão – Nível Baixo – para chegar à caminhada – Nível Alto, passando pelo Nível Médio ao engatinhar –, pode-se concluir que esses conceitos são enriquecedores para a acrobacia aérea, que possibilita estar em um Nível Alto distinto, por não ter contato com o chão.

A referência do movimento aéreo será a de um corpo pendurado, por um ou mais pontos. O pé e a parte inferior do corpo, que normalmente pressionam o chão com seu peso e estabelecem um diálogo com o centro da terra para se manter ligado ao Eixo Vertical, já não

têm que sustentá-lo. Na posição zero do trapézio, que pode ser considerado um aparelho aéreo básico e um dos mais antigos, o corpo todo estará sustentado por uma extrema contração dos dedos da mão na barra, não estando apoiado mas pendurado, o que vai gerar uma Tensão Espacial pelo Eixo Vertical ainda mais forte do que num corpo ereto.

No exemplo das Figuras 12, 13 e 14, fica clara como essa Tensão do Eixo Vertical provoca consequências muito ligadas ao movimento das escápulas, como explicado no Vídeo IV⁶ aos 2 minutos e 4 segundos. Ao distanciar ombros de orelhas, a cintura escapular se reorganiza, a partir de um movimento de aproximação das extremidades inferiores das escápulas, alongando a coluna cervical. Do contrário, a Tensão Espacial é tão intensa que leva o corpo todo para baixo, distanciando as extremidades inferiores das escápulas e diminuindo o espaço entre orelhas e ombros, o que acaba encurtando a coluna cervical.



Figura 12: Posição zero com pernas flexionadas

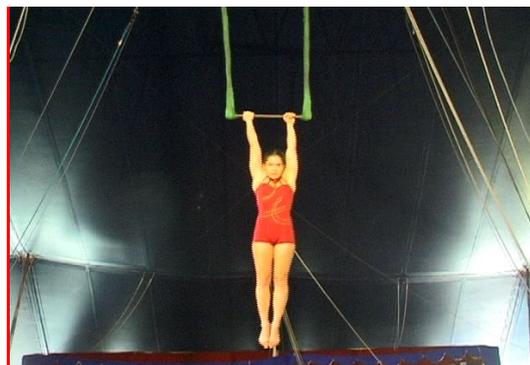


Figura 13: Posição zero com pernas estendidas

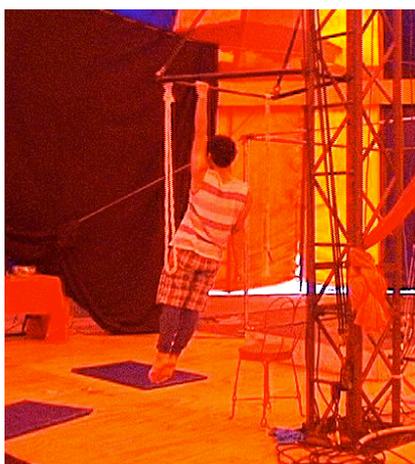


Figura 14: Posição zero com um braço

⁶ O Vídeo IV pode ser acessado através da página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=Y5zdz70xgVQ>.

Por esse motivo, a movimentação mais básica para o entendimento dessas novas organizações e padrões de movimento aéreo está relacionada com o movimento de deslizar das escápulas, sua conexão com a respiração, assim como das periferias com o centro do corpo. Esse trabalho específico realiza a mudança de referencia desse novo suporte que prioriza a parte superior do corpo a partir da compreensão de um encaixar e desencaixar.

Portanto, o que será chamado de apoio não está somente relacionado aos pontos onde o corpo se encontra acima e com o peso sobre, mas também àqueles que estão com o peso abaixo do ponto em contato e sustentados, geralmente, por uma ou mais flexões articulares e suas respectivas contrações musculares.

O caminhar aéreo pode ser considerado articular, cujo jogo de apoios no aparelho é basicamente estabelecido através da flexão articular e da capacidade de aproximação entre dois ou mais segmentos do corpo próximos entre si. Em quase todos os aparelhos, as principais posições de sustentação estão na flexão dos dedos das mãos, do cotovelo e dos joelhos. Outras posições de sustentação importantes são realizadas através de flexão e extensão de tornozelos e apoio do corpo sobre as espinhas ilíacas póstero e sobre as antero-superiores, também chamada crista ilíaca. O tronco também é muito utilizado na sustentação do corpo, em extensão ou flexão, com pernas e braços em equilíbrio, relaxados, sustentados pelo apoio da bacia ou pela pressão de uma ou duas pernas contra o peito.

A Parte 1 do Vídeo II⁷ apresenta algumas das formas de caminhar ao longo da corda, por ser um aparelho que facilite o deslocamento espacial pelo Eixo Vertical – referentes aos Motifs 3A, 3B e 3C. Em todos eles, curiosamente, a Conexão Metade do Corpo (*Body Half Connectivity*) (BARTENIEFF, 1980) está muito presente, apesar de realizadas com predominância das periferias e suas respectivas contrações musculares. Na segunda parte do Vídeo II, outras formas de caminhar são exemplificadas em outros aparelhos, respectivamente no tecido, no trapézio e na lira, onde a questão do uso das articulações também está evidenciada. A grande maioria desses exemplos é executada a partir de contrações musculares concêntricas. A contração muscular excêntrica muitas vezes é utilizada para tomar um determinado impulso, quase sempre antecessor de uma contração concêntrica. Em muitos movimentos, o que se observa é um jogo entre flexões, extensões e apoios que se estabilizam

⁷ O Vídeo II pode ser acessado através da página eletrônica http://www.youtube.com/watch?v=JXBT_0Jpx8w.

e mobilizam reciprocamente, possibilitando o movimento junto ao aparelho aéreo. Pois, mesmo que a maior parte do corpo esteja em movimentos excêntricos, ao menos uma parte necessariamente estará concêntrica, sustentando todas as outras.

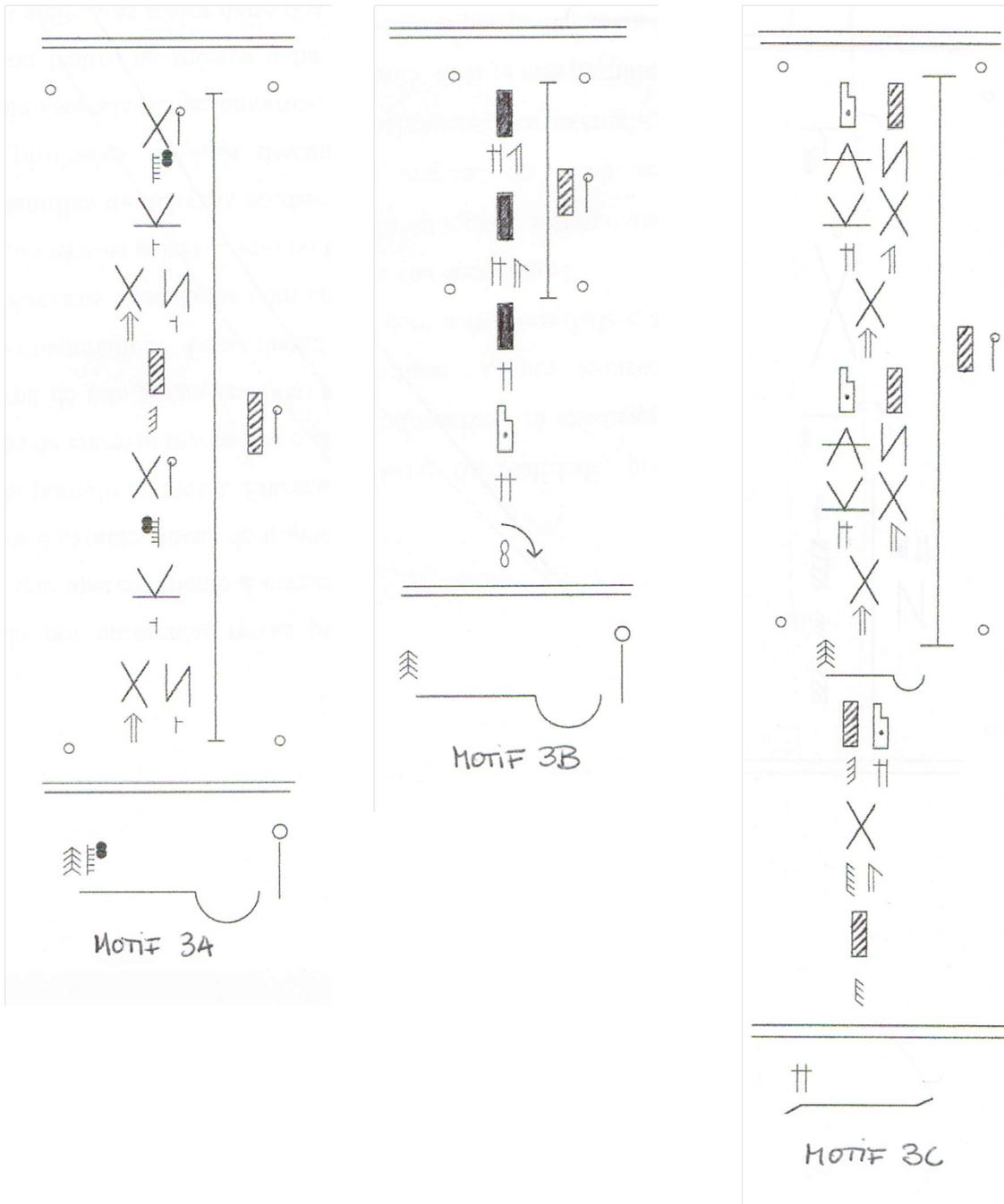


Figura 15: Motifs 3A, 3B e 3C

Nas Figuras 16 e 17, observa-se como a partir de uma condensação do corpo em direção a seu centro – em total contração concêntrica –, o lado esquerdo passa a buscar suas periferias e se abre. Ao final, na Figura 18, o corpo todo é sustentado pela flexão do joelho e pela mão direita para poder realizar a extensão da coluna, dos braços e da perna esquerda. Sobretudo, serão os dois membros do lado direito que estabilizarão toda a mobilização do centro, cabeça e membros do lado esquerdo, ativando a Conexão Metade do Corpo (*Body Half Connectivity*).



Figura 16: Condensamento



Figura 17: Transição para extensão



Figura 18: Extensão em uma curva

É importante a compreensão de que o corpo sustentado pelo chão não poderá estar abaixo dele. Um corpo deitado no chão terá suas periferias na mesma altura que seu centro, com exceção em caso de superfícies irregulares, utilizando um máximo de 180° graus, condizente ao espaço acima do solo. Na acrobacia aérea, o corpo quase sempre terá 360° graus em volta do aparelho para se deslocar, podendo estar acima, dos lados e abaixo de seu eixo de sustentação, utilizando as partes do corpo apoiadas ou agarradas no aparelho. O corpo terá que buscar adaptações a tais mudanças, pois o próprio centro do corpo parece se deslocar. O Centro de Gravidade cede lugar ao Centro de Levitação. Coluna, abdômen, ombros, braços

e mãos parecem desenvolver musculaturas até então esquecidas. A partir do momento em que o ponto de sustentação está acima do corpo, o centro buscará uma reestruturação conectiva necessária aos novos traçados e percursos de forças e Tensões Espaciais (*Spacial Tensions*) (LABAN, 1966). Com isso, a noção de equilíbrio parece se transformar incrivelmente, pois só é possível desequilibrar-se se o apoio está abaixo do centro do corpo. Por isso, já que quase sempre na acrobacia aérea o centro está abaixo do ponto de apoio, a sensação de desequilíbrio muitas vezes pode desaparecer, como no caso das Figuras 19 e 20, nas quais o corpo é sustentado pelas contrações/extensões dos pés e pernas. Na Figura 19, a posição se estabiliza com o auxílio da extensão da coluna.



Figura 19: Centro do corpo abaixo do ponto de sustentação na corda



Figura 20: Centro do corpo abaixo dos pontos de sustentação na lira

O desequilíbrio estará mais presente em posturas que conjuguem flexões e extensões do corpo de maneira a manter o centro do corpo na mesma altura ou um pouco acima do(s) ponto(s) de contato com o aparelho – Figura 21 – e, em raros casos, nas posturas sentada ou em pé, sem o contato da parte superior do corpo – Figura 22 –, já que, geralmente, mesmo nessas posturas, as mãos e/ou outras partes do corpo tendem a também estar conferindo sustentação ao mesmo (Figuras 3, 20 e 23). Dessa forma, a relação do corpo com a queda e a vertigem também será totalmente distinta e estará intrinsecamente relacionada com a Kinesfera do acrobata. Esse conceito foi elaborado pelo arquiteto, bailarino-coreógrafo e teórico do movimento Rudolf Laban (1879-1958) para fazer referencia ao espaço que rodeia o corpo e que pode ser alcançado por ele, sem que haja uma transferência de peso e, conseqüentemente, determinado deslocamento desse mesmo espaço imaginário:



Figura 21: Centro do corpo na mesma altura dos pontos de sustentação no trapézio



Figura 22: Centro do corpo acima do ponto de sustentação sem ajuda dos membros



Figura 23: Centro do corpo acima do ponto de sustentação com ajuda dos membros

Em qualquer lugar em que o corpo está ou se move, ele ocupa espaço e está cercado por espaço. Podemos distinguir entre espaço no geral e o espaço dentro do alcance do corpo. Este último pode ser chamado de Kinesfera ou espaço pessoal. A Kinesfera é a esfera ao redor do corpo cuja periferia pode ser alcançada facilmente ao se estender os braços sem dar um passo adiante do lugar que é o ponto de suporte quando parado em um pé – que podemos chamar de ‘posição’(...). Nós nunca deixamos nossa esfera de movimento, mas a carregamos sempre conosco, como uma aura. (LABAN, 1966:10)

Sendo assim, a Kinesfera do acrobata aéreo está particularmente ligada ao aparelho e ao espaço que o rodeia. Caso ocorra uma transferência de peso – no caso acima, tratada como *stepping away* – o corpo levará sua Kinesfera até onde os limites do aparelho se encontram no espaço. Caso esses limites se excedam, isso resultará uma queda do aparelho, provavelmente até o chão ou colchão de caída. A queda, na acrobacia aérea, só existe se deixa de ser aérea e entra em contato com o solo. Ou seja, quando o corpo sai do alcance de sua Kinesfera relacionada ao aparelho, perdendo o contato com ele para relacionar-se com o chão.

Na acrobacia aérea o ato de deslocamento da Kinesfera pode ser executado com pequenas transferências de peso ou com transferências maiores, como quando se vai de uma a outra extremidade do aparelho, o que gera uma impressão de uma queda. O corpo pode estar

em uma queda praticamente livre, mas ter o limite do aparelho localizado antes do limite do chão – o que é exatamente o que ocorre no que se chama queda na acrobacia aérea, como exemplificado na parte 2 do Vídeo I.

É interessante pensar no conceito de Kinesfera na acrobacia aérea porque, pelo fato dela lidar com constantes quedas, o corpo extravasa ou se projeta rápido e facilmente e quase sempre para Baixo. Curioso, também, ao se pensar que esses prolongamentos pelo Eixo Vertical só não significam uma queda enquanto a Kinesfera do corpo está relacionada ao aparelho. A partir do momento em que o corpo se projeta para além deste, chegando ao chão, poderá ser um risco de vida.

Por isso a sensação de vertigem aumenta. Porque a referência do corpo de pé passa a existir em função de um objeto que está acima, ou muito acima, do chão. A vertigem, como um fenômeno cognitivo de origem cortical, é uma manifestação do sistema nervoso central que tem como modelo a imagem corporal do homem de pé, a qual foi construída ao longo de sua formação e modelada de acordo com estímulos suprafisiológicos labirínticos, sensoriais e visuais responsáveis por estabelecer nossas referências espaciais. A partir do momento em que tais referências são alteradas ou se estabelece algum tipo de conflito com a informação transmitida ao corpo em relação às mesmas referências, surge a sensação de vertigem (GARCIA, 2011). Ou seja, em virtude do risco, na acrobacia aérea a relação com a gravidade se torna mais palpável e intensa.

Além disso, como lembrado por uma acrobata que realizou as aulas propostas para a execução deste trabalho, a sensação de vertigem está diretamente relacionada com a Sensação de Peso (*Weight Sensing*) do corpo aéreo (HACKNEY, 2002). Normalmente, numa queda na qual o corpo já está apoiado ao chão, apenas partes do corpo caem, com a exceção de saltos. Já numa queda aérea, a aceleração gravitacional é multiplicada não somente pelo peso total do corpo, como no caso de quedas que levam o aparelho, mas multiplicadas inclusive pelo peso do aparelho. A relação com a gravidade e Sensação de Peso também parecem mais intensos. Como as Tensões Espaciais se intensificam, os pontos que não se encontram em contato com o aparelho acabam buscando o suporte do espaço, o que é potencializado pela sensação proporcionada pela altura. Aliás, quando isso acontece, é visível um maior controle e consciência do movimento por parte do acrobata, pois se o corpo busca uma única sustentação no aparelho, o resto do corpo tende a “sobrar”, como melhor explicado no quarto capítulo deste estudo. O espaço é um ótimo recurso de sustentação do corpo no chão e ainda mais na acrobacia aérea.

Na seleção de movimentos do Vídeo III⁸, pode-se perceber exemplos do que foi comentado acima, nos quais a partir da Conexão Lateral Cruzada (*Cross-Lateral Connectivity*), incluindo ou não giros, o corpo estabelece uma relação clara com o Espaço como facilitador para a execução do movimento. No quinto exemplo, essa relação vem como um impulso para os giros à frente, realizados na barra do trapézio e, inclusive, como recuperação do mesmo impulso, ao final do movimento. Ou seja, o Espaço pode ser alcançado com o objetivo de Liberar ou de Conter Fluxo em função do movimento que se realiza, estando o acrobata consciente ou não.

