



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES ÁREA TEATRO

VANILTO ALVES DE FREITAS

**PARA UMA CIDADE HABITAR UM CORPO:**  
PROPOSIÇÕES DE USO DO ESPAÇO URBANO E SEUS ACRÉSCIMOS NA  
FORMAÇÃO DO ARTISTA CÊNICO

UBERLÂNDIA

2011

VANILTO ALVES DE FREITAS

**PARA UMA CIDADE HABITAR UM CORPO:**  
PROPOSIÇÕES DE USO DO ESPAÇO URBANO E SEUS ACRÉSCIMOS NA  
FORMAÇÃO DO ARTISTA CÊNICO

Dissertação de Mestrado apresentada  
ao Instituto de Artes, Programa de  
Pós-Graduação em Artes Área Artes,  
Linha Prática e Processos Artes, como  
exigência parcial para obtenção do  
título de Mestre em Artes, sob  
orientação do Prof. Dr. Narciso  
Larangeira Telles da Silva.

UBERLÂNDIA/MG

2011

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

---

F866p Freitas, Vanildo Alves de, 1977-  
2011 Para uma cidade habitar um corpo: proposições de uso do espaço  
urbano e seus acréscimos na formação do artista cênico / Vanildo Alves de  
Freitas. - 2011.  
112 f.: il.

Orientador: Narciso Larangeira Telles da Silva.  
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia, Programa  
de Pós-Graduação em Artes.  
Inclui bibliografia.

1. Artes - Teses. 2. Artes cênicas – Estudo e ensino - Teses. 3.  
Representação teatral – Teses. I. Telles, Narciso, 1970-. II. Universidade  
Federal de Uberlândia. Programa de Pós-Graduação em Artes. III. Título.

---

CDU: 7

---



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE ARTES

COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES – MESTRADO  
Campus Santa Mônica - BLOCO 1V - Fone: 3239-4522 - e-mail posartes@fafcs.ufu.br

**Ata da defesa de DISSERTAÇÃO DE MESTRADO junto ao Programa de Pós-graduação em Artes do Instituto de Artes da Universidade Federal de Uberlândia.**

**Defesa de dissertação de mestrado:** CPART/010

**Discente:** Vanildo Alves de Freitas - Nº Matrícula: 100087

**Título do Trabalho:** “Para uma cidade habitar um corpo: proposições de uso do espaço urbano e seus acréscimos na formação do Artista Cênico”.

**Área de concentração:** Artes

**Linha de pesquisa:** Práticas e Processos em Artes

**Projeto de Pesquisa:** As relações entre teatro e cidade na cena contemporânea

Às dezessete horas do dia vinte e sete de abril do ano de dois mil e onze na Sala de Interpretação, Bloco 3M, Campus Santa Mônica, reuniu-se a Comissão Julgadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Artes, assim composta, professores doutores: Sandra Meyer Nunes - UDESC; Renata Bittencourt Meira – UFU e Narciso Larangeira Telles da Silva orientador do aluno. Iniciando os trabalhos o presidente da mesa Dr. Narciso Larangeira Telles da Silva concedeu, preliminarmente, a palavra ao discente para uma breve exposição do seu trabalho. A duração da apresentação do aluno e o tempo de arguição e resposta transcorreram conforme as normas do programa estabelecidas pelo colegiado. A seguir o senhor presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos examinadores, os quais passaram a arguir o candidato, durante o prazo máximo de (30) minutos, assegurando-se ao mesmo igual prazo para resposta. Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a comissão, em sessão secreta, atribuiu o conceito e emitiu o parecer final. PARECER: A dissertação revela o amadurecimento artístico-pedagógico do autor e as relevantes contribuições para a área de artes cênicas, especialmente para a dança. A banca indica para a versão final: a revisão do trabalho para adequação a partir dos comentários proferidos pela banca examinadora anotados no corpo do trabalho e texto entregue ao mestrando, revisão ortográfica e normas da ABNT e o esforço no tratamento gráfico que valorize a imagem como texto e não somente como ilustração.

Em face do resultado obtido, a Comissão Julgadora considerou o candidato **aprovado**. As correções observadas pelos examinadores deverão ser realizadas no prazo máximo de trinta dias. Esta defesa de dissertação de mestrado é parte dos requisitos necessários à obtenção do título de mestre. O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme os artigos de número 46 a 52 do Regulamento do Programa e do artigo 55 da Resolução 12/2008 do Conselho de Pós-graduação e Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia. Para constar, lavrou-se a presente ata que será assinada pela presidente e demais membros da banca.

Prof. Dr. Narciso Larangeira Telles da Silva  
Orientador

Profº. Drº. Renata Bittencourt Meira – UFU

Profº. Drº. Sandra Meyer Nunes - UDESC



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES – MESTRADO

**Para uma cidade habitar um corpo: proposições de uso do espaço urbano e seus  
acréscimos na formação do Artista Cênico**

Dissertação defendida em 27 de abril de 2011.

---

Orientador: Prof. Dr. Narciso Larangeira Telles da Silva  
Presidente da banca

---

Profª. Dra. Sandra Meyer Nunes - UDESC

---

Profª. Drª. Renata Bittencourt Meira  
Membro interno (PPG Artes - UFU)

*Dedico esse trabalho a Sofia e agradeço  
por me dar a oportunidade de aprender  
todos os dias com suas pequenas  
conquistas diárias*

## **AGRADECIMENTOS**

Finalizar uma dissertação não é apenas o fim de uma etapa, mas a conclusão de uma importante fase de minha trajetória artística/intelectual, a qual não foi construída apenas com textos e livros, mas com pessoas que fizeram parte da minha vida, e de um modo ou de outro, contribuíram para enriquecê-la.

Sou grato a todos os artistas/ cidadãos B.boys e Traceurs entre outros que reinventam o corpo e a cidade todos os dias.

Agradeço aos alunos participantes das atividades em Fortaleza, Cuba, São Luiz, Uberlândia e Salvador que confiaram nas minhas propostas pedagógicas, sem essa confiança seria impossível chegar até aqui.

Sou grato ao meu Orientador, Prof. Dr. Narciso Laranjeiras Telles da Silva, pela orientação na execução do trabalho e a compreensão por minhas idas e vindas constantes.

A Prof<sup>a</sup>. Dra. Renata Meira pela segunda vez presente em uma banca minha, além das conversas de sempre sobre corpo e dança, elas foram fundamentais.

A Prof<sup>a</sup>. Dra. Sandra Meyer pela presença na banca, é um prazer compartilhar esse momento com alguém com uma história tão bonita na dança.

Agradeço a todos os professores do Mestrado em Artes pela formação, e aos funcionários da secretaria pela paciência.

Sou grato ao grupo PKMAX Parkour de Belo Horizonte, em especial ao Traceurs e pesquisador Bruno Peixoto pela atenção de sempre.

Ao elenco da Cia. Mário Nascimento e ao professor e amigo Mário Nascimento pelas reflexões corporais, a cada aula sua este trabalho ficou mais claro.

Ao Marcelo, pelo suporte durante a finalização da escrita, sem seu apoio seria mais difícil.

Aos amigos do Werther - Pesquisa de Dança Johnny, Welinton (quatão) e ao Cláudio esse trabalho começou com vocês.

À Cristina pela presença, afeto, paciência e pela Sofia.

## **RESUMO**

A premissa do trabalho é de que a partir de um processo de ensino-aprendizagem caracterizado por aulas realizadas entre o espaço de risco (cidade) e o espaço seguro (sala de aula), e da socialização de mecanismos técnico-corporais provenientes de universos culturais marcados pela maior fricção entre corpo e cidade, possa emergir um artista cênico com uma sensibilidade mais aguçada no que se refere à interação com a cidade contemporânea. A formatação da aula primou pela inserção de princípios-técnico-corporais catalogados através de um processo de Auto-Etnografia da trajetória formativa do pesquisador, com ênfase em sua experiência nas manifestações Dança de Rua (B. boying), Le Parkour e Release Technique (Dança Contemporânea) e também pela aplicação de cursos rápidos nos quais os alunos foram estimulados a experienciar espaços das cidades caracterizados pela diversidade de texturas e volumes.

**Palavras-Chave:** Ensino-Aprendizagem, Princípios Técnico Corporais, B. Boying, Le Parkour, Release Technique.

## **ABSTRACT**

The premise of this paper is that from a teaching-learning process characterized by classes conducted in places among the danger zone (city) and a secure space (classroom), and throughout the socialization of body technical mechanisms from cultural backgrounds marked with a greater friction between body and city, may emerge a scenic artist with a high developed sensitivity related to the interaction with the contemporary city. The format of the class aim for the inclusion of technical and physical principles cataloged through a process of Self-Ethnography of the formative trajectory of the researcher, with emphasis on his experience in the manifestations Street Dance (B.boyng), Le Parkour and Release tecnique (Contemporary Dance) and also to the application of short courses in which students were encouraged to experience the spaces of cities which are characterized by a diversity of textures and volumes.

Key-Words: Teaching-Learning, Body Technical Principles, B. Boying, Le Parkour, Release Tecnique.

| Lista de Fotos |        |  |   |                |
|----------------|--------|--|---|----------------|
| Foto Número    | Página | Atividade  | Evento e Cidade   | Créditos       |
| 1              | 63     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boying | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | do pesquisador |
| 2              | 63     | Danza en construcion   | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera  |
| 3              | 63     | Danza en construcion   | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera  |
| 4              | 63     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boying | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | do pesquisador |
| 5              | 64     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boying | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | do pesquisador |
| 6              | 64     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boying | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | do pesquisador |
| 7              | 64     | Principios-técnico-corporais aplicados as Artes Cênicas  | Festival Conexão Dança Contemporânea – São Luiz – MA  | Cléo Junior    |
| 8              | 64     | Danza en construcion   | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera  |
| 9              | 64     | Sugestões para a cidade habitar um corpo   | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza – CE   | Alex Hermes    |
| 10             | 65     | Principios-técnico-corporais aplicados as Artes Cênicas  | Festival Conexão Dança Contemporânea – São Luiz – MA  | Cléo Junior    |
| 11             | 65     | Sugestões para habitar uma cidade –  | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima    |
| 12             | 65     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boying | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | do pesquisador |
| 13             | 66     | Sugestões para a cidade habitar um corpo   | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE   | Alex Hermes    |
| 14             | 66     | Sugestões para a cidade habitar um corpo   | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE   | Alex Hermes    |
| 15             | 66     | Sugestões para a cidade habitar um corpo   | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE   | Alex Hermes    |
| 16             | 66     | Sugestões para a cidade habitar um corpo   | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE   | Alex Hermes    |
| 17             | 66     | Sugestões para a cidade habitar um corpo   | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE   | Alex Hermes    |
| 18             | 66     | Sugestões para a cidade habitar um corpo   | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE   | Alex Hermes    |

| Foto Número | Página | Atividade   | Evento e Cidade   | Créditos                       |
|-------------|--------|---|---|--------------------------------|
| 19          | 67     | Sugestões para a cidade habitar um corpo  | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE   | Alex Hermes                    |
| 20          | 67     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | do pesquisador                 |
| 21          | 67     | Dança Contemporânea II - Curso técnico de Fortaleza   | CE módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza - CE                          | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 22          | 67     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 23          | 67     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 24          | 67     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 25          | 68     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 26          | 68     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | do pesquisador                 |
| 27          | 68     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE                             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 28          | 68     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 29          | 69     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 30          | 69     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 31          | 69     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 32          | 69     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 33          | 70     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 34          | 70     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 35          | 70     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 36          | 70     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 37          | 71     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 38          | 71     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 39          | 71     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 40          | 71     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 41          | 71     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 42          | 72     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 43          | 72     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 44          | 72     | Sugestões para a cidade habitar um corpo  | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza – CE   | Alex Hermes                    |

| Foto Número | Página | Atividade   | Evento e Cidade   | Créditos                       |
|-------------|--------|---|---|--------------------------------|
| 45          | 72     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 46          | 73     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 47          | 73     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 48          | 73     | Sugestões para a cidade habitar um corpo  | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE                           | Alex Hermes                    |
| 49          | 73     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 50          | 73     | Sugestões para a cidade habitar um corpo  | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE                           | Alex Hermes                    |
| 51          | 74     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 52          | 74     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 53          | 74     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 54          | 74     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 55          | 74     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 56          | 75     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 57          | 75     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 58          | 75     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 59          | 75     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 60          | 76     | Sugestões para a cidade habitar um corpo  | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE                           | Alex Hermes                    |
| 61          | 76     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 62          | 76     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 63          | 76     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 64          | 76     | Sugestões para a cidade habitar um corpo  | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE                           | Alex Hermes                    |
| 65          | 77     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 66          | 77     | Sugestões para a cidade habitar um corpo  | Bienal Internacional de Dança do Ceará – Fortaleza - CE                           | Alex Hermes                    |
| 67          | 77     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |
| 68          | 78     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA                                | Thiago Lima                    |

