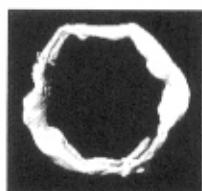


# O corpo em Movimento

*A alteração da visão de si mesmo e do mundo*

**LEONARDO TORRES, MARIANA CAMPELLO, PAULA MARTINI E RICARDO D'AGUIAR**

leo\_torres@zipmail.com • mari\_campello@hotmail.com • martini@cruiser.com.br • daguiarricardo@yahoo.com



**M**ovimento está em toda parte. Sempre associado à vida, é através dele que expressamos – às vezes de maneira inconsciente – os mais diversos sentimentos. Estudado de forma metódica e regrada, vemos as mais variadas formas de expressão do corpo: dança, acrobacia, expressão corporal. Mas esse movimento capaz de transmitir emoções não tem efeitos somente de uma performance na platéia. Ele é capaz de alterar a própria percepção de mundo e, principalmente, do próprio corpo de quem o pratica.

A professora Esther Weitzman é partidária dessa opinião. Formada em Educação Física e na Escola de Dança Angel Vianna, conjugou seus interesses em esportes, dança e pedagogia para focar no que ela chama de "movimento, educação e arte". Assim, Esther se apaixonou pelo mundo da expressão corporal e da dança contemporânea. Para ela, as pessoas não têm noção do corpo que têm. Professora de Dança Con-



**"O movimento é  
você, o universo  
externo e interno  
em você."**

*Esther Weitzman*

temporânea na PUC-Rio e da UniverCidade e lecionando há 15 anos, Esther se impressiona até hoje com seus alunos. "Pouca coordenação, pouca noção do que fazer com sua mão, com seu pé, o que é a coluna. Pouca consciência corporal", conta a professora. As salas de aula são fundamentais para Esther, que também já estudou pedagogia e acha que "já acontece um movimento na sala de aula. Você tem uma comunicação, um aprendizado no dia-a-dia, com a vida e a dança, o movimento é você, o universo externo e interno em você".

Aprofundando-se nos estudos de dança até criar sua academia e passar a dar aulas, ela acabou

formando uma companhia, e hoje se apresenta em diversas cidades brasileiras. Com a mentalidade de ir mais fundo no conhecimento do corpo, Esther trabalha o movimento através da dança contemporânea, inclusive no silêncio. Em um espetáculo inspirado na obra de Clarice Lispector, a professora e seus bailarinos mostram o som do próprio corpo, a forma com que o movimento e a respiração podem criar sua própria música, seu próprio tempo. "O corpo sozinho já canta uma música. Fazemos parte de uma sociedade em que tudo é voltado para fora e cada vez as pessoas se escutam menos. Tudo é muito imediatista e acabamos sem tempo para uma escuta interna. Trazer isso para a cena é um estímulo para que as pessoas procurem esse tempo para se escutar e se entender", explica Esther.

Mas somos uma geração muito tensa, segundo Esther, e nosso corpo acaba pagando o preço. As preocupações e a correria deixam o corpo mais rígido e os jovens com a flexibilidade de pessoas

idosas. Para ela, explorar a flexibilidade do corpo pode alterar profundamente o universo das pessoas. "Um corpo rígido aprisiona, faz você pensar menos, o universo fica muito pequeno", opina. O cotidiano é afetado diretamente pelo movimento estudado, promovendo uma instrumentalização para o dia-a-dia, com a relação com o espaço próprio e o espaço do outro sendo modificada. É importante a forma com que cada um ocupa seu próprio espaço e a forma com que nos "intrometemos" no espaço do outro. "A particularidade e a individualidade são muito fortes na dança contemporânea. Em uma aula, eu posso dar um exercício, mas eu não posso massificar e querer que todos façam igual porque cada um tem um corpo e uma percepção diferentes, uma forma única de lidar com esse movimento", define Esther.

Na mesma escola Angel Vianna, de onde saiu Esther Weitzman, estuda Sabrina Nóbrega. Aluna de Psicologia, Sabrina faz o curso técnico de dança há um ano e meio. Nele, ela trabalha mais a consciência corporal do que a técnica rígida da dança, e nisso vê muitas vantagens. "Existem muitos caminhos para se seguir a partir das aulas. Algumas pessoas vêm do teatro, outras estudam psicomotricidade. Como estudante de psicologia, vejo a grande importância desse contato com o próprio corpo", conta Sabrina.

Sua própria ida para a escola veio de um problema pessoal. "Eu vinha de uma época em que

A dançarina Key Sawao no evento O Masculino na Dança e O Feminino na Dança



pequenos probleminhas foram se somando até chegar ao ponto em que eu comecei a somatizar e sentir no corpo as conseqüências desses problemas. Parei para repensar minha vida. Justamente nessa época comecei a fazer aulas e isso me ajudou muito", relembra Sabrina. A pesada rotina de aulas (quatro horas por dia, de segunda a sexta) se distancia completamente da rotina das academias, mas tem efeitos no dia-a-dia dos alunos. "Vai mexendo com o inconsciente. Existem muitos casos de pessoas que saem sabendo que algo diferente foi atingido por um determinado exercício. Mesmo quando as pessoas saem mal das aulas, algo de bom foi acrescentado, algum contato, alguma experimentação que tocou uma parte importante do inconsciente da pessoa. Isso muda sua vida", fala a estudante.