Isso pode ser evidenciado ao se trabalhar o Fator Peso, que se transforma numa questão frequente quando o corpo procura ativar uma intenção Leve, mas com mais uso da força muscular do que o normal. Ou, em oposição, quando realiza movimentos Fortes, os executa com mais facilidade. Muitas vezes, pela intensa ativação da Dimensão Vertical e a tendência a maior uso da força muscular, o Peso Forte parece possuir afinidade com muitos movimentos da acrobacia aérea. O que não exclui a tendência de se procurar ativar o Peso Leve como estratégia comum para busca de técnica, recuperação e sedução do público. A força gravitacional, que ao longo da vida foi exercida a partir de determinadas referências, quando submetida a outras referências parece se intensificar consideravelmente. Um corpo que sempre foi sustentado pelas pernas, quando sustentado pelos braços parece pesar mais. Não é só a relação com a gravidade e com o Espaço que mudam, esses se transformam em função da noção e Sensação de Peso do corpo, que também muda completamente, não só pela falta de tônus muscular apropriado na região da cintura escapular, como também por toda sua estrutura óssea, que tampouco favorece um corpo pendurado. A parte inferior do corpo foi estruturada para aguentar o peso do corpo e deslocá-lo espacialmente, enquanto que a superior possui uma amplitude articular maior e o movimento do polegar opositor, configurando movimentos de coordenação motora fina. Talvez por isso o desequilíbrio do movimento aéreo seja mais difícil de acontecer do que no chão. Um desequilíbrio aéreo típico corresponde a uma extensão ou não contração dos joelhos, cotovelos, ou mãos, num determinado momento, ocasionando uma possível queda.

Levando em conta que “todo o movimento se origina no peso e no equilíbrio dos corpos, ou antes, no desequilíbrio iminente das posições.” (Gil, 2004:111) compreende-se

⁸ O Vídeo III pode ser acessado através da página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=ow9z0Bu5FkI>.

porque o movimento aéreo é tantas vezes restrito em seu próprio vocabulário. Pois se o desequilíbrio aéreo pode proporcionar um risco claro, o corpo se focaliza em não se desequilibrar. Nos movimentos com alto grau de dificuldade e/ou risco, por exemplo, o Fluxo se contém, para só se liberar em outros absolutamente seguros, como uma reação orgânica do corpo em seu instinto de autodefesa.

Então, como buscar reverter e reconsiderar tais referências? Como buscar outros caminhos de adaptabilidade desse corpo que sai do movimento terrestre e se relaciona com o aparelho aéreo? O equilíbrio e o centro do corpo, sem o apoio do chão, se adaptam à nova configuração relacional do Espaço. Com o Eixo Vertical sensorialmente mais presente, tensões musculares e contratensões se hiperativam, num esforço involuntário do corpo de encontrar novos centros e referências do aqui denominado *corpo-espaço-aparelho aéreo*. Nessa busca por outros referenciais, os parâmetros capazes de conferir maior propriedade e conhecimento sobre o movimento aéreo, são extremamente importantes para que o corpo possa ter mais eficiência técnico/expressiva e praticamente todos eles passam pelos Princípios dos *Bartenieff Fundamentalssm*.

3 A ACROBACIA E O RISCO

Em meio a todas essas mudanças, adaptações e exigências específicas a partir do treino com o aparelho, o corpo adquire competências para executar movimentos cada dia mais surpreendentes. A capacidade de realizá-los não necessariamente está ligada à personalidade ou à originalidade de seus movimentos, mas a seu nível de dificuldade, dentro do que se considera difícil num parâmetro geral para certo grupo social e que só se consegue através da repetição, que é dada a partir do cotidiano. Essa é uma das maiores características do ensino e do circo tradicionais. A metodologia utilizada na ENC, por exemplo, tem como seus maiores fundamentos a repetição no treinamento. Deve-se repetir o máximo de horas possíveis os novos movimentos que, normalmente de evolução consideravelmente demorada, em termos de dificuldades técnicas/motoras, pouco a pouco ficam mais arriscados e inusitados.

No circo tradicional cada um tem sua especialidade e pode se adequar ao que melhor lhe convém. No entanto, o treinamento, inerente a cada especialidade e à convivência diária, é essencial para o grupo. A repetição, relacionada a tudo aquilo que está ligado a sua técnica, como montar o aparelho, sua manutenção, cuidados etc., mantém seus praticantes em contato com o conhecimento específico que rodeia seus fazeres cotidianos. Esse conhecimento ligado ao fazer, no caso do circo, geralmente possui um contato com o risco bastante presente. A relação com o risco em movimentos geralmente executados por uma família circense seguramente são bem diferentes aos de uma família constituída por médicos ou carpinteiros. Cada profissão ou atividade técnica possui determinadas particularidades. Seguramente lidar com o risco de morte de outrem, como no caso do médico, irá exigir outras qualidades e

especializações do profissional. Como também o tipo de cuidados e precauções com relação ao risco que um carpinteiro deve tomar possui referenciais igualmente distintos. O circo, como a própria arte do impossível, necessita prática em colocar-se e colocar aos outros em risco, a ponto de poder fazê-lo natural e tecnicamente. Esse risco constante no fazer do circo, principalmente no circo familiar e tradicional, é o que normalmente une e torna cúmplices seus praticantes.

Quando o circo familiar começa a sofrer suas transformações com a chegada da modernidade, seus praticantes passam a não necessariamente viver em circos. Muitas pessoas, principalmente crianças e jovens que não pertenciam a famílias tradicionais de circo, se interessam por suas práticas e buscam formas de aprendê-las, como *hobbie* ou mesmo como profissão. Escolas, galpões e espaços de circo começam a aparecer como possíveis lugares de aprendizado, treino e intercâmbio de conhecimento e, naturalmente, distintas metodologias do ensino circense vão sendo conhecidas, criadas e experimentadas.

Contudo, a questão que aparece com relação às metodologias e diferentes práticas do corpo aéreo demonstra que um corpo que não busca variar seus movimentos e se auto-expressar em seu treino, provavelmente, também não o fará em cena. Esse corpo, o corpo do risco, busca aquilo que é extraordinário para todos e não necessariamente para ele mesmo, e é aí onde reside a busca metodológica deste trabalho. Diversos números solos realizados por homens e mulheres foram analisados com o objetivo de serem utilizados como uma orientação e busca de diferenças entre números considerados tradicionais e contemporâneos. O que se pôde constatar é que as relações de Corpo eram sempre bem parecidas, assim como com os usos e interações com o Espaço. As maiores diferenças estavam nas variações das qualidades dinâmicas do movimento, ou seja, nas relações estabelecidas em Esforço. Sobretudo, o que mais se pôde observar foi uma variação maior com certa amplitude do leque de possibilidades na utilização dos elementos de Esforço nos números de circo contemporâneo, com relação aos tradicionais.

Por exemplo, nos números realizados por homens as variações geralmente mostravam diferenças semelhantes. Enquanto os tradicionais mantinham Peso Forte e Fluxo contido, muitas vezes com tendência ao Espaço Direto e pequenas variações de Tempo, indo para o Rápido e liberando o Fluxo; os contemporâneos mostravam uma presença considerável do Peso Forte e Espaço Direto, mas chegando ao Leve assim como no Indireto, e possuindo ainda mais variações de Fluxo e de Tempo. Isso ocorre também no caso dos números femininos escolhidos. Enquanto os tradicionais se mantinham praticamente todo o tempo no

Leve, Indireto e Livre, com ligeiras variações de Espaço; os contemporâneos tinham tendência a um Peso Leve. Porém, com muitas variações de Tempo e de Espaço, chegando por vezes a entrar em *Full Effort*, ativando o uso dos quatro Fatores de Esforço: Tempo, Espaço, Fluxo e Peso. Nos números tradicionais a figura masculina tende mais às Qualidades Bélicas e a feminina às Indulgentes, o que não é tão enfatizado nos números contemporâneos, que aparentemente buscam variações e recuperações mais extremas.

O que se está tentando não é fazer uma crítica ao circo tradicional e sim um reconhecimento de que suas raízes são mais ritualísticas, mais coletivizadoras que pessoais. Ao contrário do que se está observando no circo hoje – onde o artista busca se colocar individualmente acima de tudo –, o circo tradicional privilegia a convivência e um tipo de conviver que possui na relação com o risco um fator em comum. Esse risco, como o de um atleta que é não ter o tempo suficiente para ganhar, não inclui necessariamente uma pessoalidade ou expressividade e, por isso, está mais relacionado à objetividade e à funcionalidade.

Esse primeiro parâmetro do risco pode ser extremamente traiçoeiro, no caso deste trabalho, para o acrobata aéreo. Pois ao buscar o que é difícil para o grupo social, seu treino pode vir a ser demasiadamente objetivo e repetitivo esquecendo a dose de subjetividade e particularidade contidas nos movimento em termos de originalidade. Nesse processo de distanciamento do particular para o geral, o acrobata pode vir, inclusive, a se distanciar de suas percepções e experiências pessoais de tal forma a facilitar lesões e, muitas vezes, até provocar o afastamento de suas atividades profissionais, o que frequentemente acontece no caso do circo e da acrobacia. Por isso, a busca metodológica aqui apresentada é desafiante, pois busca demonstrar, a partir do Sistema Laban/Bartenieff, uma possibilidade de reconhecer a importância da repetição guiada pela procura de uma adaptação pessoal. Conclui-se, portanto, ser relevante um maior entendimento e aprofundamento da relação estabelecida do homem com o risco dentro de todas as variações contidas no que pode ser entendido como simples ou complexo para cada indivíduo; considerando os Princípios da Bartenieff de Originalidade Pessoal, Simplicidade/Complexidade e Função/Expressão (HACKNEY, 2002) como chaves na investigação.

3.1 REDOMA SENSORIAL: EM BUSCA DO EXTRAORDINÁRIO

Considerando-se a cultura como uma resultante da atividade humana e, sobretudo, como ordenadora do relacionamento entre o homem e o mundo que o cerca, a existência do grupo humano se faz possível, através da necessidade de substituir o aleatório pelo organizado e de atribuir significado às coisas. Formada e suprida através de fenômenos sociais e seus respectivos aspectos representativos e simbólicos, a vida coletiva e individual se interpenetram. Tais aspectos representativos supõem o que podemos chamar de gramática gerativa do discurso comportamental (DURKHEIM, 1924), acoplando os modelos representativos comportamentais ao seu instrumento mais primordial, o corpo (MAUSS, 1999). Essa visão também é apresentada pelo Sistema Laban/Bartenieff, principalmente na Categoria Corpo, que explicita que a organização corporal e os padrões de movimentos se constroem com base em esquemas conectivos desenvolvidos ao longo de nossa vida. Nesse aspecto, o trabalho com os Padrões do Desenvolvimento (*Developmental Patterning*) é esclarecedor para a percepção de quais são e como se organizam as conexões mais primitivas do corpo (BARTENIEFF, 1980).

No jogo entre o individual e o coletivo, a vida representativa ganha sua particularidade, sua autonomia, que independe dos elementos subjacentes. O corpo social se disponibiliza segundo as relações das próprias representações que ali se estabelecem e que se interpõem, produzindo elementos codificados e socialmente estabelecidos. Todo esse processo de absorção de uma determinada estrutura cognitiva faz-se necessário para a produção e reprodução da vida coletiva, estando suas partes individuais conscientes dela ou não.

Dentro de qualquer grupo social existem códigos comportamentais, desde vestimentas até gestualidades, que o caracterizam e envolvem seus integrantes sem que os mesmos se deem conta. O discurso corporal, então, pode ser considerado o patrimônio mais concreto e vital de todo ser humano e, por isso, o ponto de convergência entre sua natureza orgânica e social. Cada movimento e relação corporal constituem-se como uma unidade polissêmica, situada entre o sistema significante e o de significados, transmitindo sempre idas, voltas e espirais que permeiam a estrutura social.

Ao longo de nossa experiência, vamos criando um mapa que nos familiariza com cenários e situações já vivenciadas ou conhecidas. Com isso, certos acontecimentos e aspectos imponderáveis da vida real e do comportamento cotidiano deixam de ser percebidos à medida que se tornam familiares e comuns a todos. Existe um conjunto de ações mais ou menos conhecidas pelo corpo, dominadas pela persistência de suas práticas, que incluem

determinados usos do corpo, movimento e percepção do espaço, que pode ser denominado *redoma sensorial ordinária* (ALMEIDA, 2008).

Essa redoma, como qualquer redoma, é a composição de uma série de elementos sensoriais, mas não pode ser compreendida pela simples soma de seus elementos. A redoma sensorial é antes uma totalidade de sentidos que, interagindo e maximizando-se mutuamente, produzem um efeito que ultrapassa a soma de suas partes. (ALMEIDA. 2008:64)

Dessa forma, o que apresenta o autor é que esse efeito que se produz está intimamente relacionado com a experiência de envolvimento com o que se experimenta, ou seja, pode-se dizer que nosso grau de percepção ou afetação em uma experiência quase sempre depende da intensidade com a qual a vivemos. Claro que uma pessoa pode resolver cozinhar ou escovar os dentes de maneira diferente ou inusitada. Entretanto, existe uma forma usual de se realizar tais atividades cotidianas, que organiza e apresenta certos conjuntos de movimentos, conduzindo um todo sensorial, relacionado com a estrutura social correspondente.

As redomas sensoriais ordinárias normalmente estão vinculadas a atividades realizadas repetidamente ou de forma automática e, por esse motivo, foram consideradas pelo autor citado anteriormente como uma experiência de envolvimento sensorial fraca (ALMEIDA, 2008) – por mais que dentro desse contexto de análise não caiba uma classificação tão restrita para algo tão subjetivo. Como no exemplo do ato de cozinhar, uma pessoa que cozinha em sua própria casa com certa frequência já sabe onde estão os utensílios que necessita, como acender o fogão ou os botões do microondas que deve apertar e não precisa estar tão atenta ao executar cada movimento. Já uma pessoa que cozinha em outra casa ou outro ambiente provavelmente precisará descobrir como funcionam os aparelhos domésticos e onde estão os utensílios necessários, ou seja, se adaptar a esse novo “cozinhar” e, assim, estará intensificando sua experiência de envolvimento ao provar situações extracotidianas.

Esse ponto de vista é interessante, porque traz a complementaridade entre o ordinário e o extraordinário. Possibilita observar como, a partir desses atravessamentos do familiar ao exótico (VELHO, 1981) e vice-versa, diferentes universos valorativos de movimento são construídos, provenientes das redomas sensoriais características de cada grupo social. Dessa forma, observa-se como a valorização da riqueza sensorial ordinária de uma sociedade ou grupo pode mudar quando percebida a partir de um horizonte social distinto daquele que lhe deu origem ou quando deslocado através de uma atividade extraordinária. É justamente o deslocamento que as atividades extraordinárias produzem em relação ao universo de ações

comuns que nos possibilita compreender quais vias desses padrões os fenômenos rituais e as atividades de risco irão percorrer. As sensações e acontecimentos internos gerados em ambos casos só existem porque estão relacionadas com o habitual e se opõem para reafirmá-lo, complementando-o. Elas existem como uma possível extrapolação ou exacerbação das redomas sensoriais ordinárias que, utilizadas de forma extraordinária, buscam uma reestruturação ou reafirmação social dessa mesma redoma. Essas possibilidades de extrarrealidade acontecerão a partir de uma busca em produzir eventos que desloquem e/ou extrapolem os limites de seus sentidos ordinários.

Eu passei a ver as *performances* do ritual como fases distintas nos processos sociais, por meio dos quais os grupos se ajustam a mudanças internas (quer causadas por desavenças pessoais ou coletivas, regras conflituosas ou por inovações técnicas ou organizacionais), e adaptam-se ao seu ambiente externo (social e cultural, bem como físico e biótico). (TURNER, 1982:21-22)

Na atualidade, as questões sociopolíticas estão totalmente vinculadas ao conceito de risco, positiva ou negativamente. Ele pode não ser bem vindo e apresentar uma ameaça à sociedade civil como também pode ser apreciado e procurado pelos praticantes de esportes radicais. Toda distribuição territorial das grandes cidades colocam o risco como tema de segurança pública. Determinados governos não favorecem o cidadão a permanecer na rua até muito tarde através de inúmeros recursos, seja diminuindo a frequência dos transportes públicos ou estabelecendo horários de fechamento das casas e bares noturnos. O diálogo comum de que estar fora de casa representa um risco é um dos discursos mais marcantes utilizados nas mídias e representações políticas. E possui no modelo habitacional norte-americano dos condomínios de classe média alta seu maior símbolo. Em contraposição a esse valor do risco, a sociedade contemporânea também busca ajustes necessários à sua dinâmica e adaptação, mais tecnológica do que qualquer outra coisa, e encontra novas formas de produzir a sensação do risco. Os chamados esportes radicais que surgem na cultura urbana como skate, wind surf, paraquedismo, escalada, e outros, correspondem a uma reorganização e renovação simbólica própria das novas gerações, que naturalmente transgride o risco como a própria sociedade o apresenta e, ao mesmo tempo, o reafirma. Essa busca por novas redomas sensoriais através do extraordinário é inerente ao homem e o retroalimenta. Isso também acontece a níveis sociais, no sentido em que uma desenfreada tecnologia em evolução deve encontrar seu lugar em todos os setores, principalmente no terciário. O gosto da aventura e da sensação do risco pode ser facilmente experimentado com a quantidade de aparatos técnicos

que temos para facilitar a segurança e conforto do praticante, sendo a experiência virtual ou real.

Deve-se admitir que a acrobacia aérea, principalmente o tecido, ganhou bastante reconhecimento e popularidade com o *boom* dos esportes radicais e da indústria *hi-tech*. Os aparelhos de circo são normalmente equipados com materiais de escalada e, hoje em dia, podemos encontrar uma série de colchões com superamortecimentos, camas elásticas de fibra de carbono e lonjas – tipo de cinto de segurança aéreo – praticamente invisíveis e extremamente eficazes.

Fora isso, as experiências de risco vividas coletivamente funcionam como um catalisador. As pessoas que enfrentam uma situação de risco juntas se percebem como semelhantes e possuem uma forte tendência para se manter em comunhão. Não pela vivência coletiva do risco, mas especificamente pelo tipo de experiência, já que, por exemplo, um grupo de surfistas não necessariamente se identifica com um grupo de praticantes de *MotoCross*, mas esses se identificam entre si unicamente pelo tipo de experiência sensorial que envolve cada uma dessas atividades. Por esse viés, tanto o ritual como o risco, e a consequente busca do homem pelo extraordinário, são uma constante neste estudo.