| Foto Número | Pagina | Atividade   | Evento e Cidade   | Créditos                       |
|-------------|--------|---|---|--------------------------------|
| 69          | 78     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 70          | 78     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 71          | 79     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 72          | 79     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE                             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 73          | 79     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 74          | 80     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 75          | 80     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 76          | 80     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba   | Valdez Rivera                  |
| 77          | 81     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 78          | 81     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 79          | 81     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 80          | 81     | Sugestões para habitar uma cidade   | Festival Interação e Conectividade – Salvador - BA  | Thiago Lima                    |
| 81          | 82     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 82          | 82     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia Arquivo pessoal – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 83          | 82     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE                             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 84          | 82     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE                             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 85          | 83     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE                             | Arquivo pessoal do pesquisador |

| Foto Número | Página | Atividade   | Evento e Cidade   | Créditos                       |
|-------------|--------|---|---|--------------------------------|
| 86          | 83     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 87          | 83     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 88          | 83     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 89          | 83     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 90          | 84     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 91          | 84     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 92          | 84     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 93          | 84     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 94          | 84     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 95          | 84     | A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng | disciplina ministrada na UFU a alunos do curso de Artes Cênicas – Uberlândia – MG | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 96          | 85     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 97          | 85     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 98          | 85     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 99          | 85     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 100         | 86     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 101         | 86     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 102         | 86     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 103         | 86     | Danza en construcion  | Bienal Internacional do Caribe – La Havana – Cuba                                 | Valdez Rivera                  |
| 104         | 87     | Dança Contemporanea II -  | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE             | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 105         | 87     | Principios-técnico-corporais aplicados as Artes Cênicas   | Festival Conexão Dança Contemporânea – São Luiz – MA                              | Cléo Junior                    |

| Foto Número | Página | Atividade   | Evento e Cidade   | Créditos                       |
|-------------|--------|---|---|--------------------------------|
| 106         | 87     | Dança Contemporanea II -                                | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 107         | 87     | Dança Contemporanea II -                                | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 108         | 88     | Principios-técnico-corporais aplicados as Artes Cênicas | Festival Conexão Dança Contemporânea – São Luiz – MA                  | Cléo Junior                    |
| 109         | 88     | Principios-técnico-corporais aplicados as Artes Cênicas | Festival Conexão Dança Contemporânea – São Luiz – MA                  | Cléo Junior                    |
| 110         | 88     | Dança Contemporanea II -                                | Módulo oferecido a alunos do curso técnico de dança de Fortaleza – CE | Arquivo pessoal do pesquisador |
| 111         | 88     | Principios-técnico-corporais aplicados as Artes Cênicas | Festival Conexão Dança Contemporânea – São Luiz – MA                  | Cléo Junior                    |

## Sumário

|  |    |
|--|----|
| Introdução .....   | 01 |
| <i>Corpo Cidade Movimento</i> .....                                  | 03 |
| <i>Experiência como Dado, Auto-Etnografia como Metodologia</i> ..... | 04 |
| <i>O texto</i> .....   | 06 |
| <br>   |    |
| CAPÍTULO I - A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade.....                | 08 |
| <i>Usos da cidade: o Le Parkour e B.boyng</i> .....                  | 09 |
| <i>Indo para o chão</i> .....  | 09 |
| <i>A Cultura Hip Hop</i> .....                                       | 11 |
| <i>Menos aderência</i> .....   | 12 |
| <i>Alguns Movimentos</i> .....                                       | 14 |
| <i>Saindo do chão</i> .....  | 16 |
| <i>Unidade corporal</i> .....  | 17 |
| <i>Absorvendo o Impacto</i> .....                                    | 18 |
| <i>Alguns Outros Movimentos</i> .....                                | 19 |
| <i>Contribuições Possíveis</i> .....                                 | 20 |
| <i>Uma cidade desencarnada</i> .....                                 | 21 |
| <i>Um conforto veloz</i> .....                                       | 23 |
| <i>Homem Lento</i> .....   | 25 |
| <i>Contra o espetáculo a favor da participação</i> .....             | 27 |
| <i>Lugar e Espaço, físico e social</i> .....                         | 28 |
| <i>Uma cidade encarnada</i> .....                                    | 30 |
| <i>Praticantes ordinários</i> .....                                  | 31 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CAPÍTULO II - A formação corporal de um bailarino e a cidade:<br/>Experiência e Auto-Etnografia.....</b> | <b>34</b> |
| <i>1ª Pessoa... .....</i>   | <i>35</i> |
| <i>Abordando Corpomente .....</i>   | <i>36</i> |
| <i>Formação como Elemento Determinante .....</i>  | <i>38</i> |
| <i>B.boying, Release Tecnich e um Corpo Híbrido.....</i>  | <i>42</i> |
| <i>Dança de Rua B.boying como Cultura Popular –<br/>Entre dois Sistemas de Formação .....</i>               | <i>49</i> |
| <i>Le Parkour a Suspensão o Encontro .....</i>  | <i>51</i> |
| <i>Principios-Técnico-Corporais .....</i>   | <i>53</i> |
| <br>  |           |
| <b>CAPÍTULO III - Vestígios da Experiência.....</b>   | <b>57</b> |
| <i>Mecanismos Metodológicos e um Ensaio de Glossário .....</i>  | <i>60</i> |
| <i>Exercícios – Sugestões .....</i>   | <i>61</i> |
| <i>Aquecimento .....</i>  | <i>63</i> |
| <i>Trabalho De Solo .....</i>   | <i>65</i> |
| <i>Mãos .....</i>   | <i>67</i> |
| <i>Rolamentos .....</i>   | <i>68</i> |
| <i>Corrimão .....</i>   | <i>70</i> |
| <i>Arvore .....</i>   | <i>72</i> |
| <i>Pisos Texturas E Volumes .....</i>   | <i>74</i> |
| <i>Quedas Com Condução .....</i>  | <i>76</i> |
| <i>Abraço .....</i>   | <i>79</i> |
| <i>Trabalho De Suspensão .....</i>  | <i>81</i> |
| <i>Lançamentos .....</i>  | <i>83</i> |
| <i>Cego .....</i>   | <i>85</i> |
| <i>Travessia Do Rio .....</i>   | <i>87</i> |

|  |    |
|--|----|
| CONSIDERAÇÕES FINAIS .....   | 91 |
| <i>A Aula</i> .....  | 92 |
| Bibliografia .....   | 94 |
| ANEXOS .....   | 97 |
| <i>Anexo 1 – Programa disciplina ministrada a alunos<br/>do curso de Artes Cênicas – UFU Uberlândia – MG</i> ..... | 98 |

## **Introdução**

No cenário atual da dança, festivais e encontros se converteram em um grande motor de produção, na medida em que recebem, estimulam e fomentam a dança, e tornam-se eventos nos quais muitas das discussões e os caminhos desta arte têm sido decididos - para o bem e para o mal. Este trabalho tem seu início a partir de impressões e observações feitas por mim durante a circulação por modelos de festivais e encontros de dança realizados no Brasil, América Latina e Europa, os quais privilegiam o contato entre dança e cidade.

Pude presenciar que os resultados da interação entre dança e cidade, assim como corpo e cidade, têm sido inúmeros, dentre eles destaco propostas que apresentam um diálogo com a Arte Conceitual, privilegiando as interações com as Artes Visuais e intensa referência ao histórico da Performance Art e o Happening. Outra forma de aproximação frequente tem sido a presença em produções de dança contemporânea de criadores e intérpretes com formação nos universos da cultura Hip Hop e do Le Parkour.

Por um lado, a primeira forma tem sido realizada por artistas que, apesar de desenvolverem propostas de diálogo com a cidade, geralmente não possuem em sua trajetória uma formação corporal que priorize o uso do ambiente urbano (formação esta adquirida nos espaços circunscritos da sala de aula). Por outro lado, a segunda corrente, apesar de ser composta por criadores e intérpretes formados em sistemas técnicos provenientes de uma fricção maior entre corpo e cidade, esses raramente têm se interessado em propor criações que utilizem a cidade como ambiente de apresentação e desenvolvimento de seus trabalhos.

Em minha experiência particular, percebo forte tendência de que as discussões a respeito da temática Arte-Cidade na dança tendem a se pautar em questões de formatação de obra, ou seja, independentemente do discurso apresentado prioriza-se o *produto* ou o *processo*. O fato é que nenhuma das duas perspectivas têm se mostrado interessadas em questões referentes à formação do intérprete ou em uma conexão direta com o complexo Arte-Cidade-Corpo-Dança.

Percebi que a maioria dos intérpretes em dança contemporânea, participantes dos festivais e eventos objetos desse estudo, possuem formação em sistemas técnicos como o balé clássico, técnicas de dança moderna, Contact Improvisation e Release Technique; com apoio em conhecimentos como Yoga e metodologias de Educação Somática; percebo assim a emersão de questões da seguinte ordem: como este corpo irá se relacionar com a cidade? Que relações ele é capaz de propor? Qual ou quais sistemas técnico corporais seriam adequados a formação de intérpretes na contemporaneidade considerando as características das produções atuais? Que contribuições a proximidade com sistemas técnicos como o B.boyng e o Le Parkour podem trazer à formação do intérprete e criador?

É a partir da percepção dessa conjuntura de mostras e festivais citados e de minha prática ministrando aulas nos eventos que abordassem estas questões, que iniciei a escrita desse trabalho. No entanto, a intenção não é apresentar uma nova teoria ou classificação, muito menos um sistema técnico que pretenda dar conta da totalidade da interação entre dança, corpo e cidade, mas sim usar minha vivência como criador, professor e intérprete para formular algumas possibilidades de diálogo entre dança, a cidade e o processo de formação do artista cênico.

## *CorpoCidadeMovimento*

A cidade molda o aparato sensorial do corpo, interferindo diretamente em nossa forma de percepção do meio e como consequência, a forma de interação entre os indivíduos, determinando em grande medida o modo como ouvimos, como sentimos uns aos outros, nos tocamos ou nos distanciamos, além de moldar nosso tempo de reação aos estímulos externos do ambiente-cidade.

Segundo SENNET (2001) as cidades modernas são herdeiras de uma concepção que tem nos levado a uma apatia sensorial, pois elas são fundadas em uma perspectiva que privilegia a visão em detrimento dos outros sentidos, de modo a limitar a experiência corporal de seus habitantes. Sendo assim, percebemos a cidade como uma passagem e não como um espaço a ser vivenciado, experimentado.

Padrões corporais presentes em manifestações como o B.boyng e o Le Parkour emergem de contextos marcados pela precariedade de usos da cidade que, mesmo involuntariamente, subvertem o planejamento original do urbano, atualizando-o na prática diária do cotidiano, requalificando o projeto elaborado inicialmente por arquitetos e urbanistas, através de novas formas de usos, e consequentemente, novos sentidos.

A formação em dança reflete, em grande medida, a organização da sociedade e seus preceitos de aproximação entre corpo e espaço; dessa forma é compreensível que os currículos de dança situem a maioria de suas atividades em espaços de sala que guardam como característica a inexistência de obstáculos, a simetria de paredes e ângulos, assim como um chão com textura única e preferencialmente que possa absorver o impacto, sobretudo os das articulações, como joelhos e tornozelos.

O modelo de espaço utilizado para a formação do intérprete na atualidade, guarda muitos resquícios do palco italiano e o uso da cena na qual ele prevê<sup>1</sup>. No entanto, a dança no último século se expandiu em várias direções, e as possibilidades de encenação em espaços outros que não o palco italiano exige uma formação que traga respostas a essa demanda.

A presente pesquisa emerge de um processo de ensino-aprendizagem-ensino situado entre dois sistemas de formação distintos: a dança contemporânea (Arte Experimental) e a Dança de Rua (Cultural Popular), no qual o histórico do pesquisador atravessado por estes dois sistemas é a matéria-prima da pesquisa, e o *locus* de aplicação situa-se entre a sala de aula (espaço seguro) e a arquitetura das cidades (espaço de risco).

#### *Experiência como Dado, Auto-Etnografia como Metodologia*

Como procedimento metodológico, há um diálogo com a Auto-etnografia da experiência pessoal do pesquisador e as dimensões culturais envolvidas na mesma, objetivando a elaboração de uma proposta de formação para o artista cênico. Entendo como experiência, a vivência de práticas corporais tradicionalmente ligadas ao campo das artes do corpo e seus acréscimos sensório-motores; e como dimensões culturais a minha inserção em universos sócio-culturais da dança brasileira como a Dança Contemporânea e a Dança de Rua, com especial foco nos processos de ensino-aprendizagem.

---

<sup>1</sup> Palco italiano - é o palco que os espectadores assistem a apresentação só pela frente. Este palco tem uma cortina que é fechada para mudança de cenário, tempo ou final da apresentação. Normalmente o espaço entre a platéia e o palco é maior que o do palco de arena. A explosão do espaço:*Do Palco Italiano ao Non palco* <http://artebagaco.vilabol.uol.com.br/bazar/teatro/explosao.htm>

Esta pesquisa dialoga com as proposições de FORTIN (1998) quanto à utilização e pertinência do uso da biografia do pesquisador, sobretudo em uma pesquisa em artes do corpo. Dessa forma me coloco em um painel metodológico que realiza a aproximação com formas de escritas como a da Auto-etnografia.

