



VICARI, Juliana. **Raízes para voar: a capacidade de se fazer presente através do *grounding***. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; bolsista CAPES; Orientadora Profa. Dra. Monica Dantas.

RESUMO

A pesquisa “Raízes para voar – a capacidade de se fazer presente através do *grounding*” tem como objetivo geral constituir uma abordagem somática sobre a presença do performer através da noção de *grounding*. O *grounding* pode ser entendido como “energia em relação”: um desejo por conexões dentro/fora do corpo e uma atitude que permite comunicação com a Terra. Este senso de *grounding* está relacionado ao suporte respiratório, ao movimento a partir do assoalho pélvico, à consciência do peso do corpo e do movimento a partir dos pés. Dentro das variadas funções do pé no movimento humano, destaca-se o poder de amortecer o impacto e propulsionar o peso do corpo. Esta dupla personalidade do pé promove o enraizamento necessário para que o corpo salte e suspenda sua massa. Neste sentido, o *grounding* pode ser descrito metaforicamente como raízes para voar. Por meio de laboratórios de movimento, este estudo entrelaça procedimentos da dança e da educação somática, articulando as experiências do grupo com a reflexão teórica sobre o tema. As vivências, registradas em vídeo e acompanhadas de relatos, diários de campo e entrevistas com os participantes constituem a base da reflexão sobre o processo de apropriação de cada integrante, reconhecendo possíveis transformações pessoais.

Palavras-chave: *grounding*. presença. educação somática. dança.

ABSTRACT

The research "Roots to fly - the capacity to be present through the sense of grounding" aims to investigate the notion of grounding during a process with a group of performers from Porto Alegre. It has as the main goal, to develop a somatic approach about the presence of the performer through the grounding. The notion of grounding can be understood as "energy in relation": a desire for connections inside/outside the body and an attitude that allows communication with Earth. This sense of grounding is related to the breath support, the movement from the pelvic floor, the consciousness of the body weight and movement from the feet. Among the varied functions of the foot in human movement, there is the ability to cushion the impact and propel the body weight. This dual personality of the foot promotes rooting necessary for the body to jump and suspend its mass. In this sense, the grounding may be described metaphorically as root to fly. Through movement labs, this study interweaves procedures of dance and somatic education, articulating the experiences of the group with a theoretical reflection on the topic. The experiences, recorded on video with accompanying reports, diaries and interviews with participants, form the basis of reflection on the process of ownership of each member, recognizing possible personal transformations.

Key-words: *grounding*. presence. somatic education. dance.

INTRODUÇÃO

A pesquisa “Raízes para voar – a capacidade de se fazer presente através do *grounding*” investiga a noção de *grounding* no corpo do performer.

Através de estudos teóricos e da prática corporal com um grupo de pessoas, a pesquisa propõe desenvolver caminhos de acesso ao *grounding*, entrelaçando procedimentos da dança e da educação somática. Tem como objetivo principal, constituir uma abordagem somática a partir dos estudos em *grounding*. Configura-se como uma pesquisa sobre o processo, de caráter qualitativo, inserida na linha de pesquisa Processos de Criação Cênica do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

GROUNDING

Grounding é uma palavra de difícil tradução. Ela vem de *ground* que significa terreno, solo, chão, base, superfície da Terra. Como verbo, *to ground* significa aterrar, fundamentar. Por isso, pode-se entender *grounding* como enraizamento, fundamentação e aterramento. Mesmo que estas três palavras possam soar parecidas, elas trazem informações diferentes, que aqui se somam na tentativa de entender o que é *grounding*. Porém, como nenhuma delas dá conta por completo do sentido da palavra em inglês, mantenho o termo *grounding*, utilizando quando necessário suas possíveis traduções.

Grounding é uma energia em relação. Um desejo por conexões dentro/fora do corpo. Uma atitude que permite comunicação com a Terra. Este senso de *grounding* está relacionado ao suporte respiratório, ao movimento a partir do assoalho pélvico e à consciência do peso do corpo. Também costuma ser usado para descrever uma atitude humana ou uma maneira de ser. Hackney (2002) afirma que *grounding* refere-se a uma pessoa que se sente “em casa” em seu corpo/mente. (HACKNEY, 2002).

ABORDAGEM SOMÁTICA GROUNDING

As raízes desta investigação moram no meu interesse, desde muito jovem, em experienciar o poder da presença, nos momentos em que danço para alguém. No final de 2009, comecei explorar no meu corpo o senso de *grounding*. Esta exploração fazia parte dos meus estudos em Análise de Movimento Laban no *Laban Bartenieff Institute of Movement Studies*¹ em Nova York. Como conclusão do curso, apresentei a pesquisa “*My body is my home: a movement research about the sense of grounding*”. Esta pesquisa dá continuidade ao processo que iniciei em Nova York, agora compartilhando experiências de movimento com um grupo.