3.2 O “ARTISTA-TÉCNICO” – ENTRE A EXPRESSÃO E A AUTO-EXPRESSÃO

Quando um macaco pega uma banana, por mais primário e simples que seja o gesto, há nele uma forma ditada pelo desejo, pela vontade, pela necessidade: ele sabe, digamos assim, por que está fazendo aquilo, para que está se movendo em direção à banana. (VIANNA, 2005:63)

Ao pensar o movimento, a potência do desejo torna-se uma espécie de fio condutor. A expressão humana, assim, acompanhará todo o contexto vivido por esse mesmo corpo, sua história, memória, sentimentos etc., de maneira ainda mais intensa do que no descrito na citação de Klauss Vianna (2005). Ela é inerente ao humano e é o que nos permite compreender e distinguir a vontade de cada um. Essa particularidade está envolvida pela redoma sensorial, que tem uma carga individual, mas também uma carga social. Por isso, respalda, destrói e reconstrói seus esquemas sensoriais a partir de experiências extracotidianas, como é o caso dos rituais e das atividades de risco. O que normalmente se

encontra num ritual é um envolvimento tão intenso do corpo em nuances sensoriais não cotidianas, que não há dúvidas de que seu principal objetivo seja o próprio praticante e/ou sua comunidade.

(...) pode-se afirmar que antes de ser criativo como a arte, o ritual é simplesmente ativo. O ritual pode ser e muitas vezes é: repetitivo, extenuante, essencialmente conservador e avesso a grandes mudanças, em certos casos completamente terríficos, produtor de riscos e dor física, e até mesmo praticado em completa solidão. Tais características são totalmente alheias à concepção de arte como espetáculo. (ALMEIDA, 2008:54)

Sobretudo a partir de uma perspectiva no campo da expressividade, pode-se dizer que enquanto o espetáculo visa uma expressão criada em função do espectador, o ritual visa a auto-expressão, ligada essencialmente aos praticantes e ao interno do grupo.

É necessário compreender que o ritual, mesmo que muitas vezes seja visto como uma transição ou ruptura, se analisado pela perspectiva do praticante provavelmente será experimentado como um processo contínuo e não-linear de transformação. Sendo auto-expressivo e auto-eficiente, não depende tanto de elementos externos e, apesar de possuir tipos distintos de clímax, se constitui como parte de um longo caminho, totalmente vinculado a vivências de alterações dos sentidos cotidianos.

Ao pensar o processo artístico também como algo auto-referente, a simples busca imanente à atividade do fazer não trata exatamente daquilo que vai ser criado ou concebido como obra, mas sim da felicidade e do aprendizado em estar realizando determinada atividade, o que está plenamente relacionado com a prática e não com seu resultado. A arte como espetáculo não necessariamente inclui esse processo em seu produto final e talvez isso seja um dos maiores problemas da arte na sociedade em que vivemos. Ela precisa produzir o surpreendente, que distancia o processo auto-expressivo do artista daquele resultado apresentado ao público. São os processos sensoriais produzidos nos próprios artistas que, no caso da acrobacia aérea, vão produzir no espectador uma sensação de ruptura das experiências sensoriais ordinárias. Contudo, essa sensação causada no espectador condiz unicamente a ele, já que para o praticante o ato da performance pública diz respeito a uma parte muito restrita de seu processo de constante reestruturação sensorial. O homem, em sua busca pelo extraordinário, descobre que pode se apropriar dele através do treino e transformá-lo em ordinário, produzindo o efeito do espetáculo como sendo um choque entre a redoma sensorial do público e a do artista. A surpresa só existe justamente pelo fato do processo não ter

existido para o público. Este último se espanta por algo que não viu ser conquistado e o artista se torna especialista na arte de mostrar resultados técnicos e funcionais daquilo que conquistou.

Retomando a ideia humana de busca pelo extraordinário, encontra-se uma ponte para o elemento ritualístico produtor de riscos e dor física apresentado por Luiz Guilherme Veiga de Almeida (2008). A escolha voluntária pelo risco, individual ou coletiva, é algo extremamente importante neste estudo. A opção pelo risco, relativa à ordem do desejo, é intrínseca à efemeridade da vida humana e, por isso, buscada desde os primórdios como uma forma de experimentar situações-limites, de se colocar à prova em uma nova experiência de alteração dos sentidos. O risco é encontrado em diversas sociedades e atividades como um elo condutor de alteração dos sentidos e sensações corporais numa relação essencialmente ambivalente. Nossos padrões de movimento, sempre que se expandirem para um vocabulário desconhecido ou fugirem daquilo até então experimentado pelo corpo, terão, em alguma medida, um determinado grau de risco. Ao mesmo tempo, tais situações tendem a motivar o uso do corpo e dos sentidos de maneira incomum, extraordinária, proporcionando outros padrões conectivos e dinâmicos, provenientes dessas novas experiências sensoriais.

Como exemplo da necessidade humana de produzir risco para além do cotidiano através de redomas sensoriais extraordinárias e/ou eventos sensoriais complexos, o jogo e a guerra podem ser considerados situações-limite, considerando o risco como risco de morte ou danos corporais. A criação do esporte como proveniente de um jogo-ritual e a exposição do corpo a provas de resistência incluem o risco e a dor, relacionando a atividade guerreira e o jogo religioso. Apesar de ambas origens serem provenientes das mesmas buscas, o significado sagrado e ritualístico da guerra arcaica parece mudar suas características a partir do nascimento da guerra de falanges, o que curiosamente também acompanha o surgimento dos jogos olímpicos clássicos.

Considerando as formações corpo-espaciais, a disposição de um exército possui características e signos muito definidos. Diferenciando-se das batalhas homéricas, numa falange, o movimento e a vida de um combatente depende de seus companheiros e, lado a lado, a força do exército vai ser criada proporcionalmente à sua coesão espacial. “*Standing shoulder to shoulder, they create a row, like an army or troops. It is a feeling of united we stand, a mass mind*” (GOLDMAN, 2008). O espaço grego da Ágora, de formação planar Horizontal anteriormente angularizada de tal forma que proporcionava um círculo e favorecia pensamentos e informações simbolicamente igualitárias, agora se retificava, formando um

ideal de massa. Estratégica e racionalmente estruturada, a formação corpo-espacial de um exército é fruto de estados maiores e mais bem organizados. Paralelamente, é de extrema relevância observar que enquanto o ato individual e heroico característico das epopeias homéricas tornava-se trabalho para soldados profissionais, a vitória como mérito individual passa ser viabilizada primordialmente pelas competições olímpicas. Novamente, o referencial de capacidade e de função se distancia da expressão. O soldado e o atleta não necessitam se expressar para exercerem suas funções sociais. Eles são treinados para realizar feitos extraordinários diante de sua nação ou assistência.

Aí reside a origem do culto ao atleta, assim como a origem do esporte reside no aparecimento do Estado, relacionando o esforço físico à proximidade com o divino e, conseqüentemente, ao sacrifício ritual. A religiosidade atlética grega e o culto ao atleta, em toda sua perfeição física ganham força com a transformação da antiga estrutura ritualizada da guerra. O corpo divino, exposto a situações de risco e ritualmente religiosas, ao exigir destreza máxima do praticante-técnico, deve possuir treinamento constante para executar seus movimentos extraordinários com perfeição. Essa visão do corpo-técnico, do praticante que supera os limites ordinários do corpo se expondo a riscos é a característica que o esporte, a guerra e a acrobacia possuem em comum:

Embora não se tenha descrito especificamente a acrobacia no estudo da guerra e do esporte na Antiguidade, parece cabível pensar na expansão do conceito de acrobacia para incluir atividades como a guerra e o esporte. No caso citado da Zucana no Irã, pode-se perceber como a antiga luta com bastões tornou-se uma forma lúdica de malabarismo..., assim como se pode citar também o atirador de facas do circo como um tipo de atividade lúdica com características belicosas. “Mas, acima de tudo, a relação entre guerra e acrobacia se estabelece pela necessidade do uso extracotidiano do corpo e pelo manuseio de artefatos também extracotidianos.” (ALMEIDA, 2008:196)

Ainda segundo Almeida (2008), a acrobacia inclui elementos tanto do esporte, como da guerra e da arte; sendo eles respectivamente a destreza física, o risco e a beleza. A questão que se concretiza, portanto, é como um corpo que deve buscar a transformação do extraordinário em ordinário pode não se fundamentar somente na prática corporal e no que é necessário para o público. Como o acrobata pode exercer seu papel de ser extraordinário para ele mesmo?

4 EXPERIÊNCIA METODOLÓGICA

Para o aprofundamento do presente trabalho, foi estruturado um curso de acrobacia aérea com a intenção de construir um outro olhar para o movimento aéreo, a partir do Sistema Laban/Bartenieff e suas principais vertentes de prática e análise do corpo e do movimento. Realizada na Cidade do México, na lona do Cirko De Mente, o curso teve dois meses de duração, com três horas por aula, totalizando quarenta e duas horas.

O Cirko De Mente é uma companhia de circo contemporâneo que possui duas lonas de circo equipadas e que disponibiliza seu espaço para grupos e artistas independentes treinarem, darem aulas e apresentarem seus trabalhos e investigações. Pelo fato de ser muito aberto a pessoas novas, estrangeiros e artistas itinerantes, o circo conta com um número grande de pessoas “satélites” ao espaço. Baseado em *talleres* – que teria tradução literal do espanhol como oficina, mas que será tratado no presente texto como aula –, geralmente as aulas têm uma ou duas semanas de duração, sendo poucas as que se mantêm por mais de um mês. Somente as aulas de técnicas que interessam a maioria dos circenses, como dança contemporânea, acrobacia de solo e parada de mão, são realizadas por períodos mais extensos, justamente como uma estratégia do próprio espaço de se reinventar. Sendo assim, foi um desafio propor uma aula de dois meses de duração. Ao todo a aula contou com seis integrantes, sendo quatro regulares e dois considerados satélites. Todos eles com idades entre 20 e 25 anos⁹.

⁹Uma francesa, duas guatemaltecas e três mexicanos.

É importante ressaltar a curiosa falta de interesse dos acrobatas mais experientes por aulas de metodologias menos formais ou menos conhecidas. Apesar de ser um espaço de circo contemporâneo, com aulas de ensino tradicional como a de parada de mão, ministrada por um professor russo e extremamente rigoroso, eram muito bem vindas por todos, seja de nível iniciante, intermediário ou avançado. Já a aula de acrobacia aérea, parte da investigação deste estudo, que buscava uma metodologia de ensino nova, adequada a cada corpo e rigorosa em termos de criatividade e personalidade, foi procurada por um grupo muito restrito de pessoas. Deve-se considerar que, pela proposta específica e altamente diferenciada, a aula já possuía certa restrição quanto ao nível de conhecimento dos alunos. No primeiro momento da busca metodológica, preferiu-se trabalhar com pessoas que já tinham algum vocabulário e segurança com o aparelho aéreo, somente pela questão do tempo de duração da aula, já que, do contrário, seria conveniente ensinar os movimentos básicos de uma técnica aérea específica para iniciantes. Entretanto, escolheu-se trabalhar com alunos com um mínimo de experiência em acrobacia aérea, pelo fato de se julgar interessante para os próprios acrobatas modificar e aprofundar o olhar dos vocabulários individuais.

Verificou-se que os profissionais que estão iniciando sua carreira, de nível intermediário, tiveram mais curiosidade e interesse que aqueles que já possuem mais conhecimento e experiência. Estes últimos apenas diziam o quanto era importante esse tipo de trabalho, mas não se abriram para ele. Todos os profissionais convidados, de maior renome, buscavam aulas de manutenção, preparação física etc. Como se para eles não fosse necessário recriar e transformar suas técnicas e corpos. A única exceção foi uma trapezista espanhola chamada Miriam Edo, a única acima de 30 anos, que provou uma aula em sua curta estadia na Cidade do México e, de maneira muito clara, aproveitou as informações e percepções trabalhadas, comentando ao final da aula: “é interessante pensar que o formato do trapézio influencia tão profundamente as conexões dos movimentos que realizo”.

Mesmo com o requisito de nível intermediário/avançado para inscrição nas aulas, se permitiu que uma aluna iniciante, Julie Bouyer (Figura 2), frequentasse o curso, justamente como uma experiência para perceber até que ponto o processo poderia ser transformador para alguém que não tivesse tanto vocabulário para trabalhar. Isso, em contraposição com essa trapezista de maior experiência, comprovou que esse tipo de trabalho pode ser aproveitado por acrobatas avançados tanto quanto por iniciantes.

Num primeiro momento, o trabalho pareceu ser mais aproveitado em relação à orientação do corpo com o aparelho e à busca de referenciais mais internos do corpo e do movimento. Em seguida, os alunos já se enfocaram em outras questões, experimentando distintas cores e texturas para referências já conhecidas, chegando aos impulsos e forças relacionais ao movimento aéreo, relativos à Esforço. Considerando que o Sistema Laban/Bartenieff formula um complexo sistema de experimentação, observação e análise do movimento, “(...) onde o corpo é visto como parte de uma relação estrutural em movimento, que inclui Corpo, Esforço, Forma e Espaço, (como) categorias inter-relacionadas que se informam mútua e continuamente.” (MIRANDA, 2008:17), o curso buscou enfatizar as categorias Corpo e Esforço. Tal escolha se deu devido ao tempo de duração e, principalmente, levando em conta que o enfoque do curso estaria ligado aos respectivos temas, já que a complexidade desses temas atingiria os outros e as categorias Forma e Espaço, mesmo que subjetivamente. Sendo assim, o objetivo principal do curso foi encontrar cruzamentos entre o Sistema Laban/Bartenieff e a acrobacia aérea, buscando uma maior apropriação da adaptabilidade do corpo para o entendimento e conhecimento do movimento aéreo, na descoberta da dança aérea pessoal de cada aluno, através de uma perspectiva que aborde o corpo em sua totalidade.

Com relação aos objetivos específicos do curso, tomou-se em conta:

- 1) Preparar o corpo a partir da experimentação e encarnação dos Seis Exercícios Básicos da Bartenieff (*Basic Six*) e dos Padrões do Desenvolvimento (*Developmental Patterning*) de maneira a auxiliar um movimento aéreo mais consciente de suas sensações e conexões, com menos uso de força muscular e menos desgaste físico.
- 2) Trabalhar com o vocabulário de movimentos aéreos do aluno em seu aparelho de escolha, criando novos usos do corpo e novos caminhos para movimentos já conhecidos e levando a ideia de Fraseado (*Phrasing*) (HACKNEY, 2002) para a investigação aérea.
- 3) Estimular o aluno a reconhecer suas necessidades e desejos corporais durante a aula, incluindo a construção de um aquecimento pessoal com seu aparelho que corresponda a suas percepções sobre a Categoria Corpo.
- 4) Explorar as variações dos Fatores Tempo, Peso, Espaço e Fluxo da categoria Esforço, de forma a trabalhar a ideia de impulso gerador do movimento, utilizando esse conhecimento para complementar o estudo dos Fraseados (*Phrasing*) no chão e nos aparelhos aéreos.

- 5) Construir atividades e exercícios que envolvam a observação e análise de movimentos, no chão e nos aparelhos aéreos, como forma de esclarecer dúvidas e exercitar o reconhecimento ou estranhamento das diferenças, esclarecendo e recriando sua Originalidade Pessoal.

4.1 CONCEITOS E TEMAS INTER-RELACIONADOS

Na primeira parte do curso foi enfatizada a Categoria Corpo, desenvolvida por Irmgard Bartenieff (1900-1981), aluna de Rudolf Von Laban, bailarina, fisioterapeuta e terapeuta do movimento, que deu seguimento às suas experiências com Laban, criando o que hoje é denominado *Bartenieff Fundamentalssm*. Sob a perspectiva de um corpo que se equilibra num quadro dinâmico de inúmeras forças direcionais que se relacionam ao eixo vertical da postura ereta (MIRANDA, 2008), os Seis Básicos (*Basic Six*) foram desenvolvidos num primeiro momento da aula, quando o corpo geralmente estava mais disponível e aberto a utilizar mobilidades que aparentemente eram pequenas, porém, que viriam a ser indispensáveis para a adaptação desse quadro relacional com o eixo vertical no aparelho aéreo. Ao revisitar os exercícios fundamentais que levam o corpo a levantar – mudança de Nível Espacial – e a caminhar – deslocamento espacial –, esse mesmo corpo é levado a perceber as mudanças e transformações internas em transcurso durante o próprio movimento. Ou seja, ao reconhecer e recriar lugares e mobilidades fundamentais à locomoção humana a partir dos Seis Básicos (*Basic Six*), constrói-se certa potencialidade para recriações e mudanças ainda mais complexas, sem que o corpo perca sua conectividade e integração com o meio ambiente que o rodeia. Ativando as conexões neuromusculares, esse conjunto de exercícios não lineares procura integrar e conectar o corpo como um todo, incluindo partes lesadas ou esquecidas (MIRANDA, 2008) como parte da cadeia profunda que estimula e mantém vivo o movimento.

Especificamente ao longo das aulas, cada um deles foi trabalhado com objetivos distintos, somando a visão apresentada pelos *Bartenieff Fundamentalssm* às potencialidades do corpo aéreo. Contudo, como desenvolvido no aéreo, procurou ser um desmembramento ou aprofundamento de um exercício já experimentado em relação ao chão. A Elevação de Coxa

(*Thigh Lift*), por exemplo, foi trabalhada no sentido de conscientizar a relação entre o fêmur e o íliaco, para a movimentação da articulação coxofemoral. A partir da ativação do ílio-psoas e da musculatura profunda do quadril, o movimento de inversão ¹⁰ poderá ser otimizado em sua dinâmica.

A Transferência Sagital do Quadril (*Pelvic Forward Shift*) foi exercitada isoladamente, mas também na contextualização de exercícios aéreos, já que vai realizar a conexão do Centro de Gravidade e do Centro de Levitação. Essa transferência de peso, que relaciona parte inferior e superior do corpo, lida com a preparação para mudanças de Níveis Espaciais e é fundamental para a movimentação aérea, como observado no exemplo de um dos deslocamentos aéreos básicos na Parte 1 do VÍDEO II, entre os 17 e 45 segundos.