A proposta metodológica da auto-etnografia se apresenta como uma resultante de uma crise histórica da Antropologia que estabeleceu a observação participante como um método qualitativo em oposição ao positivismo metodológico. Isto resultou em um conflito conhecido como *crise da representação*, que consistia no questionamento quanto à distância entre o que se coleta na pesquisa de campo e o processo de escrita da etnografia mediado por convenções e artifícios literários.

*Toda descrição é de fato uma interpretação no sentido de que é uma seleção de informações e atribuição de significados a partir de um imaginário individual e coletivo [...] De fato, se a pessoa que conduz a investigação é indissociável da produção da pesquisa, por que, então não observar o observador? Por que não olhar a si mesmo a partir de sua experiência?* (FORTIN, 1998, p.82)

Na perspectiva da auto-etnografia a subjetividade do pesquisador ocupa um papel central, associada a ela estão questões como “[...] A possibilidade de considerar as reações somáticas dos pesquisadores como um tipo de dado etnográfico”. (FORTIN, 2009, p. 81), ou seja, a experiência sensório-motora do pesquisador é considerada como um dado a ser avaliado, dotado de legitimidade e capacidade de informar, assim como o é uma foto ou uma entrevista.

Utilizo a Auto-etnografia para realizar uma auto-reflexão sobre o meu processo de formação entre dois sistemas, a cultura popular urbana Dança de Rua/ B.boyng e o

universo da dança contemporânea brasileira; a fim de elaborar uma proposta de ensino aprendizagem. Este processo difere da tendência de criação em dança, no qual a autobiografia do criador se constitui na principal matéria-prima da composição, tendência de criação que se tornou freqüente no Brasil a partir do ano 2000, sobretudo pela aproximação com criadores franceses. Dentre as diferenças que reconheço, a primeira diz respeito ao fato de a tendência citada ser um processo de composição de obras, ao passo que a presente pesquisa se concentra na auto-reflexão de um processo de formação.

#### *O texto*

No primeiro capítulo, *A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade*, a ideia de *Habitar a Cidade* encontrada em De Certeau (1998) é apresentada. Este conceito traz a ideia de uma cidade praticada, experienciada, encarnada, distinguindo de uma perspectiva de cidade na qual, a cidade é tida como um cenário onde o corpo é mantido em uma relação de distanciamento. Por fim, se estabelece uma diferenciação necessária entre espaço e lugar que traz implicações diretas no modo de uso da cidade e sua interferência na construção do corpo.

Pretende-se, a partir da ideia *Habitar a Cidade* explorar relações entre Arte, Cultura e Sociedade através da observação e reflexão dos binômios Cidade e Corpo via manifestações urbanas Dança B.boying e Le Parkour. No entanto, sem a pretensão de contar a história destas manifestações ou dos desenvolvimento das cidades, pois seria impossível contar ambas as histórias. Procura-se sim, sincronismos e pontos de contato entre estas manifestações e as cidades, assim como também em que tipo-modelo de cidade elas surgem.

No segundo capítulo, em *A formação corporal de um bailarino e a cidade: Experiência e Auto-etnografia*, apresento questões referentes à utilização da noção de *experiência* atrelada à perspectiva da *auto-etnografia* encontrada em FORTIN (1998), problematizando as implicações e desdobramentos do uso de conceitos tais como, a subjetividade do pesquisador, a validade de um conhecimento ancorado em uma prática individual, a superação da matriz mecanicista e a compreensão de técnica corporal.

Dentre os mecanismos usados para rastrear o percurso do pesquisador e realizar o diálogo com os alunos envolvidos em um processo de ensino-aprendizagem, me utilizei de *princípios-técnico-corporais* responsáveis pela organização corpórea do pesquisador, para em um segundo momento apresentar a elaboração de uma proposta de ensino aprendizagem ancorada em alguns destes princípios, e a sua relação com o espaço da cidade.

No terceiro capítulo, em *Vestígios da Experiência*, exponho uma série de exercícios formulados durante a aplicação de aulas em festivais, universidades, residências, mostras no Brasil e em países da América Latina. O uso de registros fotográficos e de descrições dos exercícios é constante. O objetivo é propiciar ao leitor uma noção aproximada da prática dos exercícios e da vivência nos ambientes nos quais eles aconteceram, considerando sempre os limites de fazê-lo em um texto escrito. Por isso, o foco no uso de imagens é preterido à simples transcrição textual dos exercícios.

# **CAPÍTULO I**

## **A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade**

# CAPÍTULO I

## Usos da Cidade: o Le Parkour e B.boying

Serão exploradas neste capítulo as relações entre Arte, Cultura e Sociedade por meio da observação e reflexão dos binômios Cidade e Corpo, tendo como ponto de apoio para tal análise as manifestações urbanas Dança B.boying e Le Parkour. É relevante perceber como a cidade e o corpo organizam-se em um processo constante de co-determinação, pressupondo uma contaminação mútua entre estas duas dimensões, em um processo cotidiano de habitar a cidade. Busca-se o tempo todo detectar e apontar que tipo de interação entre corpo e cidade foi privilegiado no desenvolvimento dos centros urbanos; e a essa interação chamarei de *experiência*.

### *Indo para o chão*

As manifestações culturais B.boying, uma das danças que compõe a cultura Hip Hop, e o Le Parkour apresentam uma relativa proximidade no que se refere a aspectos históricos, estruturais e sociais. O Hip Hop surgiu no final da década de 1960 e inicio de 1970 nos EUA na periferia de New York, enquanto o Le Parkour surgiu na década de 1980 no subúrbio de Lisses, ao sul de Paris na França. Ambos constituem-se em culturas resultantes de movimentos de imigração, de periferias de grandes centros, com predominância juvenil, forte presença masculina e interação direta entre corpo e espaço, sem mediação de objetos como o skate, patins ou bicicleta - como acontece em esportes radicais de cunho urbano.

Segundo Steve Haver<sup>2</sup> o Hip Hop começa a surgir no Bronx em fins da década de 1960 e início da de 1970. Dentre as várias causas possíveis para o surgimento dessa cultura destaco três intervenções na região do Bronx realizadas na gestão de Robert Moses<sup>3</sup>. Primeiro, a construção em 1959 de uma via expressa exatamente no meio do Bronx, tendo como consequências, o deslocamento das fábricas da região e a mudança da classe média de origem italiana, alemã, irlandesa e judia e a chegada de uma população negra e hispânica, acompanhada do aumento do desemprego e da criminalidade. Segundo, a criação em 1968 de um conjunto habitacional ao norte do Bronx que deslocou a classe media para essa localidade, transformando esta área em um conjunto de prédios desocupados e desvalorizados. Por fim, e como consequência dos dois anteriores, a criação e explosão do fenômeno das gangues em Nova York.

O fenômeno das gangues merece uma especial atenção na gênese da cultura Hip Hop, já que o modelo de organização coletivo-social resultante destas e o conflito entre as mesmas, sobretudo com vistas à disputa por territórios, dão origem aos confrontos através da dança, conhecidas como batalhas. Estas têm um papel central na cultura Hip Hop como um todo, não só nas Danças ou no B.boyng, mas também no Grafite e no MC, elementos em que também existem batalhas.

O confronto via dança Breakdance surge como alternativa/ consequência aos constantes confrontos entre gangues pela disputa de território, estas disputas logo começaram a acontecer em festas públicas na forma de dança as *Big Party's* realizadas

---

<sup>2</sup> RHODES, Henry A. Hip Hop: the Illustrated History of Break Dancing, Rap Music and Graffiti <http://www.hiphopcity.com/history/evolutionofrap02.htm> ultima visita 17/10/2010

<sup>3</sup> Robert Moses trabalhou em Nova York entre o final da década de 1920 e 1930 até fins da década de 1960. Suas intervenções se resumiam a construção de pontes, parques, auto-estradas, portos e a urbanização de praias. Seu legado é de fundamental importância para entender o surgimento da Cultura Hip Hop. RHODES, Henry A. Hip Hop: the Illustrated History of Break Dancing, Rap Music and Graffiti <http://www.hiphopcity.com/history/evolutionofrap02.htm> visitado em 17/10/2010

no Bronx na década de 1970. A estrutura da batalha ainda se mantém similar a configuração original e é comum encontrar nos nomes de eventos de Breakdance este conceito de forma explícita, exemplo de: Battle of the Year realizada na Alemanha, uma das mais importantes na atualidade, mas é possível encontrar a mesma lógica em encontros no Brasil como, por exemplo, a Master Crew realizada em São Paulo.

Os grupos de dança Break são o desdobramento da organização coletiva das gangues de rua e em sua gênese, ainda se encontra a questão do confronto como uma mola, um estímulo, apesar de não existir o incentivo à luta corporal.

### *A Cultura Hip Hop*

A Cultura Hip Hop inicialmente é composta por 4 (quatro) elementos: o Grafite (a expressão artístico-visual do hip hop), o DJ (o som a música da cultura), o MC (Mestre de Cerimônia: um pré-Rapper) e o Breakdance<sup>4</sup> (a dança). Alguns indivíduos pertencentes à própria cultura defendem que o Hip Hop expandiu-se, e que a Moda ou o estilo Hip Hop de vestimenta, por exemplo, seria mais um elemento da cultura tão importante como os outros. O B.boyng faz parte de um painel de danças da cultura Hip Hop e é considerada uma das danças fundadoras da cultura, juntamente com o Popping e o Locking<sup>5</sup>, além delas encontrasse também nesse painel formas mais recentes como o Freestyle e o Krump<sup>6</sup> também tidas como danças da cultura Hip Hop.

---

<sup>4</sup> Breakdance Termo lançado pela mídia quando esta dança teve seu boom nos anos 80, é utilizado para reunir todos os estilos de dança que compõem o Hip Hop Em muitos fóruns na internet se trava uma discussão acalorada sobre esta nomenclatura, pois para alguns esse nome não é legítimo e só provoca confusão na medida em que não consegue informar sobre a existência de varias danças dentro do movimento e não apenas uma. No entanto, esse nome continua sendo o mais utilizado para reconhecer o conjunto das danças da cultura.

<sup>5</sup> Popping e o Locking são consideradas danças originais dentro da Cultura Hip Hop. O Popping Surgiu também nos anos 70 na Califórnia em uma pequena cidade americana chamada Fresno. Sua criação é creditada a Boogaloo Sam que logo mais formaria um grupo chamado Electric Boogaloo O Locking surgiu no início dos anos 70, em Los Angeles, Califórnia, criado por Don Campbell que em 72 formou o

O B.boyng é um estilo de dança elaborado por jovens negros e hispânicos de Nova York (EUA). É composto pelo *Up Rock* ou *Brooklyn Rock*, estilo criado no bairro do Brooklyn, assim como os demais estilos provindos de Nova York. O Up Rock apresenta forte influência das artes marciais chinesas populares no cinema no período, e das danças nativas da África e dos EUA e da capoeira brasileira. O próprio Up Rock ou Brooklyn Rock consiste em movimentos de ataque e defesa, “representando” (não há contato físico) socos, machadadas, marteladas dentro de uma estrutura de 5 (cinco) tempos. Outros componentes da dança B.boyng são: O *Toop Rock* (a preparação, similar a ginga na Capoeira), o *Foot Work* (trabalho dos pés) trançando as pernas em volta do corpo com o apoio das mãos continuamente, o *Freeze* (congelamento) a finalização da dança do solo do B Boy e o *Power Move* (é uma denominação dada a elementos acrobáticos como giros e saltos que foram adicionados depois de 1980).

### *Menos Aderência*

Interessa enfatizar a relação do corpo com a arquitetura física das cidades e o tipo de movimento corporal que surge dela. Nesse sentido ressaltado o *Foot Work*, o *Freeze* e o *Power Move* dentro da dança B.boyng por serem compostos por padrões corporais nos quais o dançarino está em contato direto com o chão, e consequentemente,

---

grupo The Lockers, o primeiro grupo profissional com esta linguagem na história. O estilo Foi incorporado ao Movimento Hip Hop no início da década de 80.

<http://marshallmathers.tripod.com.br/marshallmathers/id5.html>

<sup>6</sup> O Krumping é um estilo de dança que começou a surgir em Los Angeles - USA por volta de 1992. Em sua gênese pretende ser uma maneira de expressar raiva, frustração, e outras emoções intensas, por oposição a apenas entreter espectadores; sua maior exposição se deu a partir do documentário “Rize” de David Lachappelle lançado em 2005 e a utilização da dança por cantores Americanos como Madonna. Freestyle consiste em uma forma mais livre de Hip Hop Dance, permitindo a utilização de técnicas e códigos das varias danças, este formato é muito utilizado por cantores. As duas danças compõe o painel das danças da cultura Hip Hop <http://www.themasterfunk.com/dan%C3%A7as/krump/>

obrigado a elaborar estratégias (técnicas) de relacionamento com texturas, volumes e obstáculos presentes na topografia urbana.