Um exemplo vivo da forma com que essa experimentação com o corpo pode ensinar lições valiosas é o professor de dança Jean Marie. Vindo da França em

1979 para montar um espetáculo no Teatro Municipal, Jean Marie se apaixonou e ficou de vez. Com um círculo de admiradores fiéis como "alunos", ele dá aulas pela manhã, numa casa antiga no Horto, para homens e mulheres de todas as idades. Sua relação com o corpo é tão intensa e estudada, que é capaz de ler uma série de informações transmitidas pelo corpo de cada um com uma velocidade e precisão que impressionam.

Talvez por essa capacidade de se expressar e compreender a linguagem corporal, Jean Marie é um homem de poucas palavras. "É preciso deixar o corpo falar", repete o professor com um sotaque incorrigível, freqüentemente utilizando as duas línguas. "A emoção! É preciso deixar transparecer a emoção na dança!". Da mesma forma que inter-



**"Somente através da  
experiência  
individual se pode  
compreender a dança"**

*Jean Marie*

pretamos sem dificuldades o choro ou o riso como indicadores de determinados sentimentos, Jean Marie percebe com a mesma facilidade sinais como a postura, o andar ou o olhar durante o movimento como informações preciosas sobre as pessoas. Nos três ou quatro segundos de



A professora Esther Weitzman em seu estúdio na Gávea

duração do primeiro encontro, fica claro que o professor aprendeu bem mais do que o nome da pessoa.

Jean tem um método bem estabelecido e acredita que somente através da experiência individual se pode compreender a dança, recusando as perguntas do repórter, mas fazendo questão de envolvê-lo em uma de suas aulas. Apesar de ocasionalmente fazer observações individuais, Jean Marie está tão envolvido quanto qualquer aluno e seu papel de professor torna-se uma parte natural do conjunto. A troca de energia produzida pelo grupo é orquestrada pelo professor. Deste intercâmbio surge a força para diminuir distâncias, pensar o corpo e, a partir daí, notar a forma com que a essência de cada um é muito mais forte do que o próprio corpo.

Uma outra forma de movimento que vem ganhando populari-

dade e saindo de baixo das lonas de circo para espaços menores e mais democráticos é a acrobacia. Um dos locais onde se pode praticar movimentos aéreos no Rio de Janeiro é a Casa Catzapá, em Botafogo, onde cerca de 15 alunos aprendem técnicas cir-



**“(Na acrobacia)  
a progressão do seu  
raciocínio passa de  
aritmética a  
geométrica.”**

*Renato Oliveira*

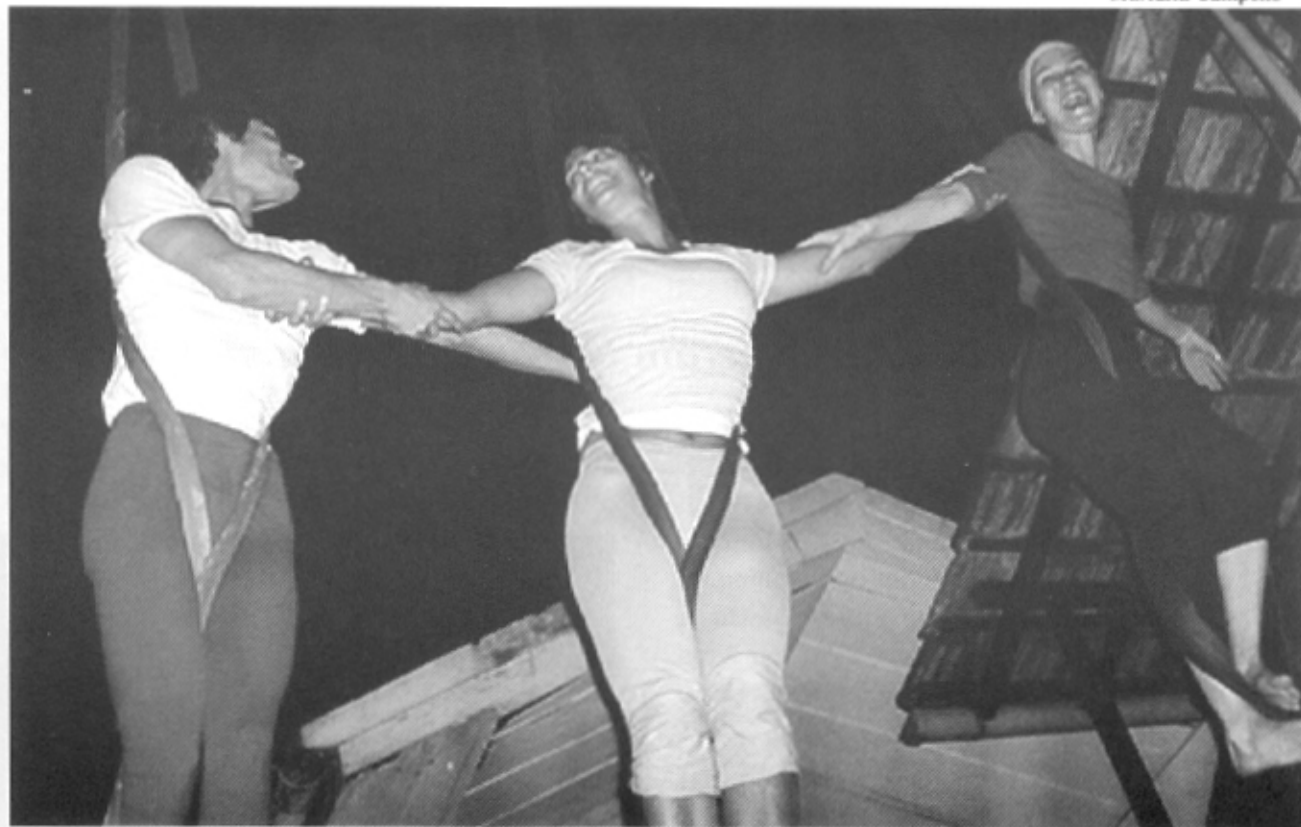
censes no pano e no trapézio. As aulas são administradas por Renato Oliveira, ator há 15 anos e trapezista há oito, que integrou o elenco da Intrépida Trupe durante dois anos. Foi justa-