O Rolamento de Calcanhar (*Heel Rock*), que pode ser executado em postura sentada ou deitada em supina, de barriga para cima, e movimentando continuamente e cadencialmente o corpo a partir da flexão e extensão dos tornozelos, é o contato do calcanhar com o chão e essa fricção contínua que impulsiona para cima e para baixo o corpo todo e o conecta com seus outros pontos de apoio, a cabeça, quando deitado, e a bacia, ísquios quando sentado e sacro-íliaco quando deitado. A partir desse contínuo balançar, o exercício foi utilizado para liberar a respiração e, com isso, relaxar a região torácica, os ombros e as tensões do corpo, preparando-o para o trabalho aéreo. Sendo assim, esse exercício esteve muito presente em todas as aulas e quase sempre introduzia o corpo para o trabalho de chão e/ou permeava o mesmo como formas de recuperação.

A Transferência Lateral de Quadril (*Pelvic Lateral Shift*), por trabalhar a transferência lateral do peso do corpo e a rotação interna e externa da coxofemoral, foi desenvolvida com objetivos mais específicos, principalmente para o movimento de chave de cintura – primeira parte do Motif 1C, indo até a primeira transferência de suporte , muito executado na corda e no tecido, e para movimentos nas cordas laterais do trapézio. Ambas transferências de

¹⁰Movimento básico da acrobacia aérea, que consiste em elevar as pernas pelo Plano Sagital (pernas unidas) ou pelo Plano Vertical (pernas separadas) até ultrapassar o aparelho, estando suspenso por uma ou duas mãos. Ao executar tal suspensão da parte inferior do corpo, a partir da iniciação das pernas, o quadril vai estar entre o(s) braço(s) e a cabeça, aproximando cintura pélvica e escapular, a partir da flexão sagital da coluna vertebral. Para mais detalhes, observar Vídeo IV.

quadril, por estimularem a Conexão Superior/Inferior, foram experimentadas no sentido de facilitar o Princípio Mobilidade/Estabilidade, principalmente com relação aos Percursos Espaciais traçados a partir de deslocamentos pelo aparelho aéreo.

Já o Encontro Lateral de Joelho e Cotovelo (*Body Half*) foi desenvolvido visando facilitar a compreensão do corpo na vivência de um novo caminhar, como uma etapa preparatória para a saída do chão. Foi interessante observar que, mesmo não estando diretamente relacionado com a organização do corpo aéreo, os alunos se identificaram com esse exercício e descobriram que existem diversas maneiras de caminhar no aparelho aéreo a partir dessa conexão, como observado no segundo exemplo, dos 49 segundos ao 1 minuto e 1 segundo, da Parte 1 do Vídeo II.

Por serem preparações para toda a cadeia contralateral do corpo e utilizadas em muitos movimento aéreos que incluem qualquer tipo de giro ou rotação do corpo pelo aparelho, tanto a Queda de Joelho (*Knee Drop*) quanto a Queda de Joelho com Círculo de Braço (*Arm Circles*) foram muito trabalhadas ao longo de todas as aulas. Especialmente o Círculo de Braço Levando a Sentar, que pode ser considerado essencial na movimentação aérea, pois conecta as partes superior e inferior do corpo, já em contratensão entre si. Por trabalharem a relação entre os músculos oblíquos do abdômen à frente e o grande dorsal atrás, ajudam a conferir o Ritmo Escápulo-Umeral, assim como o controle das rotações interna e externa dos braços e, por esse motivo, talvez os exercícios básicos mais explorados no curso e exemplificados de inúmeras maneiras, como nos dois primeiros exemplos, dos 17 aos 43 segundos do Vídeo III. Esse conjunto de exercícios, portanto, foram desenvolvidos em aula com o objetivo de preparar o corpo para sua adaptação à reorganização das conexões corporais e suportes necessários ao movimento aéreo, tendo em vista a reativação da totalidade do corpo e a ativação de sua tridimensionalidade, facilitando os suportes internos do movimento conforme ele progride para a verticalidade, nesse caso sensorialmente extrema, devido ao distanciamento do chão.

Seguindo a perspectiva da Categoria Corpo sob os padrões do desenvolvimento humano, a partir de esquemas conectivos desenvolvidos ao longo dos primeiros anos de vida devido às necessidades neurofisiológicas correspondentes, determinadas vias musculares vão sendo solicitadas pela intenção do movimento, estruturando e organizando um esquema conectivo geral que vai influir na forma como o indivíduo se move e se manifesta no mundo que o cerca. Ainda durante toda a primeira etapa do curso, o princípio fundamentado nos Padrões do Desenvolvimento (*Developmental Patterning*) foi trabalhado através de vivências

desses padrões e estágios primitivos, buscando uma re-memorização e re-identificação com cada uma delas. O reconhecimento dessas etapas no corpo permite sua integração no movimento e, nesse caso, também foram abordados como um aspecto de referência conectiva na adaptabilidade, uma vez que o corpo não mais se sustenta primordialmente por sua parte inferior, mas pela superior.

Ao levar em conta essa visão *inter-relacional* do movimento, diversos outros Princípios e Temas da Categoria Corpo e da Categoria Esforço foram sendo aliados à metodologia da aula. Sendo assim, não se fez necessário trabalhar e analisar todos os conceitos relacionados ao Sistema Laban/Bartenieff, já que são profundamente amalgamados. Os principais conceitos trabalhados neste estudo foram agrupados de acordo com a escolha metodológica e estão dispostos nas seções abaixo¹¹.

4.1.1 Conexão Cabeça/Cauda (*Head/Tail Connectivity*), Suporte da Respiração (*Breath Support*), ceder (*Yield*) e empurrar (*Push*)

Vivificar o corpo, a partir do uso da respiração como principal recurso de pertencimento e troca entre o meio ambiente externo-interno, estimula a percepção das ênfases, lideranças e encadeamentos energéticos do movimento. Como o fogo necessita de oxigênio, movimentos de muito esforço e tônus muscular são estimulados mais facilmente a partir desse suporte e, por esse motivo, o Suporte da Respiração foi trabalhado pontual e profundamente durante todo o curso, em todas as fases de preparação do corpo, exploração e manutenção dos movimentos aéreos. Exercícios que buscassem as distintas maneiras de se respirar, assim como trabalhos que utilizassem esse suporte para auxiliar toda a movimentação básica, principalmente a relativa aos exercícios do Vídeo IV, foram muito apreciados pelos alunos e utilizados como transformador para o Tema Ação/Recuperação, principalmente quando relacionados a grandes sequências de movimento no aparelho.

O trabalho com esse Suporte é considerado muito importante por trazer a experiência de ceder (*Yield*), pois normalmente a movimentação exigida pela acrobacia não possui

¹¹ Tais Princípios e conceitos relacionados foram escritos com base na apostila do curso de Pós-Graduação em Sistema Laban/Bartenieff da Faculdade Angel Vianna, 2010; e em reflexões a partir das aulas ministradas ao longo do mesmo.

afinidade com qualidades mais passivas. Ao desenvolver exercícios a partir do ceder do corpo ao chão ou ao aparelho, os alunos demonstraram dificuldades, mas ao mesmo tempo encontraram nessa complementaridade novas possibilidades de qualidades para o movimento aéreo.

A Conexão Cabeça/Cauda explora os movimentos sequenciados da coluna vertebral, dando acesso a sua tridimensionalidade. É essencial para a acrobacia aérea, por facilitar o acesso às mudanças entre os níveis e trabalhar o conceito de empurrar (*Push*). Sabendo-se que a movimentação básica do aéreo depende da mobilização do centro do corpo com relação às suas periferias, mas principalmente com relação à ativação dessa Conexão – como demonstrado no Vídeo IV, nos exemplos de inversões –, buscou-se unir o Suporte da Respiração de maneira a engajar a execução do movimento a partir da busca pelo ceder como forma de liberar e ampliar os espaços articulares, assim como um empurrar do quadril que oriente uma mobilização da coluna e inversão do corpo para a posição de cabeça para baixo realizada de forma mais sutil, evitando forçar a região lombar, já que a musculatura abdominal profunda também é ativada a partir desse mesmo Suporte.

Na Parte 1 do Vídeo IV, pode-se observar uma inversão considerada tecnicamente bem realizada, com joelhos e pés estendidos – Motif 2A –, com o corpo de frente para a câmera e, em seguida, de perfil. Esse movimento, ao ser conectado com o Suporte da Respiração, libera mais espaço para a mobilização articular da coxofemoral e da coluna. Ao distensionar a musculatura superficial que se contrai em excesso, ele pode ser executado com menos força e mais disponibilidade muscular. Posteriormente, demonstra-se outra possibilidade de movimento que pode seguir uma inversão, chamada gancho – onde o corpo todo fica preso pela flexão dos tornozelos, que se encontram entre ambas as cordas e a barra, um de cada lado do trapézio. Em seguida, também são exemplificadas outras formas de inversões tão utilizadas quanto, podendo ser elas: (1) iniciada com pernas juntas e separando pernas ao subi-las; ou (2), com as mãos juntas na barra e transferência de peso lateral, seguido por uma curva e sustentação em uma mão. Posteriormente, esta última inversão é realizada em tecido, o que exige uma organização completamente distinta do corpo e acarreta um Percurso Espacial realizado ao longo do Eixo Vertical do aparelho. Esse mesmo movimento de inversão pode, ainda, ser seguido por uma transferência de peso para cima de um braço, que se alinha à crista ilíaca correspondente para equilibrar o corpo no eixo do aparelho, como no ocorre na lira (Vídeo IV). Ou seja, em cada aparelho, o mesmo movimento de inversão pode ser realizado de inúmeras maneiras e com adaptações relativamente grandes,

dependendo do movimento seguinte.

Ainda como uma referência de movimentos de transição, a inversão pode ser realizada como demonstra o exemplo seguinte em trapézio (Vídeo VI). Vindo de um gancho ou das próprias curvas com as duas pernas, o corpo pega as cordas e realiza uma inversão para poder sentar-se na barra do trapézio. Nesses exemplos fica clara a relação entre Suportes e as Conexões citadas anteriormente, pois, além do movimento de inversão ser extremamente ligado à Conexão Cabeça/Cauda, ele não pode ser executado sem uma forte estabilização da parte superior do corpo, em função da mobilização de quase 270 graus das pernas através do eixo do quadril (Conexão Superior/Inferior). Existe uma transferência de peso da postura normal, com o peso abaixo das mãos, para uma postura invertida, de cabeça para baixo, com o peso abaixo das mãos, porém acima dos quadris. Essa transferência é ativada a partir da aproximação da cabeça ao cóccix, mas que também necessita da mobilização de toda a parte inferior do corpo para ser realizada.

Dessa maneira, os exemplos mostrados na Parte 2 do Vídeo IV podem ajudar na reestruturação do corpo ao estabilizar sua parte superior mais intensamente que o normal. Esse exercício – que pode ser comparado a uma hiper Elevação de Coxa –, pode ser trabalhado organizacionalmente de forma semelhante à Pré-Elevação, com joelhos flexionados, como feito no exemplo da lira e do tecido; começando com joelhos flexionados e estendendo-os ao final, como no exemplo do trapézio; e, com joelhos totalmente estendido, como feito por último. Ao final do Vídeo IV, mostra-se em câmera lenta como esse exercício trabalha a transferência do peso do corpo da região do Centro de Gravidade para o Centro de Levitação com relação às mobilizações necessárias para o corpo pendurado.

4.1.2 Conexão Núcleo/Distal (*Core/Distal Connectivity*) e Suporte Muscular Interno (*Core Support*)

A Conexão Núcleo/Distal estabelece o centro do corpo como importante conector de suas extremidades com o mundo. Os membros se comunicam e, a partir desse Núcleo, podem externalizar o movimento. Essa Conexão está associada aos movimentos da estrela-do-mar e, também por isso, é muito exercitada através da posição deitada, com braços e pernas abertos e formando duas diagonais – entre perna direita e braço esquerdo, perna esquerda e braço

direito –, conhecida na linguagem coloquial como posição de X.

O Suporte Muscular Interno enfatiza o uso da musculatura profunda para estabilizar e diversificar o movimento em múltiplas nuances expressivas, liberando a musculatura superficial, agindo como minimizador de esforços e otimizador da conectividade do corpo. Dessa forma, estabelece-se uma conexão dos movimentos de grande exigência muscular com uma maior consciência do Suporte Interno, a partir do uso do Suporte da Respiração, primeiramente desenvolvido. A maior dificuldade metodológica foi em como passar do uso desse Suporte no chão para o aéreo, devido ao nível de exigência muscular exigida.

Ainda no exemplo do Vídeo IV, abordado no item anterior, cada movimento de aquecimento apresentado quando realizado com ativação da respiração atua na musculatura profunda, possibilitando uma elevação das pernas ou do corpo mais fluida. Curiosamente, observou-se que geralmente os acrobatas se identificam com a expiração auxiliando movimentos de grande contração muscular. Conectando o corpo com seu centro e o espaço, numa atitude interna-externa, desenvolvem sua capacidade de se expandir e regressar ao centro. Através do trabalho com o Suporte Muscular Interno do movimento, clareou-se a ideia de extensão e contração muscular no aparelho aéreo, principalmente a partir de deslocamentos espaciais realizados no aparelho. O encontro mostrou-se bastante interessante, já que normalmente a expansão do movimento aéreo está vinculada a contrações musculares excêntricas quando se chega a determinada postura ou quando se necessita do que na acrobacia é chamado de tempo – o momento de impulso que antecede um movimento explosivo ou regresso de um truque, muitas vezes executado em um pequeno ou grande balanço que mobiliza o centro do corpo para ativá-lo e prepará-lo para o movimento que segue.

Diversos exemplos de tempos e formas de executá-los foram exemplificados na Parte 1 do Vídeo V¹², realizado no trapézio por ser considerado um aparelho de metodologia mais básica. Nos dois primeiros casos percebe-se a relação estabelecida entre o centro e as periferias do corpo, pois mesmo que a parte inferior esteja parada, estabilizando o movimento da parte superior, o movimento de condensamento em direção ao centro do corpo mostra a mobilização e a ativação de toda parte anterior e posterior, alternadamente. Fica explícito, dessa forma, como o Fluxo vai sendo mais Contido no condensamento e mais Livre na

¹² O Vídeo V pode ser acessado através da página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=eza3uSO6aYI>

expansão em ambos exemplos, um executado com o corpo de frente e o outro de perfil para a câmera. O mesmo tipo de tempo pode ser executado em curva americana – quando a curva é feita envolvendo o trapézio por fora das cordas –, ou em gancho, como nos exemplos seguintes. Os tempos também podem variar não somente de posição de corpo, como também de intenção. Os exemplos (Parte 1 - Vídeo V) de posições curva americana, gancho e posição zero – pendurada pelas mãos –, respectivamente, são realizados em uma relação de Fluxo invertida, condensando-se nos picos pendulares do tronco e liberando-se entre cada um dos picos, nas duas partes altas dos Diâmetros do Plano Sagital em relação ao corpo.

Os dois últimos exemplos (Parte 1 - Vídeo V) mostram como os tempos podem ser utilizados como impulso para a movimentação que segue e/ou como recuperação. Primeiramente é realizado para auxiliar a subida de barriga e, depois, para impulsionar giros á frente, com as cristas ilíacas apoiadas na barra do trapézio, como também para recuperar sua finalização, sem perder o controle do equilíbrio do corpo sobre a barra. Portanto, a partir desse encontro, experimentou-se exemplos de projeções das periferias do corpo desvinculadas de momentos estáticos, executadas no próprio movimento. Ou seja, não mais como momentos de ação e contração muscular seguida de extensões em poses para a recuperação, mas como contínuos movimentos que acompanham a internalização e externalização do Corpo com o Espaço.

4.1.3 Conexão Superior/Inferior (*Upper/Lower Connectivity*), Mobilidade/Estabilidade (*Mobility/Stability*)

A Conexão Superior/Inferior diferencia e integra as unidades inferiores e superiores do corpo. Organiza a dinâmica com o solo, construindo a relação de impulsão e empurrada. Ao buscar envolver a intenção e a ação ao manter a conexão através do núcleo do corpo, ativando o sistema muscular, assim como sua capacidade de flexão e extensão. Está relacionada com a movimentação dos anfíbios, que estabilizam e flexionam a parte superior do corpo para mobilizar a inferior, em extensão, e vice-versa.

Ao saber que o corpo naturalmente se recupera na própria ação, pode-se pensar que as partes que são enfatizadas no movimento não são as únicas envolvidas e necessárias para que ele aconteça. Para auxiliar a mobilização de determinadas partes do corpo, outras

aparentemente inativas podem conferir apoios e enraizamentos, estabilizando e conectando as partes em movimento.

Diferentemente do trabalho realizado no chão, o aéreo possui estabilizações mais instáveis que o normal, já que estas dependem de terrenos altamente móveis – por estarem geralmente presos por um ou dois pontos de sustentação. De certa forma, o corpo tem que se estabilizar com menos superfícies de apoio e com superfícies mais instáveis. Por esse motivo, esse princípio necessitou ser bastante experimentado, desde o trabalho de chão, para que já tivesse um entendimento mais claro quando executado nos aparelhos aéreos.

A partir da noção de que as constantes estabilizações auxiliam as mobilizações – geralmente mais percebidas e enfatizadas – e vice-versa, desenvolveram-se exercícios que buscassem valorizar tanto uma quanto a outra. Na Parte 1 do Vídeo II, entre os 53 segundos e o 1 minuto e 06 segundos, observam-se duas pequenas sequências muito utilizadas no trapézio. Esses são exemplos de movimentos que foram investigados buscando levar a atenção do aluno tanto para a parte que estabiliza como para aquela que mobiliza, enfatizando a relação constante de ancoragem (*Anchoring*) (MIRANDA, 2008) com o aparelho aéreo para otimização da força muscular.

Ambas mobilização e estabilização são, então, complementares, já que estão extremamente relacionadas com a ideia de corpo suspenso pelas mãos, que é um dos recursos mais usados de estabilização, onde muitas vezes o que estabiliza é a cintura escapular e a parte superior do corpo para liberar a mobilização da parte inferior. Quando é a parte inferior que estabiliza, geralmente o corpo se sustenta pela flexão dos joelhos, na realização da curva¹³. Mesmo quando a estabilização é feita pela parte inferior, o apoio que esta possui está em materiais e superfícies totalmente distintos dos que são encontrados no chão.