Nos movimentos que compõe o *Foot Work*, o *Freeze* e o *Power Move* o dançarino fica na maior parte do tempo executando movimentos com uma serie de apoios corporais que variam entre quatro, três, dois e um apoio tocando o solo. Por vezes passa pelo chão usando variações de rolamento, mas a ênfase está em apoios que usam pontos do corpo como mãos, cotovelos, ombros, joelhos e varias partes do pé, de forma que o corpo do dançarino está quase sempre muito próximo ao chão, mas não entregue a ele.

O tipo de piso escolhido pelos B.boys para executar seus movimentos são geralmente espaços lisos, compostos por cerâmicas ou pisos queimados que possuem a mesma textura. É comum a utilização de papelões em pisos que não possuem esta característica como asfalto e pisos de praças. A exigência por espaços desta natureza está no fato dos B.boys usarem esta característica do espaço para realizar recuperação de movimento, ou seja, eles realizam movimentos no qual o corpo fica quase o tempo todo na horizontal e com uma pequena distância do chão sustentada por múltiplos apoios.

Chamo a atenção para o fato de os B.boys usarem o chão liso e não buscarem espaços flexíveis que teriam a função de amortecer a queda e o contato do corpo com o solo, algo comum em salas de aula de outras técnicas como, por exemplo, a Dança Clássica. Ao contrário destes, eles criaram técnicas, estratégias de uso do chão na relação com seus corpos para produzir esse amortecimento, a eficácia de uma técnica a serviço de uma estética e um estado de segurança sustentado por este conjunto de técnicas.

É comum encontrar B.boys procurando espaços pela cidade que possuam piso com esta característica para praticarem seus movimentos, mas algumas técnicas podem ser utilizadas em espaços que não apresentem essa configuração. Um exemplo é o *Power Move Windwill* conhecido no Brasil como Moinho de Vento<sup>7</sup>. Inicialmente ele foi criado com grande dependência do deslizamento das costas em um piso liso, mas outras técnicas mais eficientes foram desenvolvidas, nas quais ao invés de deslizar pelo chão o dançarino rola, possibilitando a sua execução em outros tipos de piso com mais aderência como o asfalto ou cimento.

Há, portanto, uma espécie de modulação entre técnica, corpo e espaço, ou seja, uma negociação na qual o B.boy, a fim de executar o movimento originalmente criado para um tipo de topografia, modifica características como tensão muscular e pontos de contato do corpo no espaço para viabilizar a execução do movimento.

A dança B.boying exige um grande esforço, sobretudo da cintura escapular, abdominal e dos membros superiores, por isso é comum detectar que B.boys possuam o tronco mais desenvolvido que as penas assim como capoeiristas e ginastas.

### *Alguns Movimentos*

*Dentre os movimentos mais conhecidos estão:* Baby-Frezze (Fig. 1), Handspim (Fig. 2), Headspin (Fig. 3) e Frezze (Fig. 4)<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> movimento no qual as costas e uma parte dos braços tocam o chão, sem, no entanto, as pernas tocarem o piso <http://cultura.centralblogs.com.br/post.php?href=video+aula+powermove+flare+para+windmill&KEYWORD=23709&POST=3846215> ultima visita 02/01/2011

<sup>8</sup> Chamo a atenção para os pontos de apoio usados, quase sempre 2 (dois), 3 (três) ou 1 (um) e a distância que o tronco possui entre do chão, muito próximo mas sem estar totalmente em contato.



Fig. 1 - breaking-baby-freeze



Fig. 3 - headspin



Fig. 2 - Handspin



Fig. 4 - Freeze

## *Saindo do Chão*

O Le Parkour também surge da fricção entre cidade e seus habitantes. Na periferia de Paris ocupada por uma emigração advinda, sobretudo do norte da África, de países como Argélia e Marrocos. Os filhos destes imigrantes foram obrigados a viver em um ambiente desfavorecido de políticas públicas de lazer, ou seja, sem parques, praças ou qualquer outro equipamento público que possuísse uma proposta de ajudar no desenvolvimento motor destas crianças e adolescentes. Entendo que esse pode ser considerado um dos motivos que os levou a começar a interagir com muros, prédios, cercas e outros obstáculos presentes na periferia de uma grande metrópole.

Segundo depoimento dos fundadores do Le Parkour, David Belle e Sebastian Focan no documentário de Duncan Germain<sup>9</sup> tudo começou como uma brincadeira, eles ficavam pulando na cidade e foi esta prática que deu início à elaboração do Le Parkour, ou seja, o Parkour pode ser entendido como resultante desta interação entre corpo e espaço nessa configuração de cidade periférica e ocupada em grande medida por imigrantes.

No entanto o Le Parkour não é fruto de pura experimentação, falamos em usos da cidade, mas também em usos das manifestações corporais que orbitavam em torno dos fundadores desta prática como o alpinismo, artes marciais e a ginástica. No entanto, a maior influência (de forma indireta) foi o método natural de Georges Hébert<sup>10</sup>. Os

---

<sup>9</sup> Documentário idealizado e concretizado por Duncan Germain sobre Lisses - o berço do Parkour - e sobre a prática em si. Contém cenas de cerca de 150 tracers.

[http://www.youtube.com/watch?v=fMNdJwaaT\\_c](http://www.youtube.com/watch?v=fMNdJwaaT_c) acessado em 15/12/2009

<sup>10</sup> Importante teórico do movimento que preconizava o desenvolvimento do ser humano a partir do que ele denominava como habilidades naturais básicas dos seres humanos no qual ele definia como: correr, nadar, saltar, escalar, quadrupedar, se defender, balançar, carregar, arremessar.

[http://www.parkour.pt/site/artigos/parkour/pt\\_metodo\\_natural.html](http://www.parkour.pt/site/artigos/parkour/pt_metodo_natural.html) ultima visita 08/08/2010

fundadores do Le Parkour não estudaram o método natural, mas foram intensamente influenciados pelo Parcours du Combattant<sup>11</sup>, uma disciplina militar de ultrapassagem de obstáculos que brotou do herbetismo e que era conhecida pelos fundadores através dos seus pais, que foram militares e treinavam essa disciplina. É possível reconhecer usos da cidade, mas também a existência de experiências corporais anteriores ao ambiente no qual surgiu o Le Parkour.

Técnicas criadas originalmente para práticas *indoor* como a ginástica ou para espaços naturais como a escalada, foram sendo colocadas em diálogo com a arquitetura de cidades gerando outro padrão de movimento, no qual ressaltasse habilidades para: equilibrar-se, correr, escalar e saltar com o objetivo de ultrapassar obstáculos urbanos e manter a liberdade de ação através do desenvolvimento da capacidade de mover-se em várias direções.

### *Unidade Corporal*

No Le Parkour destacam-se técnicas de ultrapassagem de obstáculos cuja prática implica no aumento da impulsão e dependem do desenvolvimento do controle da unidade corporal durante os saltos, pois em movimentos sem contato com uma estrutura física a dependência do controle da cintura abdominal e da escapular é crucial para a manutenção do corpo nessa condição de movimento aéreo pelo maior tempo possível<sup>12</sup>.

Para a superação de obstáculos como carros, lixeiras e pequenos muros é comum a utilização de técnicas de *Vaults*<sup>13</sup>, que são mergulhos ou saltos que incluem o uso de

---

<sup>11</sup> É um treinamento de soldados franceses que consiste em ultrapassar uma série de obstáculos.  
<http://www.cotidiano.ufsc.br/PDFs/h%20parcours%20du%20combattant>

<sup>12</sup> Eu tenho denominado em minha aula um similar a esse como movimento circular de defesa.

<sup>13</sup> Não existe uma tradução para vault. O termo é mais usado na Ginástica Olímpica, significa passar (ou saltar) sobre um obstáculo usando as mãos como apoio. Na GO eles usam o vault sobre o cavalo. Um significado bem grande para um palavra tão curta. No Le Parkour existe lazy vault, monkey vault, speed

uma ou duas mãos tocando o obstáculo de modo a interferir na velocidade e na direção do movimento. Estes movimentos exigem grande habilidade do *traceur*<sup>14</sup> para produzir e manter a unidade corporal através do controle do centro por meio da aproximação da periferia do corpo.

Dessa forma os *Traceurs* em seus treinamentos agregam uma grande quantidade de exercícios de força que teriam a função de auxiliar na criação e manutenção desse tipo de habilidade. A prática de deslocar-se pela arquitetura apoiando mãos e pés e escalar muros e árvores, assemelha-se a flexões de braços e exercício de barra, e tem a função de ampliar a capacidade de aproximação da periferia do corpo para o centro.

#### *Absorvendo o Impacto*

Para sair do chão é preciso saber chegar ao chão, por isso as técnicas de aterrissagem usadas no Le Parkour são de grande relevância, pois o meio urbano, com suas superfícies duras e inflexíveis faz com que a gravidade adquira outra proporção.

As formas de quedas são variadas, porém métodos para lidar com elas são muito limitados. A fim de diminuir o impacto os *Traceurs* desenvolveram técnicas de aterrissagem. As duas principais são o rolamento que absorve o impacto transformando em força de rotação, e o tapa no chão, que age dissipando o choque.

---

vault, dash vault... todos são variações de saltos sobre o obstáculo com apoio das mãos.

<sup>14</sup> Traceur ou traceur, não traucer. Esta denominação que ganhou popularidade depois que David Belle criou um grupo já nos anos 2000 chamado Original Traceurs. E então, se popularizou! No nome do grupo a palavra era "trator" sem o "u". Mas, em francês "eur" é utilizado como sufixo em algumas palavras. E é assim que eles utilizam o sufixo no verbo "trace", que significa traçar, trilhar. E a palavra começou a ser divulgada com o "u": 'traceur'. Portanto, os dois usos são aceitos: traceur ou traceur. Para a praticante feminina adota-se o termo "traceuse".

Entrevista com Bruno Peixoto concebida em 10/03/2011. Bruno é Traceur e pesquisador, atualmente vivendo em Londres, é um dos responsáveis pelos conteúdos audiovisuais do PKMAX <http://www.pkmaxparkour.com/samba/index.php>. Em 2010 recebeu a Bolsa Funarte de Residência em Artes Cênicas no qual seu projeto é o estudo da relação Artes Cênicas e Le Parkour. Entrevista concebida em 10/03/2011.

Em um sistema técnico corporal surgido de um contexto multicultural como Le Parkour, o histórico de rolamentos dos candidatos a *tracers* são bem-vindos, nesse sentido é comum perceber a utilização de técnicas de rolamentos que os praticantes já possuem provindos das artes marciais, artes circenses, danças ou ginásticas.

Outra tática comum no processo de transmissão de conhecimento do Le Parkour é o estímulo constante à capacidade de executar os movimentos sem ruído, principalmente nas aterrissagens. O processo de aprendizagem com constante atenção a esse fator cumpre a função de desenvolver a técnica de modo a diminuir o impacto, sobretudo em articulações como o joelho e o tornozelo, articulações mais comprometidas na absorção do impacto, e consequentemente, as que correm maior risco de lesão principalmente se considerarmos as características do espaço no qual são utilizadas.

### *Alguns Outros Movimentos*



Fig. 5 - lazy vault  
[https://pspstyplow.eu.interia.plle\\_parkour.html](https://pspstyplow.eu.interia.plle_parkour.html)



Fig. 6 - Underbar  
<http://www.flickr.com/photos/undaunted28/2361797519>



Fig. 7 - Monkeyking kong Vault -[mcreditos Bruno Peixoto](#)



Fig. 8 - Tic Tac fonte internet  
<http://blog.lib.umn.edu/andrea085parkour>



Fig. 9 - cat leap - [creditos Bruno Peixoto](#)



Fig. 10 - treinos Le Parkour em BH na UFMG - [creditos Bruno Peixoto](#)

Os movimentos que melhor evidenciam essas características de relação entre espaço e corpo são: Lazy Vault (Fig. 5), Underbar (Fig. 6), Monkey King Kong (Fig. 7), Tic TAC (Fig. 8), e Cat Leap (Fig. 9). Grupo em treinos BH (Fig. 10).

### *Contribuições Possíveis*

Ambas as manifestações, B. boying e Le Parkour se construíram enquanto movimentos culturais de forte relevância na contemporaneidade, e resultaram também em respostas técnico-corporais para a interação entre corpo e cidade. O B.boyng produziu um tipo de prática adaptada a pequenos e quaisquer espaços onde a Roda de B.boy se configurava, enquanto o Le Parkour formatou mecanismos técnicos capazes de possibilitar a transposição dos obstáculos eleitos por eles na paisagem da cidade.

As duas manifestações surgem como uma possível resposta/ consequência da falta de alternativas de lazer, esporte e cultura em grandes centros, ou seja, ausência do Estado e de políticas públicas. O B.boyng resulta (da proximidade entre etnias e o confronto entre elas) da socialização dos jovens participantes de gangues em grandes festas de rua realizadas no Bronx, enquanto o Le Parkour surge da interação de jovens com características arquitetônicas do seu entorno.

As técnicas corporais surgidas da interação entre cidade e corpo resultantes de estratégias de uso dos espaços das cidades presentes no B.boyng e no Le Parkour expõem possíveis soluções para questões fundamentais presentes nas relações corpo e técnica e corpo e cidade, tais como: a absorção de impactos, quedas e recuperação, além de outras que emergem destas como: lesões e ocupação de espaços públicos, implicando em variáveis como volumes e texturas onde se executa movimentos.