A pesquisa de campo foi composta por duas etapas que se complementaram. A primeira foi o workshop “*Grounding... Raízes para voar: um estudo sobre a presença do performer*” realizado nos dias 27 e 28 de agosto de 2011 em Porto Alegre. A partir do workshop foi formado o grupo de estudos em *grounding*, integrado por pessoas envolvidas com dança, teatro, terapia corporal, música, artes visuais em Porto Alegre, entre os meses de setembro e novembro de 2011. Os encontros constituíram a segunda etapa da pesquisa de campo, onde cada participante era estimulado a mover suas próprias questões e compartilha-las

1 A formação em Análise Laban/Bartenieff de Movimento foi ministrada pelos professores: Ellen Goldman, Cheryl Clark, Mariangela Lopez, John Chanik, Kristin Tanzer, Bruna Fiuza, Frederic Curry e Sook Kim.

com o grupo. Todos os encontros – essencialmente práticos – foram relatados em um diário de campo que se tornou o principal instrumento de coleta de dados da pesquisa. Além do diário, uma série de desenhos, escritos e poemas criados pelos participantes foram coletados durante o processo, além do registro em vídeo dos encontros.

A abordagem somática *grounding* é constituída de fundamentos que são as âncoras da pesquisa, funcionando como base conceitual (totalidade do ser, tensegridade e pré-movimento) e de princípios de movimento que são procedimentos práticos experimentados ao longo da pesquisa de campo (respiração, assoalho pélvico, peso, pés, vibração, meditação da pedra e experiência-desenho).

FUNDAMENTOS:

Totalidade do ser - Uma perspectiva integradora do sujeito, pois nela se consideram aspectos físicos, emocionais, sexuais, históricos, artísticos, políticos, como constituidores que se relacionam entre si. O corpo é a própria relação emaranhada desses aspectos. A experiência artística e os processos de criação são espaços onde essas redes de relações atuam, articulam-se e refletem. Criar é um processo que começa e termina no corpo, envolvendo o performer por completo. Richard Schechner fala do corpo como origem de todo trabalho performático.

Todo o trabalho em performance começa e termina no corpo. Quando eu falo do espírito ou mente ou sentimentos ou psique, quero dizer as dimensões do corpo. O corpo é um organismo de adaptabilidade infinita. Um joelho pode pensar, um dedo pode rir, a barriga pode chorar, um cérebro pode andar e uma nádega ouvir.² (SCHECHNER, 1979, p. 132)

Os processos de criação, na perspectiva da totalidade, atravessam as dimensões física, espiritual, emocional e mental do performer, provocando uma espécie de “senso de inteireza”. Esse senso relaciona-se com a capacidade de integrar experiências artísticas com a própria vida. Estar por inteiro é viver de forma plena o processo de criação. É desejar um envolvimento que atravessa questões íntimas, perturbando a estabilidade emocional e as relações de poder instituídas.

Tensegridade - O conceito *grounding* costuma estar associado à noção de centramento e suporte no centro do corpo. Porém, durante a pesquisa de campo, explorei a imagem do corpo como um sistema acentrado, investigando possibilidades de sustentação corporal, não a partir de um centro, mas a partir do espaço. Ao longo do processo encontrei os estudos em tensegridade que serviram para embasar ideias oriundas da minha experiência prática. Tensegridade é uma palavra inventada pelo arquiteto Buckminster Fuller em parceria com o escultor Kenneth Snelson para descrever a integridade tensional das estruturas no universo.

O conceito de tensegridade, utilizado inicialmente pela arquitetura vem servindo para pensar o corpo humano, desde a sua organização celular até sua arquitetura como um todo. Uma estrutura de tensegridade é baseada na premissa

2 All performance work begins and ends in the body. When I talk of spirit or mind or feelings or psique, I mean dimensions of the body. The body is an organism of endless adaptability. A knee can think, a finger can laugh, a belly can cry, a brain can walk and a buttock listen. (tradução da autora)

que a sua integridade e a sua continuidade são feitas por elementos tensionais: cordas, fios e outros tipos de linhas que se conectam entre si sustentando as partes duras (elementos de compressão) através de uma contínua tensão. Estas partes duras nunca se tocam, por isso atuam como espaçadores, sustentando um nível apropriado de tensão do todo (FULLER, 1982).

No corpo humano, os músculos, a pele e especialmente os tecidos conjuntivos (as fáscias) são os elementos tensionais que separam as partes duras do corpo, ou seja, os ossos. Os ossos atuam como esses espaçadores, flutuando no corpo. Através da perspectiva da tensegridade o corpo humano pode ser entendido como uma estrutura cujo centro é um espaço vazio, porém cheio de energia. Neste sentido, *grounding* pode ser entendido como um enraizamento de si no espaço, pois não se dá pelo centro, mas sim pela relação transversal e periférica das partes.