Com essas aulas surgiu a ideia de que o trapézio seria o aparelho com mais movimentos que ativam essa Conexão, por ter a barra paralela ao chão e ser mais estável do que o tecido e a corda e com duas cordas transversais a ele, o que também facilitará movimentos da Conexão Metade do Corpo.

¹³ Posição básica da acrobacia aérea, é caracterizada por manter o corpo pendurado pela compressão do aparelho entre a parte distal e proximal da perna, que pode ser realizada com uma perna ou com as duas pernas, mantendo o corpo estável e de cabeça para baixo.

4.1.4 Conexão Metade do Corpo (*Body Half Connectivity*), Intenção Espacial (*Spatial Intention*), alcançar (*Reach*) e puxar (*Pull*)

A Conexão Metade do Corpo constrói a relação do corpo como dividido assimetricamente entre lado direito e esquerdo do corpo, de forma que um lado confere estabilidade para o outro se mobilizar. Desenvolve a lateralidade e se correlaciona com os movimentos dos répteis. A Intenção Espacial também pode ser considerada essencial para movimentos acrobáticos, já que trata do objetivo e do desejo do movimento, organizando o sistema neuromuscular e clareando a atitude do corpo (*Body Attitude*) (HACKNEY, 2002). Foi trabalhada de forma a impedir problemas de encadeamento dos músculos e facilitar a realização de um movimento fluido e organizado interna e externamente. Ativando o desejo do movimento, o envio constante de informações necessárias a sua realização e sua manutenção podem fluir mais facilmente através do corpo.

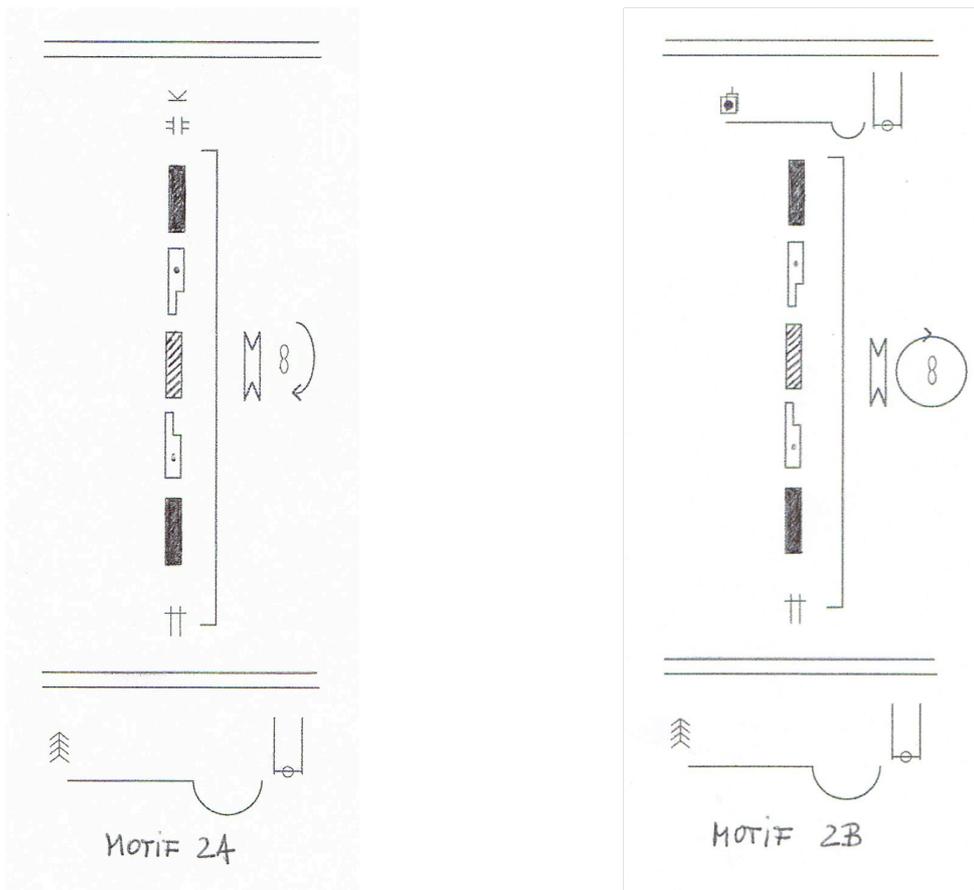


Figura 24: Motifs 2A e 2B

Partindo de um trabalho extenso no chão, principalmente a partir do Exercício Encontro Lateral de Joelho e Cotovelo (*Body Half*) integrante dos Seis Básicos, as aulas concernentes se basearam no desejo como propulsor do movimento aéreo e no porquê da escolha de subir e descer do aparelho. Na questão do envolvimento na escolha e na Intenção Espacial, foi dada bastante atenção para a questão da relação entre o centro e as periferias do corpo. A intenção e o desejo de alcançar, pegar, agarrar, trazer para si, empurrar, distanciar etc. foram tão encontrados ao longo das pesquisas de movimento, que a Parte 2 do Vídeo V se dedica a mostrar alguns exemplos de como essas ações são vivenciadas na acrobacia aérea. No primeiro exemplo, ao puxar a barra em direção à cintura para subir de barriga – movimento de subir no trapézio executando uma volta para trás e por cima dele –, o corpo todo deve alcançar a barra do trapézio, puxá-la para baixo e, um pouco depois, tentar levar as pernas (*Reach*) para trás da barra – Motif 2B. É interessante observar que os Motifs 2A e 2B são praticamente idênticos, mudando somente ao final. Ambos foram escritos tendo como referência o Corpo, um é realizado sob o eixo da cintura escapular e o outro sob o eixo da barra do trapézio, o que resulta em dois movimentos totalmente distintos, embora possuindo Percursos Espaciais semelhantes.

Já no segundo exemplo (Parte 2 - Vídeo V), apresenta-se a bandeira – movimento que consiste em estar com uma das mãos na parte de cima da corda e a outra na barra, na ponta diagonalmente oposta do trapézio, e sair dele por detrás da barra, deslocando todo o peso do corpo e, depois, voltar a sentar. No movimento apresentado no Vídeo V, a mão esquerda alcança (*Reach*) a corda e a direita puxa (*Pull*) a barra para cima de maneira a se suspender acima da barra. Ao transferir o peso para mãos e braços, o lado esquerdo puxa (*Pull*) a corda do trapézio para baixo e para perto do corpo, o lado direito empurra (*Push*) o canto da barra para o lado e para fora do corpo. Para voltar a sentar, ambas mãos puxam (*Pull*) a corda e a barra em direção ao centro do corpo para realizar outra transferência de peso das mãos para os quadris.

No exemplo seguinte (Parte 2 - Vídeo V), na lira, a acrobata já está numa posição de grande extensão da coluna, empurrando a cabeça e os pés para trás, de maneira a aproximar um do outro. Para voltar da posição, com a parte superior do corpo para cima de seu quadril e sem utilizar nenhum tipo de impulso, as mãos e o braço teriam que ser muito precisos e alcançar (*Reach*) mais alto do que no caso desse exemplo. Sendo assim, a acrobata é forçada a realizar uma série de grandes puxadas (*Pull*) da corda da lira para perto do corpo para conseguir retornar à posição de cabeça para cima.

Nos últimos três exemplos (Parte 2 - Vídeo V), aparecem movimentos realizados basicamente a partir de diferentes relações com o empurrar das cordas. O primeiro mostra o movimento denominado cristo, no qual mãos e braços se entrelaçam nas cordas do trapézio e as empurram (*Push*) em direção oposta ao centro do corpo até se estabilizarem na mesma linha dos ombros, de maneira a estabelecer simetria com relação ao corpo e ao aparelho. No segundo e no terceiro, a relação do empurrar (*Push*) está ligada à Conexão Cabeça/Cauda em dois aparelhos distintos. No trapézio, o corpo está sobre e no sentido da barra e transfere seu peso para os pés e para um dos lados da cervical, empurrando as cordas em direções opostas e para fora do centro do corpo. Na corda, tendo um pé preso na estafa¹⁴, o outro a empurra para baixo do corpo de forma a deslocá-la para fora de seu eixo. Ou seja, a partir da relação de conexão entre a cabeça e o cóccix, o centro do corpo impulsiona o distanciamento entre extremidades inferiores e superiores.

4.1.5 Conexão Lateral Cruzada (*Cross-Lateral Connectivity*) e Iniciação/Sequenciamento (*Initiation/Sequencing*)

A Conexão Lateral Cruzada, abordando a tridimensionalidade do corpo em sua totalidade, realiza espirais complexas incluindo possíveis mudanças de níveis espaciais, o que no caso do curso dado se potencializou na utilização do aparelho aéreo girando em seu próprio eixo e/ou ao redor de seu eixo, como nos dois primeiros exemplos do Vídeo IX¹⁵, entre os 17 e os 41 segundos. Essa Conexão desenvolve a capacidade de inter-relacionar realidades e se correlaciona com os movimentos dos mamíferos. A iniciação do movimento pode ocorrer em qualquer parte do corpo, sendo (1) central, quando começa ou passa pelo centro do corpo, (2) transversa, quando atravessa o espaço entre o centro e a periferia do corpo; e (3) periférica, quando surge nas partes mais distantes do núcleo, nas extremidades do corpo.

O Princípio de Iniciação/Sequenciamento aponta para essa inter-relação entre o ponto

¹⁴ Nome que se utiliza para um tipo de alça onde geralmente se prende articulações periféricas do corpo, como cabeça, punho e tornozelo para executar determinados movimentos aéreos.

¹⁵ O Vídeo IX pode ser acessado através da página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=u4c-Q0wgqAY>.

de origem e suas diversas formas de desmembramento através do corpo. Quanto mais clara a iniciação, mais eficaz será sua execução. Para movimentos acrobáticos, esse princípio é de extrema relevância, tanto na prevenção de lesões, quanto para movimentos que envolvem risco. Portanto, foi abordado num segundo momento da aula, já envolvendo pequenas partituras, de maneira a trabalhar a autoconfiança do aluno em suas escolhas de movimento, auxiliando na elucidação de suas intenções.

Ao buscar esse encontro, deu-se continuidade ao raciocínio da caminhada ou deslocamento aéreo, com ênfase na capacidade do corpo de se conectar, a partir de uma iniciação clara, encadeando sequenciamentos cinéticos muscularmente organizados, principalmente, ao longo das diagonais internas do corpo. A possibilidade de ativá-lo contralateralmente atravessando seu centro amplia o uso da tridimensionalidade em sua plenitude, o que otimizar os deslocamentos aéreos, incluindo espirais internas complexas que envolvem o movimento dos aparelhos.

4.1.6 Ação/Recuperação (*Exertion/Recuperation*) e Fator Tempo

Quando caminhamos por muito tempo na rua, é comum que o corpo faça movimentos secundários e pequenos ajustes para conseguir manter a ação principal de caminhar por um período maior de tempo. Essa compreensão de que além da ação principal existem múltiplas ações menores que ajudam o corpo a executar e manter a primeira é absolutamente relevante para um corpo ao longo de muito tempo suspenso no ar, tanto no que compete à sua resistência no aparelho, como também para buscar a energia necessária às suas respectivas preparações, ações e recuperações, principalmente em movimentos de maior grau de exigência física.

Como primeiro Fator de Esforço explorado em aula, optou-se por estabelecer um amplo trabalho de exploração do Tempo no chão para uma posterior experimentação aérea. A partir de exercícios que explorassem as sensações internas relativas ao Tempo e suas variações, ainda sem a preocupação do trabalho no aparelho aéreo, os alunos puderam primeiro compreender como utilizar o Tempo como Fator e como gerador de movimento. Devido à resistência inerente ao desgaste físico por estar pendurado, o corpo que executa movimentos aéreos novos ou mais arriscados tende, por exemplo, a acionar o Tempo Urgente

para que o desgaste psicofísico acabe rapidamente. Nos exercícios aéreos, o Tempo explorado como atitude interna demonstrou ser um ótimo recurso no sentido de ampliar as percepções do corpo para regiões que não são enfocadas na parte mais visível da execução do movimento, recuperando o corpo em termos de desgaste psicofísico e dando espaço para a escolha de prolongar ou não determinado movimento no tempo interno/externo.

A apropriação e o reconhecimento dessas possibilidades de variar e decidir internamente sobre o Tempo do movimento demonstraram que até mesmo movimentos de grande exigência de Tempo Rápido, como quedas ou giros, para serem executados, podem ser modificados em sua própria Intenção, o que vai quase inevitavelmente recair sobre sua execução e, inclusive, vai estar ligado à Iniciação/Sequenciamento já comentada. Exercícios de criação e improviso a partir de estímulos sonoros e sensoriais também foram essenciais para que os alunos aprendessem a se recuperar ao longo de suas próprias investigações e perceber com mais clareza suas próprias vontades, acelerando-se ou desacelerando-se, enfatizando partes ou movendo o todo do corpo, em função do desejo.

4.1.7 Fator Peso e Enraizamento (*Grounding*)

Aproveitando o peso e a força da gravidade, o corpo tem a capacidade de se relacionar ativamente com o centro da Terra, buscando raízes energéticas. Extremamente útil para a acrobacia aérea, já que está totalmente ligado à ação da gravidade. A sensibilização do corpo para criar intercâmbios com ela estabelece pertencimento e contato ativo com seus apoios. Como indicado por Regina Miranda em seu livro *Corpo-Espaço* (2008), a percepção das relações de atração com outras forças espaciais e outros possíveis enraizamentos, como forma de imantação e troca, não são menos importantes. No movimento aéreo, o Enraizamento quase sempre se encontrará nos apoios com o aparelho e nas forças espaciais relacionadas a eles, podendo ser ainda mais intenso quando o aparelho está em balanço, giro ou voo. Quando a autora cita a frequente confusão entre sensação de enraizamento e uso da pressão, o que provoca demasiado dispêndio do sistema muscular na execução do movimento, imediatamente remete ao que normalmente sucede na movimentação aérea. Por isso, a metodologia usada busca a adaptação da saída do chão para o movimento aéreo, o que poderia ser chamado de *enraizamento aéreo*, por mais paradoxal que isso seja.

Sabendo-se que a acrobacia aérea depende do não contato com o chão, a questão do Enraizamento apareceu de forma quase inerente ao processo da investigação o Fator Peso, pelo fato de inúmeras posturas e movimentos aéreos dependerem do uso da pressão, com uso frequente de tónus muscular. Os exercícios se enfocaram na atuação dominante da gravidade relacionada ao impulso proveniente de um enraizamento com o aparelho aéreo em relação ao Espaço, ou seja, uma forma de enraizar-se no próprio aparelho para se manter com e no Espaço. Esse enfoque se deu pelo fato das variações do Fator Peso parecerem inverter os impulsos dos movimento desejados, ativando uma quase inerente mudança de Fluxo. Quando se desejava Leveza, por exemplo, o corpo geralmente se contraía e se continha demasiadamente para se manter no aparelho, parecia acionar mais o Fluxo Contido que o Peso Forte. Como exemplo dessas sensações com relação ao Peso, na Parte 3 do Vídeo VI¹⁶, a aluna Ileana Ortega realiza de diversas maneiras uma suspensão dos braços – posição zero e saída para a inversão – a partir de distintas qualidades relativas ao Peso, sendo uma Forte, outra Pesada – qualidade passiva do Forte –, e a última Leve. O uso de exercícios no chão e nos aparelhos aéreos, com entradas e saídas, subidas e descidas, demonstrou distintas relações que podem surgir a partir da ênfase no Fator Peso, dependendo de quais apoios e pontos de contato o corpo estabelece.

4.1.8 Fator Espaço e Interno/Externo (*Inner/Outer*)

Mais uma vez a experiência com os Fatores trouxe questões fundamentais com relação ao Espaço. Ao provar variações do Fator Espaço, como muitas vezes aconteceu com o Espaço Indireto, o corpo pendurado e com referências espaciais confusas, ou apenas invertidas, acaba perdendo a ênfase no Espaço e ativando o Fluxo Livre. O trabalho com relação à Categoria Corpo novamente foi complementar ao Esforço, pois na medida em que alunos podiam compreender melhor os recursos internos-externos do Corpo e sua Intenção Espacial, mais podiam vivenciar complexamente sua atenção com relação ao Espaço como Fator de movimento. Por exemplo, as mudanças de apoio do corpo aéreo geralmente exigem extrema atenção ao Fator Espaço. Pelo próprio fato do corpo estar pendurado, os movimentos tendem

¹⁶ O Vídeo VI pode ser acessado através da página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=toOMgxq1va0>

a ser executados em Espaço Direto, ou seja, a partir da necessidade de se segurar, o corpo pode acabar dando demasiada atenção aos pontos do aparelho onde deve se apoiar. Os momentos em Espaço Indireto ocorrem quando uma parte do corpo se estabiliza para que a outra possa relacionar-se com o espaço de maneira menos preocupada com a sustentação do corpo e mais atenta ao espaço como um todo.

A acrobacia aérea, apesar de trabalhar o corpo todo, tem como forma de treinamento e preparação corporal um direcionamento, na maioria das vezes, focado em suas partes. Sendo assim, optou-se pela exploração do movimento preconizando sua totalidade. Ou seja, mesmo executando um movimento que aparentemente mobiliza uma parte, chamou-se atenção para as mudanças subsequentes que cada parte realiza no conjunto, ajudando o corpo a encontrar uma configuração que dê suporte e organize o movimento a partir de sua vontade.

Complementarmente a esta visão, procurou-se fazer um trabalho contínuo de Fraseado (*Phrasing*) ao levar, ao longo do processo, estímulos múltiplos de movimentos pelos quais o aluno se sentisse estimulado a encontrar suas particularidades, conhecê-las, experimentá-las e recriá-las a partir de seus padrões e recortes pessoais, num entendimento de como uma preparação e iniciação claras e sua Intenção Espacial vão determinar um todo mais apropriado do desenvolvimento da ação e de sua finalização. Entre o início, o meio e o fim de cada frase de movimento, o como cada corpo busca suas nuances e intensidades, como cada um pode conhecer e abrir ainda mais seu leque de possibilidades foi continuamente explorado ao longo das aulas e pode ser considerado o grande centro dessa rede de Princípios e Conceitos apresentada.