No entanto, mais do que realizar uma tentativa de apropriação das soluções e técnicas corporais desenvolvidas por estas manifestações, a hipótese da pesquisa examina as formas de sobrevivência e interação com a cidade que forneceram as bases das corporeidades estudadas, sobretudo os usos da cidade; e menos na mecânica do movimento em si, o que implicaria uma tentativa de ensinar movimentos de Le Parkour ou passos de dança B.boyng a estudantes de Artes Cênicas. Portanto, o que interessa são as formas de sobrevivência e os modos de interação

### *Uma Cidade Desencarnada*

O desenvolvimento das cidades contemporâneas, associado ao avanço do capitalismo e incremento do Estado-nação influenciou no surgimento e hegemonia de um modo de vida urbano no qual se constata o empobrecimento da experiência corporal. A experiência aqui é entendida acima de tudo como uma experiência sensório-motora, a relação direta do corpo com a cidade de uma forma distinta da preconizada pela cidade contemporânea caracterizada por uma grande dependência visual e de distanciamento corporal.

*A cidade tem sido um locus de poder, cujos espaços tornaram-se coerentes e complexos à imagem do próprio homem. Mas também foi nelas que essas imagens se estilhaçaram, no contexto de agrupamentos de pessoas diferentes – fator de intensificação da complexidade social – e que se apresentam umas às outras como estranhas. Todos esses aspectos da experiência urbana – diferença, complexidade, estranheza – sustentam a resistência a dominação.*  
(SENNET, 2001, p. 17)

Existe uma relação íntima e biunívoca entre a vivência corporal e o planejamento urbano, a cidade molda o aparato sensorial do corpo interferindo diretamente em nossa forma de percepção do meio e como consequência, a forma de interação entre os indivíduos, “[...] as relações entre os corpos humanos no espaço é

*que determinam suas reações mútuas, como se vêm e se ouvem, como se tocam ou distanciam.”* (SENNET, 2001, p. 17)

Sennet chama a atenção para o que ele denomina como uma carência do sensorial na cidade moderna, para ele a arquitetura e o urbanismo perderam a conexão com o corpo. A cidade moderna se organiza com a intenção de eliminar os estímulos produzindo sempre um caminho seguro, sem riscos e por consequência geram uma apatia sensorial, isso fica evidente na forma como são projetadas as vias de transporte, sempre com uma grande preocupação com anúncios e outros estímulos que possam retirar a atenção das vias urbanas.

Se considerarmos a dinâmica de que a todo o momento estamos sendo expostos, estamos em uma construção constante, e se existem estímulos visuais tenderemos a nos transformar em uma sociedade visual. Por outro lado, se os estímulos auditivos forem mais intensos teremos uma sociabilidade organizada a partir do som. Para SENNET (2001, p. 377) “[...] em geral, a forma dos espaços urbanos deriva de vivências corporais específicas a cada povo [...] O cidadão ateniense foi escravo da voz, assim como o romano foi escravo dos olhos.”

A sociedade contemporânea é marcada pela velocidade, esta qualidade espaço/temporal está fundada no desenvolvimento dos meios de comunicação e transportes, no entanto está assentada em uma passividade sensorial e corporal, fomos transformados em passageiros, estamos constantemente em trânsito, e com uma apreensão sensorial da cidade limitada. Percebemos a saída e a chegada, estamos sem o meio, perdemos a qualidade da paisagem e contraditoriamente nos tornamos corpos velozes e sedentários.

### *Um Conforto Veloz*

Uma rápida passagem pelo desenvolvimento da noção de conforto associada ao desenvolvimento dos meios de transporte e o incremento das cidades. Expõe a condição na qual a atividade corporal foi gradativamente empobrecendo, em uma relação inversamente proporcional à intensidade da velocidade e da individualidade.

Na abordagem de SENNET (2001) o desenvolvimento das poltronas, primeiro em sua altura, depois com o invento do encosto e por fim a descoberta do estofamento transformou a antes social experiência de sentar, em uma atividade cada vez mais privada. A implantação de confortáveis poltronas na prática das viagens criou a experiência da velocidade passiva.

*Desenvolvidos por volta de 1840, os vagões norte-americanos sem cabine asseguravam solidão e silêncio. Todas as poltronas eram viradas em um único sentido, de forma que cada passageiro pudesse manter o olhar fixo nas costas do que ia a sua frente.[...], antes do advento do transporte de massa as pessoas raramente eram obrigadas a sentar juntas, caladas por um longo tempo, apenas olhando.* (SENNET, 2001, p. 343)

A velocidade historicamente associada a uma experiência frenética, com a modernidade ganhou uma nova possibilidade de associação. Aos poucos a tecnologia implantada nos meios de transporte transformou a experiência da viagem e da velocidade em uma experiência de descanso e passividade.

Na visão de Di FELLICE (2009)<sup>15</sup> a cidade moderna nascida da grande ruptura provocada pela revolução industrial avançou balizada por uma lógica de velocidade, objetiva e funcional. No entanto, a sua expansão territorial irregular e descontrolada, associada ao avanço das tecnologias de comunicação

---

<sup>15</sup> (DI FELICE, Massimo. Paisagens pós-urbanas: o fim da experiência urbana e as formas comunicativas do habitar. São Paulo: Annablume, 2009, p.157)

*[...] tem transformado o espaço metropolitano em circuitos informativos, deslocando para sempre a experiência do habitar das formas arquitetônicas-urbanas para aquelas informativas e metageográficas das metrópoles. (DI FELICE, 2009, p. 157)*

Partindo dessa conjuntura histórica imposta pelas eras tecnológica e industrial, é possível perceber as transformações na relação do sujeito com o urbano, expondo uma crise da própria experiência corporal, visível em um cotidiano contemporâneo cada vez mais caracterizado pelo empobrecimento da experiência e diminuição da presença física atravessada pelas novas tecnologias de comunicação e transporte.

*Assim, a nova geografia reforça a mídia de massa. O viajante, bem como o telespectador vivência a experiência como uma experiência narcótica; o corpo se move de maneira passiva, anestesiado no espaço, para destinos estabelecidos em uma geografia urbana fragmentada e descontínua. (SENNET, 2001, p. 17)*

A estruturação da cidade moderna privilegiou a distância de obstáculos, e associada à mediação da realidade realizada pelos meios de comunicação nos retirou gradativamente a experiência da *cidade vivida*, e a contradição está no fato de sermos obrigados a ficar parados na frente de um computador para que possamos ter contato com o máximo de pessoas e lugares. Na contemporaneidade, um corpo sedentário pode ser paradoxalmente um corpo ativo.

### *Homem Lento*

A constante exigência de velocidade em nossa sociedade traz como uma de suas conseqüências o empobrecimento da experiência sensório-motora do espaço urbano, que por sua vez, interfere diretamente na construção da percepção que os indivíduos têm do seu entorno. JACQUES (2008)<sup>16</sup> interessada nestas questões, estabelece dialogo com Milton Santos a partir da idéia de *movimento de tipo lento*.

*Quando Milton Santos cita os homens lentos, ele se refere principalmente aos mais pobres, aqueles que não tem acesso a velocidade, os que ficam à margem da aceleração do mundo contemporâneo.* (JACQUES, 2008, p. 08)

Os mais pobres, como moradores de rua e andarilhos, teriam uma relação mais visceral com a cidade, pois estão à margem das tecnologias de transporte e de comunicação, e dessa forma seriam os verdadeiros habitantes da cidade, em uma interação incessante com o urbano; ao passo que os mais abastados dos centros urbanos seriam passageiros, apenas passariam pela cidade, seriam como novos nômades com uma percepção específica do meio, saem e chegam, e perdem a experiência da interação mais intensa e sensorial com a paisagem.

*[...] significa uma outra forma de apreensão e percepção do espaço urbano, que vai bem além da representação meramente visual. São os homens lentos, como dizia Milton Santos, que podem melhor ver, apreender e perceber a cidade e o mundo, indo além das suas fabulações puramente imagéticas.* (JACQUES, P. B. "Elogio aos Errantes". In: JEUDY, H. Pierre & JACQUES, P. B. (orgs). Corpos e Cenários Urbanos – Territórios Urbanos e Políticas Culturais. Salvador: EDUFBA/PPGAU-UFBA, 2006, p. 123)

---

<sup>16</sup> JACQUES, P. B. . Corpografias Urbanas. Arquitextos (São Paulo. Online), v. 93, 2008, p. 08.  
<<http://www.corpocidade.dan.ufba.br/arquivos/Paola.pdf>>

Obviamente andarilhos e moradores de rua em sua maioria não estão nessa condição por vontade própria, no entanto, o que interessa salientar é a relação que eles estabelecem com a cidade e a percepção que é moldada através dela. O ser humano é o espaço que ele habita, sem o espaço, o homem é uma categoria abstrata; sem o homem, o espaço é vazio.

*Nessa perspectiva, considerando que toda experiência se realiza espacialmente, pode-se dizer, recorrendo a Michel de Certeau, que “o espaço é existencial” e “a existência é espacial”: é no espaço que o homem se torna homem. Essa noção, aliás, retoma a idéia de “espaço antropológico”, desenvolvida pelo filósofo Merleau-Ponty, para quem a experiência é relação com o mundo: “existem tantos espaços quanto percepções espaciais distintas”. (CARVALHO, Paulo César de. “O Espaço é um Lugar Praticado”: In: Território Geográfico Online Ano 01-Nº02–2006 <<http://www.territoriogeograficoonline.com.br/site/?modulo=mat&chave=42&mod=Artigos>>)*

A lentidão apresentada aqui não se refere a uma temporalidade absoluta e objetiva, e sim, a uma experiência subjetiva e relativa calcada na elaboração da corporeidade<sup>17</sup> do indivíduo e de sua identidade.

Numa relação dialética, diríamos que o espaço condiciona a percepção, e a percepção, por sua vez, produz um espaço.

Ao mencionar lentidão e velocidade é preciso salientar que não se trata de um movimento mais rápido ou mais vagaroso, diz respeito sim, a uma velocidade atrelada à vivência do espaço urbano contemporâneo, hegemonicamente mediado pelas tecnologias de comunicação e transporte e marcado por uma baixa taxa de envolvimento

<sup>17</sup> Esta perspectiva, inspirada na fenomenologia de Merleau-Ponty, reconhece que “a cultura científica ocidental requer que tomemos os nossos corpos simultaneamente como estruturas físicas e como estruturas experienciais vividas – em suma, tanto como externos e como internos, biológicos e fenomenológicos”. Ressalta-se ainda que o eixo fundamental que articula essas duas estruturas corporais é a corporeidade, que por sua vez assume este duplo sentido: “acompanha o corpo como uma estrutura experiencial vivida e também como o contexto ou o meio de mecanismos cognitivos”. <http://redesocial.unifreire.org/pedagogia-vivencial-humanescente/blog/entre-corpo-e-corporeidade-muitas-questoes-última-visita-em-02/08/2011>.

corporal, em oposição a uma lentidão vinculada a uma corporeidade resultante de uma vivência mais próxima da cidade. Trata-se de fato de um estado de corpo e não de uma escala temporal de medição de velocidade.

Praticantes do Le Parkour, os *Traceurs* geralmente usam movimentos rápidos para superação dos obstáculos, sua percepção de espaço seria considerada como lenta, já que em sua prática/ vivência conseguem perceber detalhes da cidade como fendas e brechas que geralmente escapariam à percepção de um indivíduo comum. Já os B.boys estabelecem uma relação com o solo que depende de uma percepção altamente detalhada do piso no qual o seu corpo é arremessado, além da percepção do outro nas “batalhas”.

#### *Contra o Espetáculo, a Favor da Participação*

A partir da percepção de uma condição histórica na qual o desenvolvimento urbano produziu cidades com uma baixa taxa de experiência corporal, DEBORD (1997) na obra *A Sociedade do Espetáculo* cunhou expressões como “cidade cenário”, entendendo que a sociedade contemporânea vive um processo de espetacularização, ou seja, passamos pela cidade, mas não a vivenciamos, perdemos a dimensão da experiência do corpo na cidade em prol da experiência física da velocidade.

O termo espetáculo diz respeito à não-participação, uma cidade cenário é uma cidade com pequena taxa de experiência corporal enquanto prática cotidiana. A Internacional Situacionista, movimento criado por Guy Debord, teceu ferozes críticas aos urbanistas e sua perspectiva de planejamento racional. O movimento critica o monopólio dos urbanistas e planejadores e propõe uma criação coletiva das cidades, pois interessava aos situacionistas a participação dos cidadãos.

[...] O pensamento urbano situacionista seria então baseado na idéia de construção de situações. Era situacionista ‘que se refere à teoria ou à atividade prática de uma construção de situações. Indivíduo que se dedica a construir situações.’ Uma situação construída seria então um ‘momento da vida, concreta e deliberadamente construído pela organização coletiva de uma ambiência unitária e de um jogo de acontecimentos’. (JACQUES, P. B Arquitextos Breve histórico da Internacional Situacionista – IS (1) in: ARQUITEXTOS, 2003, 01 <<http://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arquitextos/03.035/696>>)

Segundo JACQUES (2003) não caberia ao Situacionista projetar cidades, mas criar situações nas quais as pessoas tivessem a oportunidade de praticar a cidade, vivenciar o urbano e reelaborar constantemente o cotidiano. Uma situação, portanto, seria um momento da vida construído e proposto por uma coletividade.

