



PERCEPÇÃO SOBRE CRIAÇÃO DE LABORATÓRIO DE ARTE E DANÇA NA ÁGUA (ADA), IMERSÃO DE CORPOS EM MOVIMENTO PELA ABORDAGEM SOMÁTICO-PERFORMATIVA

Cibele Sastre (UFRGS), Flávia Gomes Martinez (UFRGS), Michèle Rohde Duarte (UFRGS)

*Dançar. Dançar a derrota do meu adversário.
Dançar na festa do meu aniversário. Dançar sobre
a coragem do inimigo. Dançar no funeral do ente
querido. Dançar à volta da fogueira na véspera do
grande combate. Dançar é orar. Eu também quero
dançar: A vida é uma grande dança.
Paulina Chiziane*

Resumo: O presente relato dispõe de percepções integradas sobre a ação de extensão: Arte e dança na água (ADA). O método une técnicas da dança e da fisioterapia, para intensificar benefícios pela prática de técnicas de hidroterapia e criação de performances aquáticas. A oferta de uma tecnologia leve de cuidado para estudantes de dança, em ambiente áqueo, amplia o repertório de possibilidades de restabelecimento da saúde e atua em dores físicas e emocionais, favorecendo o desempenho em performances tanto pela redução da dor, quanto pela promoção de bem estar. O desafio de integralidade é fazer com que o acesso aos benefícios da cura pelas águas seja um bem coletivo. A contemporaneidade traz necessidade de urgência na execução de ações que tornem o direito de acesso gratuito à água potável para todo o planeta uma realidade. Assim, a utilização deste ambiente como meio de cuidado, revisa anseios referentes a questões ambientais, pois a preservação da vida aquática, a distribuição de água e a pluralidade na atenção ao cuidado ainda carecem de ações assertivas e seguem em processo de construção. Por isso, atraímos olhares para a potência do cuidado pelas águas ao dançarmos a fruição de um trabalho coletivo - dançar na água e pela água - no qual, mergulhar é sempre um marco, um início a agregar sentidos presentes na imersão em um cálido lugar de alento que, como uma segunda pele, protege dos barulhos, nutre a visão e desperta para a íntima escuta do coração.

Palavras-chave: Água. Dança. Hidroterapia.

Em muitas narrativas o simbolismo da água é apresentado como parte do processo vida-morte-vida, comum nas narrativas tradicionais e nas histórias de travessias, nestes casos ela age como um lugar de poder, um espaço sagrado no qual os sentimentos podem se acomodar. Dentre a vastidão de seres marinhos, nosso projeto tem por inspiração a Mãe d'água, também conhecida por medusa ou água-viva. A mitologia Guarani conta a história da Mãe-d'água, que foi morta e



jogada ao oceano por seu pai, porém os peixes dela cuidaram para que lá ela pudesse viver, a tradição local diz que lara, quando sereia, arrasta os seres para suas entranhas e os poucos que conseguem escapar perdem o domínio de si. Assim como a sabedoria ancestral se perde com o cotidiano tomado por afazeres, a forma como lidamos com os nossos sentimentos também tem sido prejudicada no ritmo acelerado da vida. Uma forma de fortalecer o vínculo com a sabedoria ancestral se dá no contato com a arte, como no caso da literatura intimista de Clarice Lispector. A forma como a subjetividade é narrada em *Uma aprendizagem ou o livro dos prazeres*, direciona para um movimento interno e pela obra consegue acessar um pedaço de si em uma narrativa que conduz ao cuidado com os sentimentos enquanto narra o movimento interno de Loreley, na criação de um corpo leve para contemplar o amor. Pela simbologia da água como marcação de rito passagem, na história, o mergulho na água é fundamental para que a personagem, que de seu pai recebe um nome de sereia, acesse sua pele Eros e se mova rumo à união que flui - misticamente - com deslocamentos, sensações e movimentos internos que, embora normais no cotidiano, revelam a profundidade do vão vivenciado pela personagem, a tempo de curar a subjetividade embargada pelo fazer diário carente da sua inteireza. A educação dos sentimentos promovida pela arte muito pode transformar a gestão das emoções e o potencial curativo da água, tão personificado como veículo de cura de abusos e finalização de ciclos e assim como Loreley veste a si mesma quando mergulha no mar, a experiência de relaxar, nadar e dançar na água quente permite ao corpo a imersão em um estado de poesia num devir-sereia, que para Lory, como seu pai a chamava, resgata o sentido de ter coragem. Assim, este elemento torna-se purificador, dotado de magia, presente, preponderante para o que o corpo acione o desfecho, ultrapasse um ciclo.