4.2 ANÁLISE DO PROCESSO DE APRENDIZADO

No decorrer do curso ministrado para este estudo, foi elaborada para cada aula, com intuito de facilitar a análise do processo de aprendizado, uma tabela contendo os Princípios e Temas labanianos abordados, os objetivos específicos, os exercícios propostos, os encontros da acrobacia aérea com o Sistema Laban/Bartenieff, a aceitação e as dificuldades dos alunos e, por fim, as conclusões gerais. Abaixo seguem dois exemplos das tabelas elaboradas.

DATA	TEMAS	OBJETIVOS	EXERCÍCIOS	ENCONTROS ACROBACIA AÉREA/ LABAN	ACEITAÇÃO/ DIFICULDADES	CONCLUSÕES GERAIS
4ª aula - 13/04/2011	Corpo - Mobilidade/Estabilidade + Conexão Superior/Inferior	<p>Identificar a estabilização e a mobilização como auxiliaadoras dos movimentos aéreos.</p> <p>Experimentar afinidades dos Padrões com a movimentação própria de cada aparelho.</p> <p>Revisitar o vocabulário aéreo do aluno de forma a fazer pontes com seu vocabulário de chão.</p>	<p>Sensibilização e despertar percepção homóloga do corpo</p> <p>Rolamentos + transf sagital do quadril + pré elevação de coxa + elevação de coxa + encontro homolateral de joelhos e cotovelos</p>	<p>Percepção de como movimentos aéreos homólogos, pela extrema contração muscular necessária ao movimento, também tendem a acionar Cabeça/Cauda.</p> <p>Observação de como o formato vertical do trapézio proporciona um vocabulário mais extenso de movimentos homólogos.</p> <p>Intensificação natural de movimentos hiper-estendidos de coluna como uma necessidade impulso e estabilização para o movimento.</p>	<p>Divisão das atividades, individualizando cada processo, como uma adaptação às buscas e dirigido às necessidades de cada aluno. Nesse caso, inclusive o exercício de criação aérea teve que ser individualizado e acabou sendo diferente para cada aluno.</p> <p>Conversa ao final, como um grande suspiro coletivo sobre a inquietude de descobrir tais conexões como facilidades ou dificuldades.</p>	<p>Como a experiência com o aparelho facilita uma investigação concentrada e aprofundada (no caso da Miriam)! Foi destacada a questão das afinidades conectivas de cada aparelho e como isso se pode ampliar ou limitar o vocabulário, quando bem explorado.</p>

<p>12ª aula - 23/05/2011</p>	<p>Esforço - Fator Tempo + Ação/Recuperação</p>	<p>Refletir sobre o Tempo como Fator de Esforço. Trabalhar o princípio de Ação/Recuperação a partir da memória corporal. Explorar a noção de tempo como ênfase expressiva no fraseado individual.</p>	<p>Pensar quando vc utiliza o Tempo como atitude, como intenção; como vc se recupera no seu cotidiano Provar com movimentos de ações e recuperações conforme a reflexão Pensar em uma pequena composição no chão com estes tempos e variações Em dupla: mostrar o que criou + observar a dupla + comentar o fraseado do outro Em roda: exercício de manter o tempo e mudar o movimento + vice-versa + manter o tempo total da sequencia, mudando e/ou repetindo cada</p>	<p>Entender a Ação/Recuperação no aéreo como essencial no treino e em cena A idéia de tempo não somente como tempo do movimento, mas também como sensação geradora do virtuoso Ação/Recuperação no aéreo como não necessariamente ligada ao movimento, mas principalmente aos apoios e ao "ceder"</p>	<p>O 1º exercício despertou muito interesse nos alunos. Muitas dúvidas sobre a questão da Ação/Recuperação . Dificuldade com o último exercício (de criação).</p>	<p>A questão da recuperação no aparelho a partir do fator tempo funcionou de forma muito positiva, despertando um corpo ainda mais consciente de suas escolhas</p>
---	---	---	--	---	---	--

			movimento Improviso baseado na Ação/Recuperação e na diagonal da aula passada Aquecimento pessoal pensando em como se recuperar e se manter no aparelho Dividir a composição em frases e fazer o mesmo do exercício em roda + comentar + relaxamento			
--	--	--	--	--	--	--

Tabela 1: Exemplo da análise do processo de aprendizado do curso

Ao realizar a análise da tabela, percebeu-se alguns pontos que se repetiam, que apareciam como referências das principais percepções compartilhadas e que podiam ser classificados em outros cinco pontos transversais aos primeiros: (1) o trabalho com os *Bartenieff Fundamentalssm* e a preparação para o movimento aéreo; (2) a experimentação das possíveis variações de impulso do movimento de chão e aéreo, que diz respeito à conexão entre as Categorias Corpo e Esforço; (3) a saída do chão para o aparelho aéreo; (4) a criação e a improvisação do movimento aéreo; e (5) as particularidades de cada aparelho e suas interações entre Corpo e Espaço.

4.2.1 *Bartenieff Fundamentalssm* em processo

Com relação ao trabalho dos *Bartenieff Fundamentalssm* para preparar o corpo, o processo foi bastante transformador. No início das aulas, os alunos tiveram dificuldade nos exercícios que envolviam o ceder (*Yield*), mantendo o corpo com um empurrar intencionalmente ativo, pela facilidade em unir o ativar com contração muscular e o ceder com estar relaxado e passivo, alternâncias muito usadas na acrobacia aérea.¹⁷ Essa mesma alternância foi identificada na dificuldade ao longo do início do trabalho com os Seis Básicos. Os corpos mantinham um ponto máximo de concentração no Nível Baixo e, depois de um tempo, os alunos começaram a olhar em volta, mudar de postura e procurar recuperações. Nesse processo com os Seis Básicos, foi incluído o trabalho de Fraseado (*Phrasing*) no chão a partir dos *Bartenieff Fundamentalssm*, o que pareceu deixar os corpos mais concentrados e calmos, buscando sua recuperação no próprio movimento. As dúvidas, que começaram sendo absolutamente classificatórias, com uma ideia de colocar o movimento em seu devido Padrão de Desenvolvimento, foram se tornando mais integradas e complexas, abordando as conexões a níveis de possibilidades de outros movimentos ou de suas várias formas de execução e percepção.

¹⁷É só um trapezista acabar sua sequencia com uma postura totalmente verticalizada para regressar ao chão e relaxar tanto a coluna que chega a ficar corcunda.

O Suporte Respiratório e o Suporte Muscular Interno foram incorporados pela movimentação dos alunos e somados à investigação pessoal, considerados principais facilitadores do movimento, potencializando a ativação dos músculos a partir de suas conexões e sequenciamentos e dispensando as excessivas contrações locais. O trabalho com os Seis Básicos e com os Padrões do Desenvolvimento pareceu clarear as Intenções Espaciais, conectando o Esforço do movimento aéreo de uma forma mais viva e integral, o que gera uma expressividade mais autêntica e presente.

Também foi interessante ver os exercícios em diagonal se tornarem o clímax da aula, por ser um momento de ascensão do corpo para a verticalidade e, ao mesmo tempo, por unir as informações do trabalho realizado nos Níveis Baixo e Médio. Ganharam, dessa maneira, um duplo sentido metodológico, não somente pela aplicação de movimentos sequenciados numa grande revisão e recuperação do trabalho de chão, como também por um ótimo aquecimento e preparação para o trabalho aéreo.

4.2.2 Esforço – vivendo o impulso aéreo

O movimento que imprime ao corpo deve contrabalançar o peso; o seu esforço visa um estado de equilíbrio instável entre esses dois vetores, esforço que consiste em transformar o peso em pura gravidade. (GIL, 2004:19)

Quanto à Categoria Esforço, que foi mais profundamente trabalhada da metade ao final do curso, foram feitas algumas associações dos princípios aliados a uma preparação do corpo através dos *Bartenieff Fundamentalssm* como um ativador das percepções e das possíveis variações dos fatores de Tempo, Peso, Espaço e Fluxo. Favorecendo uma expressão integrada, o Esforço aborda a inversão da energia no movimento a partir de seu impulso, voluntário ou involuntário. Sua aplicação foi focalizada no conhecimento de suas dinâmicas e intensidades, encorajando os alunos a descobrir novas possibilidades do movimento de chão e nos aparelhos aéreos com relação à coordenação dinâmica dos aspectos do corpo, facilitando também o reconhecimento de suas diferenças e identificações. Trabalhado de maneira muito direta e simples, procurou-se apresentar, experimentar e compreender, através do movimento, o leque de suas variações qualitativas do rápido ao lento (Tempo), do leve ao forte (Peso), do direto ao indireto (Espaço) e do contido ao livre (Fluxo).

Ao buscar outras qualidades para o movimento, o corpo parece optar por caminhos menos óbvios. Muitas vezes, na observação dos alunos em exercícios de criação, ao buscar um Fator de Esforço específico, não somente era comum que entrassem com outros secundários para a manutenção daquele desejado, como também pareciam buscar outros Percursos Espaciais em sua execução. Percursos geralmente Centrais tornavam-se Transversos; os Periféricos e os Centrais, assim como a Kinesfera de modo geral, pareciam ser mais explorados a partir de uma mudança consciente de um ou mais Esforços. A partir daí, se pôde perceber como o uso e exploração dos Esforços vai coexistir com a interação com o Espaço.

Paralelamente, faz-se necessário reiterar que o foco deste estudo foi entender como o trabalho com os Princípios dos *Bartenieff Fundamentalssm* e os Temas labanianos podem complementar a investigação dos Esforços nos aparelhos aéreos, entendendo a complexidade do movimento como ativadora de todas as suas relações com o mundo à sua volta. Sendo assim, não só a interação com o Espaço pode ser modificada, como também os modos de relação e as formas que o corpo assume ao se expressar, relacionados à categoria Forma.

Ao analisar a experimentação das possíveis variações de impulso do movimento de chão e aéreo, também se descobriu a importância do uso de referências cotidianas assim como dos trabalhos em grupo e de observação para uma apropriação dos Fatores de Esforço e suas investigações aéreas. Provavelmente devido às mudanças de apoio do corpo junto à influência da gravidade, o Fator Peso foi explorado com grandes dificuldades adaptativas, porém com grandes descobertas. Por esse motivo, foi primordial o cruzamento com o trabalho sobre Enraizamento no chão e, posteriormente, no aéreo, porque ajudou na compreensão desses novos apoios, mobilizando o corpo a partir desses apoios, em sua interação com os vetores espaciais interno-externos, ampliando as potencialidades dos impulsos necessários para cada movimento.

A questão espacial apareceu como orientadora do movimento aéreo. Contudo, o Espaço Direto muitas vezes aparece como necessário para segurar o aparelho num caminhar aéreo, ao mesmo tempo em que o Indireto parece estar igualmente pré-estabelecido quando algum movimento de expansão é realizado. Dessa forma, pode-se dizer que houve mais conscientização sobre o uso do Fator Espaço do que realmente uma investigação desse Fator em todas suas possíveis variantes.

É muito importante, também, o trabalho sobre o Fator Tempo para a acrobacia aérea, devido ao fato dela já ter o Esforço do movimento quase que pré-estabelecido, pela questão

do impulso necessário aos movimentos de fortes dinâmicas e alto nível de dificuldade, que, geralmente, necessitam de um tempo específico e preciso para que possam ser bem executados. A ideia de tempo pareceu ser utilizada como sensação geradora do movimento virtuoso, estando ligeiramente condicionada a promover uma determinada superposição do impulso pelos tempos necessários ao movimento aéreo formalmente executado. O trabalho a partir das variações de Tempo em movimentos executados quase sempre de maneira parecida foi muito esclarecedor para os alunos e, de certa forma, talvez o mais explorado.

O trabalho com o Fator Tempo no chão foi essencial para a compreensão do movimento nos aparelhos aéreos. Pelo fato dele ser muito pouco desenvolvido em termos de Fraseado (*Phrasing*), incluindo todas suas nuances, os exercícios de pesquisa de movimento no chão antes de subir no aparelho aéreo foram incrivelmente frutíferos. Abriram caminhos para percepções com os outros Fatores, promovendo impulsos não tão formalmente executados, porém íntegros e diversificados. Tanto que, durante as aulas, na segunda etapa de preparação do corpo, a questão da manutenção de um Esforço e suas necessidades de recuperação apareceu em exercícios de deslocamentos espaciais mesmo que nos Níveis Baixo e Médio. Quando foi vivenciada já com a abordagem do tema Ação/Recuperação, despertou um corpo ainda mais consciente de suas necessidades.

Na Parte 1 do Vídeo VI, várias sequências de movimento são exemplo de como muitas vezes os tempos podem ser um fator determinante para a questão do Esforço na acrobacia aérea. A Parte 2 mostra uma sequência na lira com possibilidades de variações com relação ao Tempo e outra no trapézio, que busca trabalhar com o Fator Peso, levando em conta que um Fator sempre poderá influenciar outro.

Quanto ao Fluxo, escolheu-se não enfatizá-lo como Fator, já que para um corpo trabalhar as variações de Fluxo como Esforço na acrobacia aérea, ele tem que estar muito seguro de cada movimento, pois, se estiver realmente Livre, pode ser mais fácil perder o referencial espaço-corporal, ocasionando uma queda. Optou-se por trabalhar o a ideia de fluxo como fluidez do movimento e, também, como auxiliadora dos outros Fatores de Esforço. Dentro do pouco que foi experimentado a partir do Fluxo como Esforço, o Fluxo Livre se mostrou um forte aliado, mas extremamente perigoso quando mantido durante um grande período de tempo. Em função da tendência em acelerar o Tempo do movimento em Fluxo Livre, o corpo pode facilmente vir a perder o controle do aparelho aéreo ou de seu equilíbrio. Portanto, a escolha de aprofundar a ideia do fluxo como energia intrínseca ao movimento se deu também por questões de segurança.

De uma forma geral, o aprofundamento da categoria Esforço serviu para evidenciar como as dinâmicas do movimento mudam quando são realizadas com o corpo localizado a partir de outros parâmetros espaciais. O movimento parece ser mais vivo a partir do momento em que se tem mais consciência de como se colocar em termos de Esforço. Ao mesmo tempo em que se tenta variar qualidades de movimento, o corpo se torna mais presente em relação ao que está fazendo, mantendo sua atenção para fora e para dentro, e se desprende do que está fazendo para ter mais atenção ao como está fazendo.

4.2.3 Criação e Improviso

Este trabalho foi proposto como forma de trazer à tona as particularidades e personalidades na adaptação conectiva do corpo aéreo. Quase todas as aulas tiveram entre 1 e 3 exercícios de improviso baseados nos temas labanianos. Paralelamente, ao final do primeiro mês, cada aluno desenvolveu um aquecimento pessoal baseado nas necessidades de cada corpo e cada aparelho. No segundo mês, sua estrutura de composição de movimentos aéreos, focando-se nas variações de Peso, Tempo e Espaço. Constatou-se que ao aprofundar o trabalho com os Fraseados (*Phrasing*), os alunos pareciam mais envolvidos nos exercícios de criação. A construção do aquecimento pessoal pareceu clarear dúvidas e teve um caráter de revisão dirigida da Categoria Corpo. A partir daí, pelo motivo de organização espacial da estrutura aérea da lona do circo, as criações foram basicamente divididas por aparelho e, por isso, seguiram sempre uma estrutura, adaptada ao ritmo e à descoberta de cada aluno.

Muitas vezes se percebia um determinado tipo de racionalização do movimento, muito presente principalmente quando mostravam suas criações. Contudo, nos exercícios de improviso, a partir de uma postura investigativa, movimentos incomuns ou considerados de maior dificuldade eram executados sem aparente tensão ou preocupação. Além disso, toda a temática da Ação/Recuperação também foi encorpada com mais propriedade. Sem se cansar tanto, o corpo se mantinha mais facilmente no aparelho e por mais tempo, sem que os alunos se dessem conta. O Vídeo VII exemplifica dois fragmentos de investigações individuais, uma na lira e outra no tecido. Logo em seguida, outros dois exemplos de momentos de investigação, um na lira e outro no trapézio, nos quais se pode perceber a questão do tempo necessário para a pesquisa aérea e como movimentos inesperados podem surgir, no caso do

último exemplo do trapézio. Portanto, todos se empenharam bastante em suas composições individuais, o que demonstrou o envolvimento e interesse nas descobertas por outras possibilidades de movimento aéreo, pelas quais o corpo pudesse experimentar diferentes sensações. Ao sentirem e se sensibilizarem para os desejos pessoais, pareceram dar um salto de fluidez, conectividade interna-externa e estado de presença.

4.2.4 Particularidades de cada aparelho

Foi destacada a questão do formato de cada aparelho trabalhado em sala: a corda a lira, o tecido e o trapézio fixo, assim como suas respectivas particularidades de movimento, afinidades conectivas e como isso pode ampliar ou limitar seu vocabulário. O formato vertical e ao mesmo tempo horizontal do trapézio de dois pontos – um retângulo em pé sem a parte de cima, com as extremidades superiores amarradas –, com possibilidades de apoio dos dois braços abertos ou fechados, tanto na barra como nas cordas, proporciona um vocabulário mais extenso de movimentos que ativam as Conexões Superior-Inferior e Metade do Corpo, mesmo mantendo uma forte presença das Conexões Cabeça-Cauda e Lateral-Cruzada. Isso é possível ainda mais pelo fato do trapézio fixo ser o único aparelho aéreo que possui alguma parte de sua estrutura paralela ao chão e duas linhas de apoio perpendiculares ao mesmo. Espacialmente, isso diz respeito a uma linha, a da barra, no Eixo Horizontal e duas linhas, as das cordas, no Eixo Vertical, estando uma do lado da outra, a partir das duas extremidades da linha Horizontal, desenhando as bordas do Plano Vertical.