Fica claro nos escritos situacionistas a crença na necessidade de uma reconciliação entre a cidade, o corpo e a participação social, e nesse sentido ela se estabelece como uma anti-arquitetura, ou uma arquitetura feita por não-arquitetos. Compreendo que a interferência entre as duas instâncias se estabelece em uma via de mão dupla, ou melhor, não se separam. Sendo assim, uma reflexão acerca da natureza do espaço físico e do espaço social se faz necessária.

### *Lugar e Espaço, Físico e Social*

A distinção entre as categorias de espaço e lugar é central na discussão entre cidade e corpo, é nela que se percebem as conexões entre uma arquitetura física e uma social, e também se encontra algumas pistas do dialogo entre ambiente e corpo. Vários

autores escreveram sobre esta diferença, utilizando terminologias diferentes, mas com um mesmo teor. É o caso de Merleau-Ponty, apontado por DE CERTEAU (1998)<sup>18</sup>

*“... já distinguia de um espaço ‘geométrico’ (“espacialidade homogênea e isótropa”, análoga do nosso “lugar”) uma outra ‘espacialidade’ que denominava ‘espaço antropológico’. Essa distinção tinha a ver com uma problemática diferente, que visava separar da univocidade “geométrica” a experiência de um “fora” dado sob a forma de espaço e para o qual “o espaço é existencial” e “a experiência é espacial”. Essa experiência é relação com o mundo; no sonho e na percepção, e por assim dizer anterior à sua diferenciação, ela exprime “a mesma estrutura essencial do nosso ser como situado em relação com um meio” – um ser situado por um desejo, indissociável de uma “direção de existência” e plantado no espaço de uma paisagem. Deste ponto de vista, “existem tantos espaços quantas experiências espaciais distintas”. A perspectiva é determinada por uma “fenomenologia” do existir no mundo.*

Segundo a análise de DE CERTEAU (1998), Santos apresenta um raciocínio ressaltando a estabilidade dos objetos na paisagem (lugar). A paisagem é de ordem material e por essa condição, é relativamente imutável, ao passo que o espaço apresenta uma lógica de sistemas de valores que se transforma permanentemente.

*Um lugar é portanto uma configuração instantânea de posições. Implica uma indicação de estabilidade.(...) Existe espaço sempre que se tomam em conta vetores de direção, quantidades de velocidades e a variação do tempo. O espaço é um cruzamento de móveis.* (DE CERTEAU, 1998, p. 201)

A diferença, portanto está fundada na experiência, é o que constrói o espaço “[...] O espaço é um lugar praticado” (CERTEAU, 1998, p. 202). Essa afirmação parte da

---

<sup>18</sup> (DE CERTEAU, Michael. A Invenção do Cotidiano: Petropolis – RJ Editora Vozes 3º Edição, 1998, p. 202)

compreensão de que sem o homem, sem a prática social, sem a história, o espaço não tem razão de ser, e se torna uma palavra vazia, uma associação de letras sem significado e, por isso, o espaço é existencial e a experiência é espacial, porque é o uso que qualifica o espaço.

O uso do lugar que qualifica o espaço se dá, sobretudo na superação da visão como principal sentido de captação do espaço, pois a relação logotípica característica das cidades contemporâneas está sustentada nesta relação de dependência entre visão e cidade. A ampliação da percepção do espaço aos outros sentidos pressiona na direção de uma incorporação da cidade, resultando em uma cidade incorporada. “*A redução da ação urbana pelo espetáculo leva a uma perda da corporeidade, os espaços urbanos se tornam simples cenários, sem corpo, espaços desencarnados.*” (JACQUES, 2006, p. 127)

A conversão ou resgate de uma conduta social cotidiana na qual o indivíduo abra mão de uma postura de espectador e assuma o papel de praticante da cidade, é o caminho apontado por alguns autores para uma transformação que não ocorrerá apenas na cidade ou no corpo, mas em ambos.

### *Uma Cidade Encarnada*

A fim de compreender a relação entre uma cidade projetada/ cenográfica e uma cidade praticada, assim como a relação entre corpo e cidade, é possível se apropriar do termo Corpografias Urbanas, no qual

*A cidade é lida pelo corpo como conjunto de condições interativas e o corpo expressa a síntese dessa interação descrevendo em sua corporalidade, o que passamos a chamar de corpografia urbana.* (JACQUES, 2008, p. 02)

Para a autora a experiência da cidade fica gravada no corpo dos praticantes, mesmo que de forma involuntária, formando uma corporeidade a qual denomina Corpografia Urbana.

*Através do estudo dos movimentos e gestos do corpo (padrões corporais de ação) poderíamos decifrar suas corpografias e, a partir destas, a própria experiência urbana que as resultou. [...] O estudo corpográfico pode ser interessante para se compreender as pré-existências corporais resultantes da experiência do espaço, para se apreender as pré-existências espaciais registradas no próprio corpo através das experiências urbanas. (JACQUES, 2008, p. 03)*

É relevante avaliar as corpografias urbanas involuntárias, a fim de estimular as corpografias voluntárias, ou seja, acreditar na possibilidade de apreensão de corpografias urbanas presentes nos corpos dos indivíduos, denunciando usos e modos de interação entre corpo e cidade. Pretende-se através delas, propiciar a outros indivíduos formas de conhecer a cidade, através do estudo da corporeidade dos cidadãos, pressupondo uma assimilação da mesma, gerando uma cidade incorporada.

#### *Praticantes Ordinários*

O Le Parkour e o B.boyng resultam de modos de ocupação da cidade que escaparam ao projeto dos urbanistas e dos usos não convencionais da arquitetura das cidades pelos seus Praticantes, indivíduos estabelecidos à margem de políticas públicas e residentes em setores de suas cidades desprovidos de equipamentos públicos como praças e parques e ações sociais, e que seriam responsáveis juntamente com outros equipamentos públicos, pelo desenvolvimento sensório-motor dos seus cidadãos.

*Os Praticantes ordinários das cidades atualizam os projetos urbanos e o próprio urbanismo, através da prática, vivência ou experiência dos espaços urbanos. Os urbanistas indicam usos possíveis para o espaço projetado, mas são aqueles que o experimentam no cotidiano*

*que os atualizam [...] Ou seja, para eles a cidade deixa de ser um simples cenário no momento em que ela é vivida. E mais do que isso, no momento em que a cidade - o corpo urbano - é experimentada, esta também se inscreve como ação perceptiva e, dessa forma, sobrevive e resiste no corpo de quem a pratica.* (JACQUES, 2008, p. 03)

Os praticantes ordinários experimentam a cidade por baixo, nos guetos, nas entranhas da *urbs*, no cotidiano onde cessa a visibilidade, ao contrário do homem espectador que estabelece uma relação aérea com a cidade. As práticas ordinárias se localizam nos espaços de jogo, onde se encontram táticas silenciosas. É na invisibilidade da cidade organizada, nas brechas da cidade projetada, no cotidiano, que se encontram as possibilidades de reinvenção.

A cidade contemporânea, atravessada pela lógica do capital e pela crescente burocracia do Estado, caracteriza-se por uma configuração espacial na qual não lhe interessa impedir o movimento, mas controlá-lo, seja ele o movimento dos corpos, mercadorias ou capitais. Em oposição a esta forma de ocupação, o Le Parkour, caracterizado pela idéia de fluxo, gera uma qualidade de deslocamento estimulada pela vivência de um espaço livre, liso e constante. O B.boying, transgredindo a ordenação oficial de usos do urbano, se apropria de espaços para a dança. Ambos subvertem a lógica de controle hegemônica na cidade contemporânea, inaugurando outras temporalidades e percepções no/ do urbano.

Os Praticantes ordinários da cidade, como os Traceurs e B.boys são indivíduos provindos de uma situação de exclusão (imigrantes moradores nas periferias das grandes metrópoles) que, através da apropriação do espaço cotidiano urbano, elaboraram padrões corporais estáveis, compondo universos de práticas culturais complexas como o Le Parkour e o B.boying.

Os Traceurs e os B.boys atuais não são mais necessariamente habitantes das periferias dos grandes centros, pois a estabilidade e estruturação que estas manifestações alcançaram enquanto linguagem, associada a sua propagação nos meios de comunicação de massa e, sobretudo, nos novos meios de comunicação como a internet, lhes garantem a inserção em outros circuitos econômicos e culturais. Dessa forma, é perceptível que a corpografia/ corporeidade Traceur e B.boy resultante do modo de usar/ habitar a cidade esteja presente hoje em vários setores da sociedade, de modo que se evidencia que a corporeidade provinda dessas manifestações culturais não depende mais da situação social na qual elas emergiram originalmente.

Esta pesquisa se concentra nos traços corporais que emergiram da forma de habitar a cidade que os Traucers e B.boys empreenderam. Suas corpografias/ corporeidades se estabeleceram a partir de uma maior fricção entre corpo e cidade resultando em características como a capacidade de produzir movimentos em espaços duros e com texturas e volumes diversos.

Empreender uma prática formativa de maior fricção com o espaço urbano ao estudante de Artes Cênicas, propondo um rompimento com características de uso da cidade moderna na qual a cidade é tida como um cenário, pode contribuir com a elaboração de sua corpografia e, consequentemente, com o tipo de atuação artística que este estudante realizará durante sua carreira.

## **CAPÍTULO II**

### **A formação Corporal de um Bailarino e a Cidade: Experiência e Auto-etnografia**

## CAPÍTULO II

### A formação Corporal de um Bailarino e a Cidade: Experiência e Auto-etnografia

1<sup>a</sup> Pessoa...

A presente pesquisa tem como matéria-prima a atuação do pesquisador na dança brasileira ocupando múltiplos papéis tais como coreógrafo, dançarino, bailarino, diretor, professor, palestrante, aluno, investigador, B.boy, criador, produtor e mais alguns que caberiam no roll de funções que a dança em nosso país e em nosso tempo me pressionaram a ocupar, assim como a configuração corpórea adquirida pelo corpo do pesquisador na vivência nesse universo.

*O corpo, pensado em quadros precisos de intercâmbios específicos e relacionais, torna-se um objeto suscetível de elucidar épocas e sociedades, podendo, assim esclarecer um mundo. A diversidade de seus territórios é abundante no seio de cada cultura e de cada época.*  
(VIGARELO, 2003, p. 21)

A investigação não se propõe a fazer uma discussão sobre a brasiliade na dança, mas considera as características sociais, políticas e culturais da dança brasileira nos últimos 20 anos, nas quais estive inserido e que interferiram diretamente nas decisões que tomei. Dois universos especificamente interferiram de forma determinante nos contornos que a minha carreira adquiriu. Por um lado, cresci em um ambiente de dança de rua, na qual o processo de ensino aprendizagem apresenta características informais apontando para um alto grau de autonomia, por outro, me aproximei e internalizei a lógica da dança contemporânea, um ambiente marcado por questões como a exigência pela elaboração de uma assinatura/ autoria. Estes dois universos partem de um ambiente maior, a dança brasileira. Estes fatores me levaram a tomar a decisão de considerar o meu histórico como elemento da pesquisa, assim como suas implicações em outro ambiente em formação, o da pesquisa em artes na academia.

Decidi escrever em primeira pessoa por entender que não haveria outro modo de levar a cabo uma pesquisa que é ao mesmo tempo uma reflexão, a formulação e aplicação/disponibilidade de elementos desta auto-avaliação a outros corpos, outros sujeitos.

Tomar essa decisão, sobretudo, é acionar elementos biográficos e caros à própria noção de pesquisa, a fim de pensar na especificidade da pesquisa em arte e as implicações provenientes da consideração de questões referentes à subjetividade.

### *Abordando Corpomente*

Sandra Meyer Nunes faz uso da terminologia *corpomente*<sup>19</sup>, objetivando a superação de dualidades históricas como corpo e ambiente e natureza e cultura através de uma reflexão a respeito do papel do *mecanismo metáfora* na relação com a organização do corpo do intérprete. A autora propõe uma revisão de metáforas mecanicistas apontadas por ela como responsáveis, ao longo dos anos, por delinear os esquemas corporais – não só dos artistas cênicos. Em oposição, a autora propõe metáforas como rede e noções como sistema.

*Há uma necessidade de revisão de tais metáforas mecanicistas relacionadas ao corpo e de compreender os sistemas cognitivos, relacionando-os com processos emergentes e auto-organizativos, e menos com relações causais de entrada e saída de informações na mente do sujeito.* (NUNES, 2007, p.144)

Dentre os conceitos que são abalados pela troca de metáforas eu incluo a compreensão de técnica corporal, pois a técnica deixa de ser um instrumento ou uma roupa que é adquirida pelo intérprete, e passa a ser encarado como uma auto-organização do *corpomente* resultado da

---

<sup>19</sup> Essa terminologia é uma licença poética usada pela autora em diálogo com a teoria corpomídia de Katz e Greinner. NUNES, S. M. As Metáforas do Corpo em Cena. São Paulo Editora Annablume/UDESC, 2009

interação com um sistema técnico, entendido aqui como um ambiente, assim como a cidade ou o corpo do intérprete.