Pré-movimento - Os estudos sobre o pré-movimento, desenvolvidos por Hubert Godard (2005), investigam a atitude que o corpo estabelece com o peso antes mesmo de iniciar o movimento. É um costume de percepção, um gesto quase ritualístico que o indivíduo faz sem ter a consciência dele. Este pré-movimento age sobre a organização gravitacional, isto é, sobre a forma como o sujeito organiza sua postura para ficar em pé e responder a lei da gravidade. Esses músculos nos mantêm em pé sem que tenhamos que pensar. Segundo Godard (2005) eles registram as mudanças nos estados afetivos e emocionais do indivíduo.

Os músculos antigravitacionais antecipam-se em cada gesto. A cultura, a história do performer, a sua maneira de perceber uma situação, de interpretar, vai induzir uma musicalidade postural. Os efeitos desse estado afetivo, que concedem a cada gesto sua qualidade, não podem ser comandados apenas pela intenção. Isso confere justamente a complexidade do trabalho do dançarino. (GODARD, 2005 pág. 15)

Investigar este tônus que se instala antes mesmo do gesto é um caminho para acessar o *grounding*. Por que como sugere Godard, aqueles que apresentam dificuldade de se relacionarem com a Terra, precisam mexer na organização gravitacional, que é determinada por uma mistura complexa de parâmetros filogenéticos, culturais e individuais. Godard aponta para a importância de reconhecer a “história do nosso próprio chão”. Os estudos em *grounding* estão intimamente associados a esta história e ao como cada indivíduo relaciona o seu peso e a sua tonicidade com o chão. Nesse sentido, o pé tem uma função tátil extremamente importante, porque possui uma organização palpatória. Ao ato de apalpar o mundo acrescenta-se o conhecimento de si mesmo, dos seus movimentos e de sua situação perante a vertical.

PRINCÍPIOS

Respiração é o suporte do corpo em movimento. O princípio da respiração requer estar em contato com a maneira particular de respirar sem o objetivo de modificá-la. Em alguns exercícios busca-se aprofundar a respiração no diálogo entre a inspiração (crescimento) e a expiração (encolhimento).

Assoalho pélvico conjunto de músculos internos que atuam como suporte para os órgãos e possibilitam um diálogo corporal com a gravidade e a percepção do chão.

Respiração no diafragma pélvico. Experiência com balões de água.

Peso, gravidade consciência do peso real do corpo e sua relação com a gravidade. Entrega total do corpo para a Terra. Mover-se através das forças de atração que os corpos exercem.

Trabalho com os pés: mobilização do pé (sozinho ou em grupo): descascamento, sensibilização, alongamento, fortalecimento, espaçamento. Exploração de movimento a partir das imagens pé-esponja, pé-raíz e pé-água-viva. Bolinhas de tênis

Vibração, cadência, molejo – acessar o estado vibratório do corpo através do molejo ao longo dos eixos horizontal, sagital e vertical. Corpo testando o suporte do chão. Sensação de ar nas articulações.

Meditação da pedra – busca promover o contato real com o peso da pedra e do corpo. Permanecer presente no aqui e agora.

Experiência-desenho – registrar/criar no papel a partir da experiência corporal sem o objetivo de traduzir a sensação. Deixar fluir traços, cores, formas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo do *grounding* está intimamente relacionado ao estar presente. Acessando o *grounding*, o corpo permanece aberto às conexões dentro/fora do corpo, atento às tensões que o espaço e os outros corpos exercem. Esta busca aproxima o *grounding* de questões referentes à energia, estado cênico e presença do performer. Neste sentido, o *grounding* pode ser uma via de acesso à presença, que não é uma presença “espetacular” no sentido de distanciar o performer da realidade, mas sim, de mantê-lo em seu corpo/mente, apoderando-se da força do aqui e agora.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DOWD, Irene. **Taking root to fly – articles on functional anatomy.** New York, 2007.

GODARD, Hubert. Gesto e percepção. In: **Lições de Dança 3.** Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2003.

HACKNEY, Peggy. **Making connections – Total body integration through Bartenieff Fundamentals.** New York: Routledge, 2002

SCHECHNER, Richard. **Environmental Theater.** New York: Applause Books, 1979.

ROLNIK, Suely. **Lygia Clark e o híbrido arte/clínica.** Percurso Revista de Psicanálise. Ano VIII. Número 16: 43-48. Departamento de Psicanálise. Instituto Sedes Sapientiae. São Paulo.

FULLER, Buckminster. **Synergetics: explorations of geometry of thinking.** Macmillan Pub Co, 1982.