Isso possibilita uma maior gama de Padrões de Desenvolvimento experimentados nesse aparelho, como pode ser observado na Parte 1 do Vídeo VIII¹⁸, onde os exercícios desenvolvidos pelos alunos no trapézio trabalham com a Conexão Cabeça/Cauda, Núcleo/Distal, Superior/Inferior, Metade do Corpo e Contra-Lateral, respectivamente. A movimentação espacial do trapézio, pelos dois pontos de sustentação do aparelho estarem separados, geralmente inclui um balanço pelo Plano Sagital em pêndulo, o que potencializa ainda mais as conexões entre a unidade inferior e superior do corpo (Conexão Superior-Inferior) e entre a cabeça e o cóccix (Conexão Cabeça- Cauda), como explicitado na Parte 2

¹⁸ O Vídeo VIII pode ser acessado através da página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=tOeXm8Dcliw>.

do Vídeo VIII.



Figura 25: Tecido aberto



Figura 26: Tecido fechado

O tecido também possui algumas dessas características, quando aberto, já que passa a traçar duas linhas não exatamente perpendiculares, porque saem do mesmo ponto, porém anguladas a partir de seu ponto de origem, como pode ser observado na Figura 25. Já quando fechado, o tecido tem uma movimentação extremamente parecida com a da corda, pela verticalidade predominante nos dois formatos, como exemplificado na Figura 26. Por isso, são observados muitos movimentos de Conexão Cabeça-Cauda e Lateral-Cruzada.

O vocabulário encontrado na lira é mais semelhante ao do trapézio pela possibilidade de apoio das mãos separadas, tanto na parte de baixo, como na parte de cima do aparelho. Quando se utiliza na lira os dois pontos de sustentação de sua extremidade alta, além de ter a movimentação dentro do círculo, é possível a movimentação entre as cordas e a parte superior da lira, se assemelhando ainda mais com a movimentação do trapézio, como mostra a Figura 20. Contudo, considerando seu formato circular, as pegadas das mãos são totalmente distintas e, tendo poucos apoios perpendiculares e/ou paralelos ao chão, possui muita afinidade com a Conexão Lateral Cruzada e, também, com a Cabeça/Cauda, quase sempre presentes na acrobacia. Seu giro no próprio eixo, mais que em todos os outros aparelhos, eleva a força centrípeta e gera movimentos tridimensionais esculpidos através de espirais contínuas, que o acompanham. No primeiro exemplo do Vídeo IX¹⁹, percebe-se como a movimentação

¹⁹ O Vídeo IX pode ser acessado através da página eletrônica <http://www.youtube.com/watch?v=u4c-Q0wgqAY>.

desenvolvida teve que se adequar ao giro da lira, mesmo não possuindo exatamente movimentos espirais. No segundo, realizado na corda, o movimento do giro ao redor de seu próprio eixo é potencializado pela escolha do movimento executado por espirais. Em seguida, estão 3 exemplos de outras possibilidades de deslocamentos espaciais, sendo eles, respectivamente, realizados pelo balanço da lira através dos dois pontos inferiores do Diâmetro do Plano Vertical; o mesmo balanço através do Plano Sagital; e um tipo de circundação ao redor do eixo de sustentação da lira, que se relaciona com o Plano Horizontal.

Sempre que um aparelho aéreo for pendurado por um ponto sem que sua outra extremidade encoste o chão, ele poderá girar em seu próprio eixo e se deslocar por todas as possibilidades de deslocamento espacial acima apresentadas. A corda indiana, por exemplo, é um aparelho onde o acrobata prende uma parte do corpo à estafa e empurra a corda de tal forma que a outra pessoa, segurando na extremidade baixa da corda, desloque seu eixo, fazendo com que o acrobata gire em torno dele mesmo. O que só acontece porque são as extremidades, superior e inferior, da corda que vão ser os eixos do giro realizado no seu centro, já que existe uma pessoa que movimenta essa espécie de circundação gerada na sua extremidade inferior – como no jogo popular de corda, mas realizado por um ponto fixo em uma extremidade e uma pessoa na outra, através do Eixo Vertical. É um giro em volta do eixo, mas onde o centro gira em torno das extremidades ao invés de ser uma girando em torno da outra, como acontece com os outros aparelhos aéreos. No caso do deslocamento espacial da corda explicitada no Vídeo IX, sua extremidade não encosta no piso e o deslocamento é criado a partir da inércia do primeiro impulso de movimento, dado pela acrobata antes de perder o contato com o chão. No caso do exemplo do tecido, no mesmo vídeo, o princípio é o mesmo, a acrobata necessita pegar todo o tecido que está abaixo dela para, ao rodá-lo a partir de sua extremidade inferior, enrolar a extremidade superior e, ao desenrolar, produz um giro em seu próprio eixo.

O trapézio também pode tomar o giro em seu próprio eixo, quando pendurado por um ponto, com suas cordas unidas nas pontas de cima, o que transforma seus ângulos retos (90°) relacionados ao formato do retângulo, em agudos, ganhando um formato de triângulo isóscele e proporcionando a rotação contínua.²⁰ Já quando preso por dois pontos, seu deslocamento

²⁰ Porque o trapézio e os aparelhos de dois pontos podem tomar giro no próprio eixo, mas um giro proporcionado pela torção das duas cordas, o que seria um giro limitado pelo tamanho das cordas e distância entre as mesmas e instável, estará condicionado pelo impulso dos tempos do começo e do

espacial consistirá num pêndulo realizado através das duas extremidades inferiores do Diâmetro do Plano Sagital, como observado no segundo exemplo da Parte 2 do Vídeo IX.

Pela constante necessidade de inversões e de alcances das periferias do corpo, as Conexões Cabeça/Cauda e Lateral-Cruzada, respectivamente, são muito utilizados em quase todos os aparelhos aéreos. A Respiração, quanto mais acionada e presente, mas poderá conectar o corpo todo ao movimento, tanto com o aparelho, como com o ambiente externo e interno do corpo. Sobretudo, ao pensar que o aparelho não só determina todo um conjunto de movimentos e os impulsos necessários em suas execuções, conclui-se que a intimidade e a experiência que o corpo estabelece com cada aparelho parecem essenciais para uma investigação aérea aprofundada. Conhecer os contornos e limites do aparelho possibilita o reconhecimento dos espaços do corpo em relação a ele, numa dança contínua entre sair-entrar do espaço-corpo-aparelho.

4.2.5 Saída do chão para o aparelho aéreo

Repetitivamente, os alunos comentaram sobre a mudança dos apoios do corpo e como isso influenciava diretamente sobre a força que deveriam desprender para cada movimento, como também suas direções. No primeiro mês, a cada Padrão do Desenvolvimento que se experimentava, surgia um novo comentário sobre como o corpo sentia a diferença em acionar essas forças com o corpo pendurado. Exigia-se mais de certas articulações e regiões do corpo, apontando novas contratensões e realizando toda uma adaptação do movimento para que determinado padrão conectivo pudesse realmente ser vivenciado.

Em termos de observação e análise de movimento, frequentemente era necessário experimentar o movimento para compreendê-lo. Inclusive, isso foi algo que se percebeu, em alguns momentos, como um possível recurso para a comparação dos movimentos realizados no chão e as referências de movimento que podiam ser trabalhadas para ampliar o vocabulário

final da torção. Enquanto o giro de um ponto se caracteriza por uma desaceleração constante, o giro de dois pontos acelera quando começa a torcer suas cordas e desacelera quando acaba, para destorcer também acelerando e desacelerando, sempre dependendo de um impulso considerável do corpo (abrindo e fechando), como pode ser observado na segunda parte do Vídeo XI.

em cada aparelho. Constatou-se que, pelo homem ter sido acostumado a acionar seus grupos musculares com seu peso e centro do corpo em relação ao chão, também se acostumou a pensar que certos movimentos trabalham mais certas partes do corpo, justamente, por já existir um olhar condicionado para uma memória terrestre. Porém, quando apoiado em superfícies não regulares e por partes do corpo relativamente inusitadas, esses vetores podem mudar.

Quanto à organização, é pertinente ressaltar a potência dos vícios posturais. Se o corpo já tem uma propensão em expandir as costelas, quando realiza uma contração muscular, levando a respiração para a parte superior do peito, por exemplo, possivelmente essa expansão será ainda maior quando esteja em um aparelho aéreo. Mesmo que involuntariamente, um corpo de cabeça para baixo quase sempre provoca uma hiper extensão da coluna. Como as impulsões e transferências de peso são proporcionalmente mais intensas, existe também uma intensificação natural das extensões das articulares, possuindo movimentos hiper-extendidos como uma necessidade de criar a impulsão do movimento, principalmente na coluna – região lombar e torácica –, nos braços e nas mãos. Como demonstrado nas Figuras 27 e 28, fica difícil identificar até que ponto as extensões são consequência do próprio equilíbrio exigido pela postura, se são impulsos para uma forte contração posteriormente executada ou se são vícios posturais.



Figura 27: Hiper extensão na lira



Figura 28: Hiper extensão no trapézio

Pequenas contrações do rosto são facilmente observáveis na boca, nos olhos e nas sobrancelhas (Figura 29), tal como contrações das periferias do corpo, principalmente dos dedos dos pés e das mãos, caracterizando certa descontinuidade ou contenção do fluxo do movimento (Figura 30).



Figura 29: Contração no rosto



Figura 30: Contração nas periferias

Essas pequenas contrações também são muito comuns em outros tipos de exercícios, como por exemplo na dança, quando o executante, por dirigir sua concentração para uma parte específica do corpo, ou por estar fazendo demasiada força sem direcioná-la claramente, acaba acionando uma série de movimentos involuntários que se destacam do corpo como um todo.

Nos primeiros exercícios de improviso e criação, foi percebida uma importante questão metodológica que condiz com a dificuldade em investigar nos aparelhos com o mesmo ritmo cognitivo que o corpo processa quando experimenta movimentos no chão. A pesquisa do movimento da acrobacia aérea foi percebida como um processo extremamente lento e cansativo, se comparado ao ritmo da pesquisa em dança, por exemplo. Algumas vezes os exercícios de criação não foram finalizados, exigindo continuação em outras aulas, o que acabou gerando uma adaptação estrutural temporal da aula. O dia em que o tempo para o trabalho aéreo pareceu perfeito foi quando os alunos ficaram quase uma hora e meia em seus aparelhos. Muitas pausas e momentos de racionalização do movimento foram constantemente observados, explicitando a necessidade de tempo dessa adaptação interna, não somente durante os exercícios de criação, como inclusive ao mostrar as composições individuais.

Ao longo do processo, os exercícios de improvisos ajudaram a manter o envolvimento pessoal com um estado de presença que otimizasse a pesquisa. Porém, a questão das pausas e de um movimento repentinamente mais pensativo apareceu principalmente em vocabulários novos e indica um recurso possivelmente involuntário e relacionado à sensação de risco ligado à acrobacia aérea. Nesse momento é que a questão do risco torna-se mais que essencial para uma busca metodológica da dança aérea, já que os limites do corpo se fazem presentes, mesmo quando se busca desvincular o movimento virtuoso do vocabulário aéreo. Por mais que não seja primordialmente virtuoso, ainda sim será extraordinário e necessitará de mais

tempo para ser experimentado de forma normal, pois provavelmente encontrará barreiras entre o que era e o que será ordinário, após um mínimo de repetição e/ou costume.

4.2.6 Estrutura Flexível - Problemas e possíveis soluções de adaptabilidade

Sob um prisma estrutural, a aula se dividia, normalmente, em seis momentos. No primeiro, realizava-se a chegada do corpo na aula de forma a sensibilizá-lo, para em seguida entrecruzá-lo com a introdução e a descoberta dos temas a serem desenvolvidos. Os segundo, terceiro e quarto momentos consistiam nas fases de preparação do corpo para o trabalho aéreo. A partir de exercícios baseados nos Seis Básicos da Bartenieff, o segundo momento objetivava conectar e integrar o corpo através de exercícios em Nível Baixo ou Médio. De maneira contínua, o terceiro trazia movimentos realizados no Nível Alto, com mudanças de Nível, e deslocamentos espaciais, muitas vezes traçando o Diâmetro do Plano Horizontal da sala de aula, informalmente também chamado de diagonal nas aulas de dança em geral, sempre mantendo o foco nos temas desenvolvidos. Na última preparação, já com o aparelho aéreo trabalhado por cada aluno, o quarto momento transportava a temática da aula para movimentos aéreos básicos, paralelo aos Seis Básicos, dando suporte para o trabalho seguinte.

Na quinta parte da aula, procurava-se, então, unir os temas desenvolvidos com uma investigação pessoal do aluno, particular de cada aparelho, incluindo muitos trabalhos de improviso e criação. O sexto e último momento da aula consistia em demonstrações e exposições do que foi experimentado, análises de movimentos, seguidas de seus respectivos comentários e, normalmente, um relaxamento, mais ou menos extenso, dependendo da necessidade dos alunos.

É importante, contudo, esclarecer que a estrutura muitas vezes foi modificada em função das dúvidas e questões apresentadas, podendo ter dois primeiros momentos, com um tom mais investigativo por exemplo, o que implicava a realização de apenas dois segundos momentos, um que já incluísse todos os níveis espaciais e outro no aparelho; ser modificada para ter exercícios em dupla ou em grupo; ou mais momentos de criação e improviso no meio ou no final da aula, tendo só o relaxamento ou só a análise da movimentação como encerramento. Ou seja, o objetivo de apresentar essa estrutura foi justamente analisar suas contínuas adaptações e reestruturações para compreender mais claramente o processo como

um todo.

Refletindo sobre a questão do aquecimento ideal para o movimento aéreo, pode-se dizer que a proposta de começar com os Seis Básicos no chão e com menos ativação de tônus muscular foi arriscada no sentido de questionar a preponderância de exercícios de condicionamento físico e aeróbicos, que incluem aumento dos batimentos cardíacos, da circulação sanguínea e toda uma mudança rítmica interna. Dependendo de como forem as fases seguintes à preparação e ao aquecimento, as articulações podem sentir muita pressão no trabalho aéreo. A escolha metodológica se deu no sentido de encontrar exercícios que conferissem um trabalho de amplitude e mobilização articular, ativando regiões musculares profundas. Ao invés de despertar uma busca pela repetição e pelo uso excessivo de tônus muscular, fomenta-se a investigação, levando a atenção do movimento para o corpo como um todo movente.

Sobre o trabalho com os *Bartenieff Bundamentalssm* e a questão da preparação do corpo para o movimento aéreo, percebeu-se que, para que os conceitos estivessem bem encorpados²¹, a estrutura da aula deveria se manter praticamente a mesma até a metade do curso, com ênfase na Categoria Corpo. As adaptações se caracterizaram por ter o primeiro momento da aula mais curto, para incluir um segundo momento mais extenso com os Seis Básicos na etapa de preparação do corpo. Podendo, inclusive, ter momentos de improviso e/ou trabalho em dupla, geralmente envolvendo mais exercícios e esclarecimento de dúvidas. Ao mesmo tempo, a terceira e a quarta parte também de preparação do corpo mantiveram-se constantes em toda a primeira metade do curso.

Com isso, o momento do trabalho com os Níveis Espaciais e o aparelho se mostrou bastante relevante, enquanto que os exercícios de observação e análise de movimento não foram tão demandados pelos alunos, aparecendo pouco, com um equivalente a 25% das primeiras oito aulas. Muitos ajustes foram feitos, continuamente, nessa tentativa de encontrar o espaço entre o corpo aberto a novidades com a pré-disposição física necessária. Percebeu-se que quando os alunos se colocavam de forma investigativa no aparelho aéreo, se desgastavam menos. Entretanto, mesmo deixando mais tempo para a investigação e criação, se destacava a necessidade de entrar no trabalho com o aparelho estando o corpo bem preparado e aquecido, de maneira que a aula tenha momentos de recuperação clara durante a pesquisa aérea.

²¹ Expressão usada por Miranda (2008) para denotar um conceito encarnado, que enfatize intensidades e conexões interno-externas *fisicalizadas* no corpo.

A partir da segunda metade do curso, a estrutura da aula também se adaptou, com preparações que inserissem o Esforço como parte da ativação e preparação do corpo para o aéreo, através de encontros com os Princípios dos *Bartenieff Fundamentals*sm. Os alunos, a cada dia, já demandavam mais tempo para a investigação aérea. Mais tempo para se concentrar, pensar na movimentação, executá-la, descansar, refletir, experimentar novamente, reavaliar etc. Porque mesmo descansando no aparelho, o ideal é já subir com intenções e propostas claras ou, ao entrar em lugares desconhecidos, descer e escrever a experiência, justamente pela memorização dos movimentos ser mais desorientada espacialmente. O que aconteceu a partir dos temas Esforço e Corpo foi que o trabalho de sensibilização do primeiro momento da aula se ampliou, ganhando uma preparação ativa experimentada em todos os Níveis Espaciais desde o início da aula.

O aquecimento, ou preparação no aparelho – quarto momento da aula –, se manteve presente em todo o curso, passando de uma preparação conectiva geral sugerida pela professora, a uma pessoal, desenvolvida por cada aluno, o que se caracteriza como a única parte de preparação realmente indispensável. Os exercícios de improviso e criação no aparelho aéreo se mantiveram razoavelmente constantes, mas com a necessidade de aumento de tempo, conforme já colocado. Contudo, junto à maximização do tempo de investigação aérea, os exercícios de observação e análise dos movimentos e de reflexão sobre os temas também aumentaram consideravelmente nessa segunda metade do curso. Apesar de não se ter mantido o trabalho de preparação corporal relativo à terceira parte da aula, realizado com deslocamentos, constatou-se que todas essas etapas relativas ao segundo, terceiro e quarto momentos estavam mais integradas entre si. Contudo, havendo mais tempo para a investigação aérea, surgiam mais dúvidas e, com isso, mais vontade de observar para identificar, de reconhecer diferenças para conhecer afinidades.