Como primeiro procedimento de uma pesquisa que se propõe a considerar a experiência/ biografia do pesquisar como dado, o procedimento inicial consistiu em realizar uma reflexão a respeito de qual organização o meu *corpomente* adquiriu determinado movimento/ memória, que interação com as manifestações B.boyng, Release Technique e Le Parkour foi determinante para esse aprendizado. Houve necessidade de uma busca criteriosa para reconhecer vestígios de princípios-técnico-corporais resultantes da interação com estes universos, considerando sempre o grau de imprecisão e inconsciência inerentes ao processo de formação.

*Mas o que faz emergir o processo de auto-organização e escolha não é, exclusivamente, a vontade ou a intenção do sujeito, esse não controla toda a emergência dos padrões de ações, visto que o controle é feito, sistematicamente, e em parceria com conteúdos inconscientes.*  
(NUNES, 2007, p. 145)

Parto do pressuposto de que a formação do *corpomente* apresenta muitas parcelas de inconsciência durante o processo. Sendo assim, a busca por estes vestígios é constante e imprecisa, pois esta auto-organização está sempre em curso.

Considero o homem como um ser bio-psico-social, assumindo aqui formulações de autores de várias disciplinas. Dentre eles ressalto o antropólogo Marcel Mauss, (...) ao cunhar o conceito de Homem Total.

*Mauss defende uma tríplice visão do homem, Biológica, Psicológica e Sociológica. Para ele, só assim questões como das técnicas corporais podem ser compreendidas [...] Aqui interessa aprender, que em questões como técnica corporal, não há uma quebra no entendimento do homem, mas um continuum, a dimensão sociológica está claramente ligada à psicológica e à biológica, de forma que todos os planos se autocomplementam constantemente, e é nesse cruzamento que se desvenda os mistérios do ser humano.* (FREITAS, 2004, p. 40)

Mauss foi provavelmente o primeiro pesquisador a perceber relações entre indivíduo e sociedade via técnica corporal, compreendendo que o corpo é provido de técnica independente de qualquer instrumento ou ferramenta exterior a ele. No entanto, suas afirmações foram forjadas no seio da lógica mecanicista, o que leva à utilização de metáforas que devem ser evitadas hoje em dia, uma vez superado o paradigma mecanicista. Por ser a metáfora uma estratégia fundamental de ensino de dança, a importância da troca da metáfora mecanicista por uma metáfora em rede se encontra no fato de utilizarmos a metáfora enquanto um processo cognitivo acional.

*“As metáforas, não só propõe visões alegóricas de mundo e revelam padrões de pensamento, mas dizem respeito à própria atividade cognitiva, proporcionando ignição nos atos do corpo. (LAKOF e JOHNSON, 1987 apud NUNES, 2009, p. 15)*

Segundo NUNES (2009), apoiada em LAKOF e JOHNSON (1987), as metáforas interferem diretamente na auto-organização do *corpomente*, através de esquemas e imagens sinestésicas, e por isso a importância da superação do paradigma mecanicista.

#### *Formação como Elemento Determinante*

Mudei-me com minha família para o Bairro Nossa Senhora das Graças no dia 03 de Junho de 1989, este é um fato crucial para compreender o meu interesse pela Dança. No período tinha 12 anos de idade, e começava então a sair na noite. No Luizote de Freitas, bairro onde morava anteriormente, a dança não possuía um valor social, ou pelo menos eu não o percebia, ou não na proporção que encontrei na nova região para a qual me mudei. Era impressionante o quanto saber dançar era sinônimo de popularidade e, de certa forma, respeito. A Dança estava presente na escola, na rua, nas boates, nos bailes e nas praças.

Ao chegar ao bairro, passei a freqüentar os bailes que aconteciam no colégio local (Escola Estadual da Cidade Industrial) e no CEAM (Centro de Apoio ao Menor), e logo comecei também a freqüentar as danceterias. Para manter a “moral” elevada, era preciso dançar bem, e para dançar bem era preciso ensaiar, praticar. A princípio ensaiava em casa com amigos, posteriormente comecei a ensaiar na praça local, onde já haviam grupos com integrantes mais velhos ensaiando, não mais apenas para dançar em danceterias, mas para fazer apresentações em clubes, concursos e outros eventos – o que faria uma grande diferença na minha formação. O primeiro tipo de dança com que tive contato, portanto, foi a Dança de Rua feita em Uberlândia. Nos anos que se seguiram, de 1991 ao primeiro semestre de 1994, fui gradativamente me afastando dos grupos da minha região, e me aproximando de grupos de outros bairros<sup>20</sup>. Minha primeira apresentação documentada está registrada no Jornal O Correio do Triângulo, do dia 02 de Fevereiro de 1992, o grupo se chamava Ritm Blue Dance.

No segundo semestre de 1994 comecei a frequentar aulas de Dança Clássica e Jazz, o intuito era melhorar minha Dança de Rua, e já participava então de Festivais<sup>21</sup> e oficinas de dança. De 1994 a 1997 estive presente em grupos de Dança de Rua, e simultaneamente, procurava freqüentar escolas de dança. No período em que estive nas escolas, acabei tendo contato com técnicas de Dança Moderna e Dança Contemporânea, fatos estes que interferiram diretamente na minha trajetória.

---

<sup>20</sup> Este dado interessa na medida em que relata o tipo de relação que fui criando com a Dança de Rua, me aproximando mais de um interesse técnico profissional, me afastando gradativamente do que SILVA (.....), chama de a experiência local. No meu caso, é constatada a experiência em seu inicio, mas não o compromisso com essa característica.

<sup>21</sup> O primeiro festival do qual participei foi em 1993 na 7º edição do Festival de Dança do Triângulo. Naquele momento me apresentei na modalidade Jazz de Rua – a partir de 1995, na 9º edição, a modalidade passa a se chamar Dança de Rua. O grupo era a Turma Jazz de Rua, a coreografia se chamava “Antena de TV, Verdade ou Sonho, Realidade ou Fantasia”, de Mamede Aref.

Em 1997, juntamente com alguns amigos que não pretendiam mais dançar em escolas ou em grupos de Dança de Rua, fundei o Grupo Werther – Pesquisa de Dança<sup>22</sup>. O grupo tinha como objetivo produzir trabalhos de Dança Contemporânea que se utilizasse de técnicas de Dança acadêmica, assim como de Dança de Rua, ou seja, não queríamos mais dançar a Dança de Rua ditada pelos festivais, mas sim, produzir uma dança que se utilizasse do histórico dos intérpretes e que não necessariamente fosse entendida como Dança de Rua - esse histórico cultural e corporal foi fundamental para as outras etapas da minha carreira:

A partir de 2002 comecei a montar coreografias para grupos, assumindo minha identidade de coreógrafo independente do Werther. Em 2003 materializei minha estréia como criador/ intérprete apresentando o solo de Dança Contemporânea “Dúbbio”.<sup>23</sup> Este trabalho começou a delinear questões que estarão presentes no decorrer da minha carreira, na ocasião participei do Festival de Dança do Triângulo e recebi um prêmio como trabalho profissional, na banca se encontrava Helena Katz<sup>24</sup>, Lia Rodrigues<sup>25</sup> e Helena Bastos<sup>26</sup>. Na entrega do prêmio e na discussão sobre a coreografia, o que norteou o debate foi o estado de fronteira no qual se encontrava o meu corpo, pois não era mais um corpo de Dança de Rua, mas também não era um corpo detentor de uma

---

<sup>22</sup> Com o grupo dentro de uma proposta de criação coletiva, foram criados os seguintes espetáculos “Je Fais Comme Ça” 1997; “Sturm Und Drang” 1998; Projeto Canal Aberto, “Duo Canal Aberto” 1999 e “Bauí” 2000. Recebendo com os trabalhos atenção de veículos como: *O E. de São Paulo*, *O E. de Minas*, *Gazeta Mercantil* e *Correio do Triângulo*.

<sup>23</sup> Em “Dúbbio” há a proposta de se discutir a ambigüidade das relações humanas diante da solidão e da convivência com as marcas deixadas em nós. Uma questão é imposta: existe a possibilidade de ficarmos sós? A questão tenta ser respondida a partir da utilização de um corpo repleto de informações diversas como Dança de Rua, Dança Clássica e técnicas de Dança Contemporânea, além de todas as outras técnicas cotidianas que compõe um corpo, resultando em uma dança híbrida.

<sup>24</sup> Helena Katz é crítica e teórica de Dança, escreve no caderno de cultura do jornal *O E. de São Paulo* e coordena o grupo de estudos da dança em São Paulo.

<sup>25</sup> Lia Rodrigues é coreógrafa e diretora da Lia Rodrigues Cia. De Dança.

<sup>26</sup> Helena Bastos é coreógrafa, dançarina e professora do Departamento de Artes Cênicas/USP-SP. Nesse mesmo período no ano de 2003 Helena Bastos defendeu sua tese de doutorado chamada *Variâncias: A Dança processando identidades provisórias*, sob orientação da Profª. Dra. Christine Greiner no Programa de Comunicação e Semiótica da PUC/SP no qual discutía questões referentes a um corpo híbrido.

organização resultante das técnicas mais comuns ao universo da Dança Contemporânea, pelo menos daquele período.

Os críticos começaram a apontar o meu corpo como um corpo híbrido, resultado de um processo de contaminação - importa salientar que esse discurso não era meu. A partir de então dei seqüência em minha história como criador, aprofundado uma marca característica, a identificação de um intérprete com formação e corpo híbrido/fronteiriço. Após a estréia de Dúbbio, outros trabalhos se sucederam “Você, um Imóvel Corpo Acelerado” (2003), “De...va..gar: Últimos Capítulos da Cultura Nacional” (2004), “Interferência inacabada...Preste Atenção no Ruído ao Fundo” (2007), “O Corpo é a Mídia da Dança?” (2006) e, sua continuação, “Outras Partes”, projeto este premiado pelo programa Rumos Dança Itaú Cultural 2006/2007. Além das passagens pelo Grupo Camaleão – BH interpretando “Olho Bem” (2004), pela Cia. Mário Nascimento - BH interpretando “Escambo” (2004) e “Do Ritmo ao Caos” (2005) e a direção de “Parcours” interpretado pelo grupo de *Le Parkour PKMAX* - BH.

Esse volume de produção me rendeu em 2006 o prêmio APCA (Associação Paulista de Críticos de Arte – SP) como intérprete do ano de 2005, referente ao conjunto de interpretações. Na ocasião a banca de críticos Helena Katz, Fabiana Britto e Marcos Bragato realizou uma discussão sobre a questão da formação de intérpretes para trabalhos de Dança Contemporânea. Isso foi pertinente na medida em que a minha formação destoava da formação tradicional na dança brasileira com predominância da dança clássica<sup>27</sup>. Mais uma vez vinha à tona a minha formação como um elemento determinante, obviamente ela em si não significaria nada, mas dentro do contexto da

---

<sup>27</sup> A importância da discussão sobre a formação do intérprete para a Dança Contemporânea nas premiações da APCA ficou ainda mais evidente considerando a premiação do ano seguinte. Em 2007 Diogo Granato, um intérprete de São Paulo com formação em Improvisação de Contato e Le Parkour recebeu o prêmio como intérprete. Entendo que a sua premiação faz parte da mesma discussão que levou a banca de críticos a me premiar em 2006.

dança contemporânea brasileira e os conflitos existentes com relação à formação em dança, ela cumpria a função de expor questões coletivas.

Este histórico inicial tem o objetivo de sinalizar e expor questões ligadas à experiência, a subjetividade, ao histórico individual, entendendo este procedimento como uma proposta metodológica capaz de expor e formular questões de interesse coletivo. Na seqüência do texto continuo navegando por esse histórico ressaltando elementos e aspectos, importante para a formulação da proposta/ prática corporal presente nesta dissertação.



Fig. - 16 Interferencia Inacabada...Preste Atenção no Ruido a Fundo com Vanilton Lakka no festival Conexão Dança Contemporânea em São Luis - MA créditos Marcio Vasconcelos



Fig. 17 - O Corpo é a Mídia da Dança? Vanilton Lakka em Berlim no festival In Transit 2006 Créditos Dirk Bleicker



Fig. 18 - Outras Partes - O Corpo é a Mídia da Dança? Vanilton Lakka no festival MultiplaDança 2010 Florianópolis-SC Creditos Cristiano Prim



Fig. 19 - O Corpo é a Mídia da Dança? Vanilton Lakka em Berlim no festival In Transit 2006 Créditos Dirk Bleicker

### *B.boyng, Release Technique e um Corpo Híbrido*

Em 2003 defendi minha monografia de conclusão de graduação em Ciências Sociais com o título “*O Processo de Transmissão da Breakdance: Técnicas Corporais Presentes na Dança do Movimento Hip-Hop*” (FREITAS, 2004). Na ocasião voltei a

treinar Breakdance nas ruas com os dançarinos, nesse período vivi em Belo Horizonte e pude realizar uma aproximação entre os treinos realizados em Uberlândia pelos dançarinos locais e os de BH. Uma das conclusões que cheguei foi de que na rua, de fato, só se treinava B.boyng, e as outras danças de rua eram praticadas em outros espaços, exceto na rua<sup>28</sup>. Reconheci então, a existência de um processo de formação específico para o B.boyng.