mente o teatro que o levou à acrobacia quando entrou em contato com a expressão corporal e a dança. Na Escola Nacional de Circo, em um ano e meio desenvolveu sua técnica aérea e todo o potencial do seu corpo.

Segundo Renato, ao sair do chão com a acrobacia aérea, você passa a lidar com outros aspectos e pontos de apoio aos quais não estava acostumado: "Você acaba dependendo da mão por que ela é seu último grande apoio". Novas posições que não as verticais e eretas interferem na forma de raciocínio. "A coluna não fica estruturada da mesma forma. Aprende-se a raciocinar em diferentes posições e, lidando com o perigo, o reflexo aumenta", explica.

Qualquer tipo de movimento, na opinião de Renato, muda a visão do próprio corpo, descobrindo limites, deficiências e possibilidades. Ele observa que a vontade, a aplicação e o estímulo são primordiais. "Na aula não existe um lugar a se chegar, a não ser que queira virar um acrobata. O rendimento vem do limite, do tamanho da capacidade corporal. Existem coisas que seu corpo não pode fazer, isso varia de acordo com a pessoa. Mas, em certos casos, a vontade é tanta, que se consegue", diz. De sua formação do teatro ele retira a arte da mentira. "Não gosto muito do virtuosismo e da elegância. Prefiro fingir que sou outra coisa ou sugerir algo mais em cena. Não uso o susto e a intrepidez do circo", conta.

Ele trabalha muito o improviso, que considera a melhor



Alunos aprendem a arte circense nas aulas do Catzapá

maneira de aprender a técnica. "Quando não se pensa no exercício puro, mas em improvisar dentro do que já foi aprendido, o reflexo fica mais ligado, os olhos estão bem abertos para construir um caminho, uma informação", ensina Renato. E isso passa também para a vida cotidiana. "A progressão do seu raciocínio passa de aritmética a geométrica: da primeira informação já se passa para a terceira e assim por diante. Na vida prática esse estímulo é o mesmo", acredita.

Um dos casos mais interessantes que Renato vem acompanhando é o de Roxane, uma senhora de 65 anos que sofre de bursite. "Ela sempre fez exercícios físicos, mas foi só quando entrou para a acrobacia, em 1998, que sua bursite diminuiu", orgulha-

se. Ele acredita na integração do corpo e da mente. "Os dois estão sempre ligados. O importante é persistir, ter vontade de evoluir", receita.

Em cena, Renato sente que o público cru, não especializado, prefere o verdadeiro. "Tudo depende do que se quer passar e sugerir. A cena tem uma comunicação mais objetiva, por mais que seja subjetiva tanto da parte do artista como do receptor. Se você respira, o público respira com você. É preciso chegar até a platéia", explica.

A prática de exercícios que envolvem o movimento vai muito além dos benefícios à saúde da tradicional malhação. O corpo não se resume a um conjunto de músculos a serem esculpidos, mas cada parte dele

pode sentir individualmente quando um trabalho se integra e, ao mesmo tempo, se conecta com a mente e com o mundo e o espaço ao seu redor.

O teórico da dança e coreodramaturgista húngaro Rudolf Von Laban estudou e desenvolveu teorias e métodos de lidar com o corpo através do movimento, acreditando nos "rítmos naturais do corpo". E dele vêm as palavras que sintetizam o que vaga pelo imaginário dos que crêem no movimento como fonte de expressividade: "O propósito do homem é sua existência festiva, não no sentido de empanturramento ou do despropósito, mas como meio de desenvolver sua personalidade, de alçá-lo às esferas da vida que o distinguem dos animais irracionais".