O último momento, de relaxamento do corpo, foi igualmente mantido em quase todas as aulas e identificado como um momento de fixação e “digestão” do aprendizado no corpo, além de ser um preventivo de lesões à medida que não deixa a musculatura esfriar ainda contraída pelo trabalho aéreo. Essa mudança estrutural fica clara quando se observam os exercícios dados em cada dia (Tabela 1). No primeiro exemplo, o trabalho, mais calmo no início, vai num crescente até a diagonal da terceira parte, com um momento de aquecimento no aparelho aéreo e improviso e/ou criação no final da aula, seguido de relaxamento. No segundo, muitos exercícios de improviso e de interação em duplas e em grupos, aliados ao aquecimento do corpo, também com um momento de aquecimento aéreo e um momento largo

de criação nos aparelhos aéreos e, logo, o relaxamento. Percebeu-se como essa transformação foi integrando o aquecimento à investigação, ou seja, o processo de preparação corporal foi sendo incorporado ao processo da investigação específica de cada dia. Não ocorreu um trabalho solto de preparação, como condicionamento físico, alheio aos outros exercícios propostos em aula, como normalmente se observa nas aulas de acrobacia aérea que possuem um momento de aquecer e preparar o corpo e outro momento de pesquisar e criar.

Em conclusão, não se pode deixar de incluir nessa reflexão a ótima recepção dos exercícios em dupla e em grupo, em qualquer momento da aula em que fosse sugerido. Fora os momentos pontuais de exercícios coletivos, a aula teve um encontro muito frutífero entre as duas alunas que faziam lira, Ileana Ortega e Julie Bouyer. Mesmo com uma lira sendo pendurada por uma tela e a outra por duas cordas, as duas eram sustentadas por um ponto na estrutura do circo e, quando por falta de espaço só se podia pendurar 3 aparelhos, elas dividiam uma lira e adaptavam seus movimentos, sendo uma solução interessante para a ocorrência de dúvidas no final do processo.

5 O RISCO DE SER ORIGINAL

No capítulo anterior procurou-se mostrar como a acrobacia foi influenciada por uma série de acontecimentos e paradigmas do corpo e da performance. O fato de o circo estar ligado ao risco e, conseqüentemente, ao extraordinário, tem inúmeras implicações nas suas práticas e formas de produção. O que foi proposto teve a pretensão de apresentar algumas delas. Agora, ao resgatar as dificuldades e propostas discutidas no segundo capítulo, já se tem uma ideia de por que a virtuose, a dificuldade dos movimentos e a perfeição do corpo são tão buscadas nesse meio artístico. O extraordinário exigido pelo público, num mundo da especialização, é algo que pode se tornar exaustivo e, por vezes, inalcançável. Proporcionar aventuras sem limites pode ser um empreendimento arriscado em si mesmo.

Quando o conceito de redoma sensorial é trazido, ele tem o objetivo de caracterizar as experiências que geralmente possuem maior ou menor envolvimento do executante. Aquelas ações que são vivenciadas por uma grande parte das pessoas de um grupo social tendem a ser consideradas normais, ordinárias e, por esse motivo, mais simples e fáceis de serem executadas do que outras. A acrobacia aérea, por ser executada por um grupo social relativamente pequeno, pode ser considerada extraordinária e de maior dificuldade motora para a maior parcela da sociedade. Pelo mesmo motivo, os acrobatas aéreos, por pertencerem a essa mesma sociedade, vão querer aprender e executar sua arte de maneira correspondente. Para isso, as metodologias da acrobacia aérea vão de encontro a essa procura e possuem, como já foi dito, estruturas muito parecidas. Os exercícios são extremamente repetitivos, treinados de forma mecânica até a exaustão do corpo e enfocados em uma perspectiva exterior

do movimento. Já que o objetivo do treino é encantar os olhos do espectador, o movimento buscado também possui um aspecto visual mais relevante, abordando sua execução pela forma e esquecendo que esta mesma forma é adquirida através de um corpo em particular. Quando se esquece da conexão entre o externo e o interno do movimento, se perde o movimento em si mesmo. Não é à toa que os acrobatas aéreos, atletas e circenses de um modo geral, se lesionam tanto.

“A forma, repito, é a consequência: são os espaços internos que devem criar o movimento de cada um” (VIANNA, 2005:36). Baseando-se na ideia trazida a partir dessa frase, pode-se dizer que o que se buscou ao longo da experiência metodológica descrita neste estudo foi uma maneira de trabalhar a acrobacia aérea a partir da pessoa que a pratica. Ao envolver o indivíduo e integrá-lo ao seu próprio movimento, sua via expressiva parece saltar, aproximando-se da funcionalidade do movimento acrobático. Ao trabalhar a acrobacia aérea a partir do Sistema Laban/Bartenieff, o importante Tema Função/Expressão apareceu não como objetivo específico, mas como consequência do que parecia necessário a cada aluno e ao contexto acrobático vivenciado neste estudo. Parece existir uma considerável demanda por encontrar a expressividade do artista-técnico acrobata em seus movimentos virtuosos, que para ele são extremamente funcionais, já que dependem da virtuosidade para serem reconhecidos como tais. Assim como dentro da expressividade do corpo virtuoso também pode existir uma funcionalidade importantíssima, capaz de manter o corpo integrado, consciente de seus desejos e vontades. Quando se enfatiza a tridimensionalidade e os esquemas conectivos do corpo, coordenações complexas são facilmente realizadas, pois as cadeias musculares se acionam em sequências, trabalhando juntas para dar suporte ao movimento. O trabalho de um músculo isolado, sem as possibilidades oferecidas pela tridimensionalidade do corpo, interfere em sua própria coordenação e execução, sobrecarregando a musculatura e facilitando a incidência de lesões.

(...) mesmo quando nenhuma lesão mais evidente esteja restringindo o discurso corporal, é frequente observarmos que algumas partes do corpo tendem a estarem *esquecidas*: são partes que não se conectam à ação, seja porque não são percebidas como diretamente necessárias à sua execução, ou por serem regiões inconscientemente negligenciadas na construção do mapa corporal individual – o que poderíamos considerar como regiões de *lesões reversíveis involuntárias*. (MIRANDA, 2008:30)

Temos na citação acima o exemplo perfeito do que acontece inúmeras vezes ao

observar um aluno de acrobacia aérea aprendendo um novo truque. Geralmente, pelo risco e pela altura, o aluno se focaliza na parte vista como essencial na execução do movimento, esquecendo completamente que são justamente as partes não vistas como tão essenciais que vão impedir que ele se machuque e que, inclusive, vão conferir o suporte realmente necessário para uma realização plena em sua intenção. Isso pode ser observado nas duas execuções da Parte 2 do Vídeo III, nas quais ambas as alunas executam a mesma sequência no tecido, sendo que a primeira se concentra nos movimentos necessários para sua realização e a segunda já consegue se relacionar com seu corpo como um todo e este com o espaço a sua volta.

Outro exemplo muito comum é a parada respiratória, descrita por Regina Miranda (2008), em casos de execuções de movimentos de forte envolvimento emocional ou de maior dificuldade. No caso da acrobacia aérea, esses movimentos acontecem basicamente o tempo todo. O acrobata aéreo está sempre tentando realizar movimentos ou truques mais difíceis e, muitas vezes, tem medo ou receio de executá-lo, o que leva à forte emoção. O enfoque que foi primeiramente trabalhado nas aulas propostas foi, não por um acaso, o Suporte Respiratório (*Breath Support*). Em praticamente todos os movimentos, pôde-se observar o acrobata aéreo em paradas respiratórias, explicitando a segregação funcional do corpo, involuntariamente desenvolvida.

A respiração não se resume a entrada e saída do ar. Ela é todo o contato com o externo que o mundo interno possui e vice-versa. Ao impedir ou bloquear a respiração quando se realiza um movimento, o corpo diminui sua intuição e sensibilidade, o que impede que o movimento flua pelo corpo todo, em detrimento do próprio movimento. Ao mover uma articulação a partir de sua conexão com a respiração, criamos espaços dentro dela, ampliando suas possibilidades motoras e a própria mobilidade articular, o que repercute no Esforço sobre todo o corpo. O problema é que, se ao esticar um braço, não se busca nada mais do que estendê-lo o máximo possível, o que será revelado não será nada mais do que o próprio esforço físico necessário para estendê-lo. A tensão e as contrações musculares em si são necessárias, pois sem elas não seria possível suportar o peso do corpo em nenhuma posição sequer. A questão que se apresenta é o acúmulo de tensão que, provavelmente, terá que ser despreendido para esticar um braço que não foi considerado a partir do corpo que o pertence e do espaço que o imerge. No movimento de esticar um braço estará, em sua execução consciente ou não, toda a vida de quem o executa. O braço está ligado ao ombro, que está ligado ao tronco e ao corpo todo. A gestualidade, estando sempre repleta de singularidade, pode acabar por encerrar-se em formas e padrões demasiado definidos e generalizados. Nesse

aspecto, o movimento deriva do que pode ser considerado ordinário e geral, falando a linguagem clara das funções sociais. Nessa tendência generalizante da gestualidade, a singularidade pode ser absorvida pela disciplina.

Aí reside a dificuldade metodológica encontrada e, concomitantemente, sua própria solução. Ou seja, é na complexidade encontrada na execução das formas dos movimentos acrobáticos que residem soluções simples para suas realizações; e é na simplicidade do fazer acrobático que reside sua complexidade. A dificuldade encontrada ao longo do curso proposto foi encontrar formas simples de realizar movimentos complexos e abordar a complexidade em movimentos considerados simples pelos alunos. Porém, é nessa simplicidade do fazer que está a complexidade simbólica contida em cada movimento, acrobático ou não. Aparece aqui o Tema ligado ao Princípio de Bartenieff utilizado como pilar metodológico: a Simplicidade/Complexidade. A solução metodológica foi encontrada sob uma perspectiva de trabalhar e experimentar qualquer movimento como potente e complexo em si mesmo. Ao fazer isso, corre-se outro tipo de risco, o risco de enfrentar seus próprios costumes e hábitos de forma inovadora e original.

O risco não precisa estar necessariamente vinculado ao risco de lesão, mas também ao risco de fazer do ordinário, extraordinário. Isso pode ser feito por qualquer um. E deve ser feito pelos acrobatas aéreos. Ao invés de buscarem sempre mais riscos na extraordinaridade do movimento por sua forma, por que não buscar o extraordinário dentro do que já foi assumido como ordinário? Somente assim, o corpo poderá fazer da sua complexidade e totalidade algo comum e encontrará caminhos mais claros para encarar um movimento novo de maneira ordinária, assim como encarar movimentos comuns de maneiras novas. A complexidade está na abertura às mudanças, e mudar pode ser extremamente arriscado. Mudar implica se conhecer e conhecer o mundo melhor e mais intensamente. Ao descobrir o movimento a partir de seus esquemas conectivos, se desperta a originalidade pessoal, pois cada esquema é único e se manifestará de forma única. Os espaços ampliados através da conectividade do corpo geram criatividade. Ao encontrar-se consigo mesmo, o corpo resgata sua individualidade e se expressa a partir dela. É o risco de escapar-se a si próprio, de ser original, de questionar e observar a si mesmo e ao mundo. Por mais que esses esquemas sejam uma base e conduzam princípios da movimentação humana, cada pessoa tem um percurso por onde se abrirá para a plenitude de seu corpo. O corpo e os acontecimentos se influenciam mutuamente. O ambiente influencia o movimento criativo se o corpo se mantém aberto às suas possibilidades e, na medida em que nos integramos, o transformamos tanto

quanto a nós mesmos.

CONCLUSÃO

Ao sair da experiência pessoal e ao compartilhar experiências através de descobertas em aula, as percepções tornaram-se questionamentos que puderam ser levantados neste texto. O virtuosismo e o extraordinário se fazem necessários, mas percebem o contexto de inclusão do corpo que executa a acrobacia, com todas as suas particularidades. A complexidade do extraordinário poderá, assim, se tornar mais simples diante de um fazer pessoal, e movimentos de nível técnico considerados inferiores podem ser realizados incluindo a complexidade do corpo do praticante a partir da integração de seus esquemas conectivos.

A inserção dos *Bartenieff Fundamentalssm* mostra-se essencial para a prática que inclui a Originalidade no fazer e, ainda, na compreensão de uma acrobacia aérea que seja menos sofrida e dolorosa e mais eficaz em termos de Esforço. Pois o corpo que se exprime em seus movimentos irá trabalhá-los incluindo seu Fraseado (*Phrasing*), com todas suas nuances e tonalidades. Estando mais integrado com seu próprio corpo e com sua expressão em totalidade, o acrobata aéreo poderá, portanto, percebê-lo e se adequar às suas próprias necessidades, otimizando o desgaste muscular e prevenindo lesões.

O salto entre identificar e experienciar a complexidade é uma busca que não acaba facilmente. Após o curso, o resultado foi tão estimulante que gerou uma nova experiência didática, que está sendo realizada atualmente com um grupo de 25 alunos, no Cirko De Mente, a primeira formação técnica de artistas de circo da Cidade do México. Num formato modificado para alunos iniciantes de acrobacia aérea, esse encontro metodológico continua se mostrando eficiente e amplo em sua proposta. A questão de conscientizar os alunos de que

antes de executarem movimentos tecnicamente difíceis devem compreender as relações Interna/Externas dos Corpos, do aparelho e do Espaço realmente não é tarefa fácil. Já que são futuros artistas de circo, possuem a tendência de querer os truques antes mesmo de compreender como seus corpos podem realizá-los de maneira mais orgânica.

Esse impasse metodológico de prover ambas as necessidades, o trabalho funcional e o expressivo, é algo que ainda deve ser investigado. É um caminho de muitas ramificações e o que foi descrito aqui é apenas uma delas. O importante é saber que tais cruzamentos geram inúmeras possibilidades que não incluem somente a relação de aprendizado, mas também de criação e performance na acrobacia aérea. Acima de tudo, é a partir do Sistema Laban/Bartenieff e do olhar que se apresenta para o corpo e para o movimento que este estudo se fez possível e, como representado pela Fita de Moebius (MIRANDA, 2008), sempre poderá ser revivenciado e sensibilizado por infinitas e distintas perspectivas de um mesmo trajeto.

BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, Luiz Guilherme Veiga de. *Ritual, Risco e Arte Circense: O homem em situações-limite*. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2008.

BARTENIEFF, Irmgard. With Dori Lewis. *Body Movement: Coping with the Enviroment*. New York: Gordon and Breach Science Publishers, 1980.

BOURDIEU, Pierre. *O Poder Simbólico*. Lisboa/ Rio de Janeiro: DIFEL/ Bertrand Brasil, 1989.

BRADLEY, Karen K. *Rudolf Laban*. New York: Routledge, 2009.

CASTELLS, Manuel. *A Era da Informação: Economia, Sociedade e Cultura*. Vol. I: A Sociedade em Rede. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2005.

CASTRO, Alice Viveiros de. *O Elogio da Bobagem : palhaços no Brasil e no mundo*. Rio de Janeiro: Editora Família Bastos, 2005.

CHALLANDE, Yvette. *Méthodologie de Cerceau*. Chêne-Bourg: Gerard Challande, 2008.

_____. *Méthodologie de Corde et Tissus*. Chêne-Bourg: Gerard Challande, 2008.

FERNANDES, Ciane. *O Corpo em Movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo: Annablume, 2002.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

_____. *Educação como Prática da Liberdade*. São Paulo: Paz e Terra, 2003.

GARCIA, F.Vaz. 6º Caso Clínico em Otorrinolaringologia. 2011. Disponível em: http://www.otoneuro.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=106&Itemid=52

GIL, José. *Movimento Total*. São Paulo: Iluminuras, 2004.

GOLDMAN, Ellen. *As Others See Us: Body and Movement and the Art of Successful Communication*. Lausanne: Gordon & Breach, 1994.

_____. *The Geometry of Movement: A Study in the Structure of Communication*. New York: Second Edition, 2008.

HACKNEY, Peggy. “*Conexão e Expressividade nos Bartenieff Fundamentals*” (tradução Adriana Bonfatti e Ana Bevilaqua) in *Nouvelles de Danse*, nº 28, 1986.

_____. *Making Connections. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals*. NY: Routledge, 2002.

LABAN, Rudolf. *A Vision of Dynamic Space*. Philadelphia : The Falmer Press, Taylor & Francis Inc., 1984.

_____. *The Language of Movement. A guide book to Choreutics*. Lisa Ullmann(Ed.). Boston Plays: 1976.

_____. *Choreutics*. Anotated and edited by Lisa Ullmann. Great Britain : Macdonald and Evans Limited, 1966.

_____. *Effort: economy in body movement*. Great Britain : Macdonald and Evans Limited, 1974.

LENIRA, Rengel. *Dicionário Laban*. São Paulo: Annablume, 2003.

MIRANDA, Regina. *O Movimento Expressivo*. Rio de Janeiro: Funarte, 1979.

_____. *Corpo-Espaço: Aspectos de uma Geofilosofia do Corpo em Movimento*. Rio de Janeiro: 7Letras, 2008.

_____. *Laban Lead: Liderança como Arte*. Rio de Janeiro: Regina Miranda, 2008.

MAUSS, Marcel. *Ensaio de Sociologia*. Trad. Luiz Joao Gaio e J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 1999.

NACHMANOVITCH, Stephen. *Ser Criativo*. trad. Eliana Rocha. São Paulo: Summus, 1993.

SANTOS, Milton. *A Natureza do Espaço: Técnica e Tempo, Razão e Emoção*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2002.

SENNET, Richard. *Carne e Pedra*. trad. Marcos Aarão Reis. Rio de Janeiro: Record, 2003.

SILVA, Ermínia. *Circo-teatro: Benjamin de Oliveira e a teatralidade circense no Brasil*. São Paulo: Altana, 2007.

TEIXEIRA, Leticia Pereira. *Conscientização do Movimento: Uma Prática Corporal*. São Paulo: Caioá Editora e Produtora Ltda, 1998.

TUAN, Yi-Fu. *Espaço e Lugar: A perspectiva da experiência*. Trad. Livia de Oliveira. São Paulo: DIFEL, 1983.

TURNER, Victor. *O Processo Ritual: estrutura e anti-estrutura*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1974.

VELHO, Gilberto. *Individualismo e Cultura*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1981.

VERNANT, Jean-Pierre. *As Origens do Pensamento Grego*. Rio de Janeiro: DIFEL, 2002.

VIANNA, Klauss. *A Dança*. Klauss Vianna; em colaboração com Marco Antônio da Carvalho. São Paulo: Summus, 2005.

VIEIRA, Jorge Albuquerque. *Teoria do Conhecimento e Arte: formas de conhecimento – arte e ciência uma visão e partir da complexidade*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2006.