Outra história de um corpo mimetizado pela água é a lenda Inuit da Mulher-Esqueleto, pois é no fundo do mar que a personagem, morta pelo pai, subverte o castigo quando se movimenta no seu caminho de cura. Quando ela recompõe suas partes, aproxima-se o tempo de um novo ciclo. São mistérios do processo vida-morte-vida. Cabe ressaltar que é recorrente em diversas mitologias o fato de



mulheres mortas pelo pai serem sentenciadas a viver no fundo do mar. Tais narrativas remetem a dores de abuso e contém elementos que sintetizam histórias de vida. Temas como abandono, culpa, desprezo, punições, rejeição, rancor e sofrimento navegam por tramas que contém sabedoria sobre tempos de cuidado; e da necessidade de mudança de ambiente para que a roda da vida se movimente. O movimento no meio aquático favorece a cura, equilibra os sentimentos e amplia a capacidade cognitiva; então, como as personagens literárias citadas anteriormente, que conduzidas pela dor, encontram sua cura na força das águas, o a vc vivência em piscina aquecida torna-se o ambiente primordial para evocar o alento do feminino ferido, da metáfora da vida intra-uterina às referências somáticas de memórias celulares acessadas pelo trabalho com padrões de desenvolvimento sobretudo de seres pré-vertebrados, especialmente os seres aquáticos.

A redução da dor marca o presente relato, percebi um terço de redução de dor no ombro e quadril pela prática da ação de extensão Arte e Dança na Água - ADA, que visa o desenvolvimento de práticas somáticas em dança no meio aquático para oportunizar o acesso de estudantes de dança a ambientes e **relações alternativas** de corpo-espço. Os princípios físicos do ambiente aquático afetam os sistemas fisiológicos e biomecânicos do corpo humano, pois a água possui mais massa e densidade que o ar, o que podendo auxiliar, conduzir ou resistir ao movimento. A pressão hidrostática e a força do empuxo possibilitam que o corpo flutue e interaja com o meio líquido de forma peculiar, conferindo suavidade e leveza aos movimentos. Assim, o projeto une experiências de adaptação dos participantes ao meio líquido e desenvolvimento de habilidades aquáticas, incentivando a expressão e criação artística em dança na água para produção de práticas ligadas à saúde integral de dançarinos a partir das relações somático-performativas na água, desenvolvidas na piscina da ESEFID. A oferta de uma atividade de extensão que une saberes da arte, da dança e da hidroterapia ampliando assim, o diálogo de possibilidades combinatórias de relação entre arte, dança e redução de dores,



promove literacia em autocuidado e consciência corporal de uma forma bastante prazerosa, visto que nas práticas não se avança o limite da dor.

A percepção da redução de dor no ombro, deu-se em virtude do alívio proporcionado por exercícios de flutuação e no aumento da intensidade de força das minhas mãos e braços, assim como da capacidade de tempo ao segurar objetos e na executar tarefas cotidianas. Com a liberação das tensões tem sido mais fácil me apropriar dos meus limites. Treinar o processo metacognitivo pela educação dos sentidos, aumento da sensação de bem estar e práticas de movimentos leves e prazerosos são reflexos preciosos que fundamentam minha recuperação de lesões físicas e emocionais sofridas e que, foram superadas pelo abraço do ambiente. A água veste uma nova pele no cotidiano do ser que com ela dança. A redução da dor provocou melhoria na minha qualidade de vida, gradativamente, a liberação de tensões foi acontecendo, bem como a ampliação do estado de arte do corpo, o que gera uma ambiência propícia à criatividade. Assim vão sendo criadas propostas que podem envolver movimentos para além da dor.

O corpo que dança aprende outras formas de realizar movimentos, promovendo ânimo e melhoria do humor. A prática também mostra-se eficaz na educação da subjetividade, pois, para mim, facilitou o discernimento entre intuição e pensamento e a validação dos sentimentos presentes nas relações interpessoais passou a ser mais assertiva conforme execução de atenção à presença no corpo. A educação somática me ensinou a escutar o corpo e permitiu acessar memórias sensoriais guardadas nas partes do corpo que doem. Ela atingiu sentidos muito profundos presentes nos processos da minha cura. Uma das técnicas utilizadas é o Watsu, que facilita o contato interior pelo acessar de um intenso nível de relaxamento. Alguns movimentos me trouxeram a sensação de momentos intra-uterinos e isso me ajudou a encontrar um potencial maior de coragem dentro de mim. A técnica facilitou o contato com o meu interior profundo, como imagens acessadas de uma caixa de segredos do inconsciente ou lembranças de tempos distantes. Durante a jornada de cuidado com o ombro sigo lendo Clarice para aliviar a bagagem cotidiana e encontrando nas águas turbulentas das personagens



ensinamentos de percepção sobre superação de ondas difíceis. Na dança o relaxamento é valioso, mergulhar na água quente cura meu corpo, libera dores fortes como bursite, depressão ou enxaqueca e permite que sentimentos de dor similares a figuras como Lara, Loreley, Mulher esqueleto, pela dança, possam encontrar pertencimento e alívio não só de tensões, mas também de tristezas que pela água conduzem histórias de vida. Pela prática de ADA a poesia configura-se pelo movimento de recondução a beleza interior. Dançar, mostra na água a composição da magia do viver, que reflete no fortalecimento da autoestima que passa a ser despertada pela satisfação nas coreografias em trabalho coletivo.

Para apresentar a metodologia, o projeto facilita experiências semanais de arte, cuidado, dança e movimento. Os encontros têm duração de 1h40min - nos quais são praticadas atividades corporais integradas ao cuidado emocional, à criação de performances hidro cinestésicas e à composição de movimentos fluidos sensíveis.

As coreografias criadas ampliam a conexão com o ambiente e ensinam sobre percepção do cuidado e do relaxamento. O despertar natural do vínculo com o meio, acontece na composição de movimentos fluidos sensíveis que atuam na minha psique costurando sentidos de presença que precisam ser acionados para ultrapassar obstáculos dentro da piscina e para despertar da consciência corporal e ampliar a percepção da leitura¹. O contato da pele com a água provoca sensações que remetem ao período embrionário e por isso, conduz ao cuidado do campo das emoções e sentimentos antigos. Inspirando o despertar pela consciência ecológica de que a água é um bem coletivo, portanto todas as pessoas do planeta precisam ter acesso a água potável gratuita e esse movimento precisa ampliar a visibilidade para que as próximas gerações tenham recursos básicos de saneamento.

Processos avaliativos: valoriza a experiência de contato com a água para promoção de saúde pela educação somática. Os movimentos corporais, a apreciação estética e a composição de coreografias para sistematização de saberes em performances de integração do corpo, da ecologia e do movimento e compõem uma estética de cuidado interpessoal pela educação dos sentidos e natural pela



intervenção e ações colaborativas com o território para desenvolvimento de estratégia que favoreçam o cuidado e distribuição de água potável para o planeta. Nessa primeira edição a ação contou com cinco participantes de diferentes áreas estudantes do curso de dança, educação física, letras, química e uma servidora técnico administrativa da ESEFID. Além da melhora do domínio corporal no ambiente aquático, do desenvolvimento de práticas expressivas no meio, entre outros aspectos, a ação culminou em produção artística coletiva e na construção do site disponível no link a seguir.

https://docs.google.com/document/d/1NxY1y2QY_tnZQFdueUtYA_F2v8eDFkNVXfVUEkocBCk/edit?usp=shari