Esse contato com a Dança B.boyng e suas técnicas produziram uma segunda interferência da Dança de Rua (dessa vez especificamente B.boyng) no meu corpo e na minha produção como criador/ intérprete de Dança Contemporânea.

Simultaneamente, comecei a frequentar aulas com o professor e coreógrafo Mário Nascimento, primeiramente no Camaleão Grupo de Dança e, posteriormente, com sua companhia. O trabalho constante com a Cia Mário Nascimento, com carga horária de quatro (horas) horas diárias, marcou profundamente minha corporeidade como criador e intérprete.

Durante a minha convivência no universo da Dança Contemporânea brasileira, reconheci um padrão corporal e determinadas técnicas muito presentes no universo da dança contemporânea brasileira, reconheço e destaco neste padrão a forte influência do Release Technique.

Mário Nascimento possui uma sólida formação em Ballet Clássico, Dança Moderna e Jazz Dance e, após o contato com professores brasileiros e de outros países, acrescentou em suas aulas e em suas criações mecanismos dessas técnicas. No entanto,

---

<sup>28</sup> Um professor de Dança Clássica levantou a seguinte questão “se a Dança de Rua nasceu na danceteria, deveria se chamar Dança de Danceteria”. A questão é: É claro que a interferência das danceterias – enquanto um espaço que recebia e fomentava - é crucial para este tipo de dança, no entanto quando falamos Dança de Rua, a ideia de espaço aqui é metafórico, a danceteria é tão importante quanto a praça ou a rua. Somente o B.boyng foi criado em espaço público.

ao somar sua experiência a outras tradições técnicas em sua busca como criador, acabou por elaborar uma espécie de Release Technique com um tônus mais elevado adicionado a elementos acrobáticos. No entanto, o próprio Mário Nascimento continua a denominar sua aula como aula de Dança Contemporânea, e não de Release Technique.

Após buscar no Brasil uma bibliografia que informasse sobre o Release Technique e também questionar criadores e professores, cheguei à conclusão de que no Brasil o Release Technique pode ser compreendido como um termo genérico que engloba uma variedade de diferentes práticas com ênfase na economia do movimento, respiração, alinhamento, eficácia e cuidados no uso do corpo. Ou seja, ele parece se estabelecer como um paradigma composto por propostas de qualidade de movimento, e não uma técnica codificada com nomes específicos ou uma tradição ligada a um criador ou a uma região.

O trabalho de Release Technique parece ter profundas raízes com perspectivas ligadas à educação somática, vertentes do movimento ligadas a técnicas terapêuticas, como: Feldenkrais, Alexander Technique e práticas específicas de Dança Moderna e Pós-moderna.

O Release Technique não se apresenta como uma técnica definida, mas como resultante de um paradigma que mobiliza várias práticas, portanto ele não pode ser compreendido como uma escola rígida. É preciso buscar mais informações sobre este universo, pois muitos professores e coreógrafos brasileiros partiram destas noções técnicas para produzirem Dança Contemporânea e, em algum momento, o Release Technique se transformou praticamente em sinônimo de dança contemporânea no Brasil, o que é um equívoco já que o Release Technique surge dentro do universo da

Dança Contemporânea, mas nem toda Dança Contemporânea é Release Technique – ou feita a partir do Release Technique.

Dessa forma, entendo que dois fatores caracterizam o processo de formação do intérprete na dança brasileira; a forte presença dos princípios do Release Technique, sistema que diverge dos tradicionais por não se organizar como uma escola técnica rígida e o ideário da Dança Contemporânea, marcado pela exigência da autoria. Acredito que estes dois fatores contribuam para que os estudantes e criadores de dança na atualidade se formem atravessados por múltiplos sistemas técnicos, resultando em um processo de formação híbrido.

*A hibridação é, hoje em dia, tanto nas exigências da criação coreográfica, como na elaboração de sua própria formação. A elaboração das zonas reconhecíveis da experiência corporal, a construção do sujeito através de uma determinada prática corporal torna-se, então, quase impossível.* (LOUPPE, 2000, p. 31)

Outra questão importante é que o processo de transmissão das técnicas corporais se dá apoiada, sobretudo na oralidade e na imitação, resultando em uma forma fragmentada de propagação de informação, e essa característica, somada à importância da autoria no universo da dança contemporânea produziu peculiaridades no país. Trabalhos como o da Quasar Cia. de Dança e da Cia. Mário Nascimento se desenvolveram a partir do dialogo com o Release Technique, no entanto conseguiram criar respostas próprias.

LOUPPE (2000) chama a atenção para um fenômeno que identifica na dança francesa a partir da década de 1980, na qual denomina como a perda das linhagens ou rompimento da herança, que consiste no rompimento de um modo de formação em que os aprendizes de artistas se detinham em seguir pressupostos estéticos e filosóficos de um grande criador. Ao invés disso, há um avanço na direção de um processo de formação e criação denominada dança de autores, que segundo a autora consiste na:

*[...] reunião de elementos diversos podem servir à elaboração de uma fantasia imaginária pessoal, sem que a identificação consciente dos materiais e a aliança corporal, sensível e ideológica dos atores que os põem em jogo sejam minimamente necessárias.* (LOUPPE, 2000, p. 32)

Emerge assim um corpo híbrido, resultante de processos formativos distintos e de materiais culturais diversos, desde aproximações com teatro a tradições corporais não-ocidentais. Estas ferramentas apropriadas pelos intérpretes e criadores da Dança Contemporânea nem sempre vem acompanhadas dos mecanismos necessários a sua leitura gerando, por vezes, estéticas singulares e sem conexão clara com algum universo simbólico que as sustente.

LOUPPE (2000) ainda ressalta que um corpo híbrido não consiste na sobreposição de referenciais culturais diversos, realizando simplesmente uma justaposição de vocabulários gestuais múltiplos, mas implica em um tipo de engajamento capaz de moldar todo referencial corporal e operatório do artista interferindo diretamente em sua relação com o mundo.

FORTIN (1998)<sup>29</sup> ao escrever sobre o que ela denomina como crescente popularidade do treinamento em *dança sem estilo*, o relaciona ao recente desenvolvimento da ciência da dança e da educação somática, e esse seria o motivo da transformação na relação dos artistas da dança com a técnica e, consequentemente, também com a criação. A autora não relaciona o fenômeno a alguma motivação ideológica como, por exemplo, questões como individualidade ou autoria, ao contrário de Louppé que associa a questão do corpo híbrido a um momento específico da dança francesa marcado pelo rompimento da geração da década de 1980 e rompimento com paradigmas da Dança Moderna. Essa distância entre a opinião das duas autoras sobre um fenômeno aparentemente similar, talvez encontre explicação no fato de Fortin escrever a luz da dança canadense e Louppé da dança francesa.

Entendo que as constatações feitas por Loppe no contexto da dança francesa podem servir como ponto de apoio para pensar na dança contemporânea brasileira, já que experienciei nos últimos anos a existência de um diálogo entre criadores e festivais brasileiros de dança contemporânea se mostrou bem mais intenso com a dança francesa do que com o universo da dança de outros países, como por exemplo da América do Sul<sup>30</sup> ou da América do Norte.

Enfim, o híbrido que críticos como Helena Katz identificavam em minha corporeidade estava sustentado pelo reconhecimento de códigos provindos do treinamento no universo B.boyng e seus princípios técnicos de apoios e alavancas; somado à aula desenvolvida pelo professor e coreógrafo Mário Nascimento, caracterizada pelo diálogo como o Release Technique. Essa interação gerou uma

<sup>29</sup> (FORTIN, Silvie. Quando a Ciência da Dança e a Educação Somática entram na Aula Técnica de Dança, in: Pro-Posições - Vol. 9 W 2 (26) Junho de 1998)

<sup>30</sup> Há nesse momento um grande esforço da dança brasileira na aproximação com artistas e organizações de dança da América do Sul, é necessário ressaltar iniciativas da Rede Sudamericana de Dança festivais como o Panorama e seu programa de residências denominado Colaboratorio.

espécie de Release Technique com o tônus mais elevado. Assim, minha convivência nos círculos de dança contemporânea e dança de rua e a exposição às informações do Release Technique e do B.boyng resultaram em um padrão de movimento que ao serem vistos por indivíduos provindos dos universos citados produzem um estranhamento, pois apesar de apresentarem traços identificáveis por eles como movimentos, esses gestos e técnicas se organizam de uma forma diferenciada. Por vezes, a sensação de estrangeiro se apresenta nos dois universos culturais. “*O híbrido [...] não se situando em nenhum lugar - ele não é nada. Ele é, freqüentemente, totalmente isolado e atípico, o resultado de uma combinação única e acidental.*” (LOUPPE, 2000 p. 30)

Apesar de ter consciência dos universos dos quais o meu modo de organizar corporal provavelmente tenha emergido, é preciso salientar que a noção de híbrido apresentada aqui não diz respeito a uma mistura de códigos culturais de diferentes danças, mas sim de uma complexa rede de contaminações nas quais é possível detectar a elaboração de um campo corporal de uma ordem distinta da encontrada nos referenciais dos quais se originou.

*Desse modo é uma nova cultura que é criada então, através de novos “modos”, e não há apenas a enunciação de figuras motrizes justapostas. Operada dentro de prazos puramente conjunturais e dentro do quadro de uma vida profissional, a manipulação dos corpos, de acordo com critérios e referências variáveis, pode produzir resultados preocupantes que ultrapassam, de longe, a estética inofensiva da mistura de códigos.* (LOUPPE, 2000 p. 29)

Hibridismo ou hibridação é um conceito usado por teóricos das ciências humanas com destaque nos estudos da historiografia contemporânea, principalmente na

vertente da história cultural por autores como Edward P. Thompson, Eric J Hobsbawm, Carlo Ginzburg, Roger Chartier, Michel de Certeau, Mikhail Bakhtin Peter Burke e Nestor Garcia Canclini. Abordo formas culturais como o B.boyng e Le Parkour reconhecendo que são resultantes de processos de emigração e de contatos culturais em grandes metrópoles resultando em interações de naturezas tais como: trocas, negociações, conflitos, diálogos, fusões, ou seja, procedimentos capazes de moldar formas culturais.

O conceito de hibridação apresentado aqui possui um foco no corpo e nas transformações ocorridas nele por estar inserido em uma coletividade. Portanto, não se restringe a um indivíduo, mas pertence a um fenômeno histórico, de cunho coletivo localizável temporalmente e espacialmente, no qual eu reconheço que me inseri e obviamente passei a dialogar com a lógica pertencente a essa comunidade da dança contemporânea brasileira.

### *Dança de Rua B.boyng como Cultura Popular – Entre dois Sistemas de Formação*

Minha inserção no universo da dança contemporânea brasileira foi marcada pela forte presença de um paradigma corporal norteador como o *Release Technique* - e não um sistema técnico fechado, determinado pela existência de um processo formativo resultante de um fenômeno cultural recente na história da dança (pelo menos nos moldes que se identifica no universo da dança contemporânea), identificado como hibridação.

Reflito ainda sobre a dinâmica de minha primeira formação, a dança de rua, defendendo portanto, a dança de rua B.boying como cultura popular, por entender que ela emerge em espaços sociais periféricos, e portanto, traz em seu centro uma lógica resultante dessa condição.

Entendo que tal lógica é perceptível, sobretudo, na avaliação do processo de transmissão de técnicas corporais presentes no B.boying, orientado por características como: a não linearidade na transmissão do conhecimento; a não hierarquização dos sujeitos dentro do processo; o uso constante de improvisação, por vezes resultando na criação de novos movimentos; o distanciamento de parâmetros científicos na execução e criação de movimentos, e por fim, a utilização dependente de mecanismos tecnológicos como os vídeos na internet.

Ao ponderar sobre a vivência em um processo de ensino/ aprendizagem como o existente na cultura popular Dança de Rua B.boying, considero não apenas as apropriações técnico-corporais, mas também o tipo de sociabilidade existente, que resulta em uma forma diferente de relação com os saberes adquiridos nesse processo, gerando uma dinâmica específica de ensino e aprendizagem.

*“aspectos populares da educação são considerados aqui como as estratégias de ensino e aprendizado, que as expressões de cultura popular se utilizam na socialização, propaganda, disseminação e transmissão de seus conhecimentos.”* (MEIRA, 2007, p. 106)

Dentre as diferenças entre o processo de ensino aprendizagem existente na cultura popular Dança de Rua B.boying, comparada a uma formação formal existente

em uma escola de dança, ressalto como exemplo, a inexistência de um professor específico, pois em uma roda de treino de B.boyng todos são professores e alunos ao mesmo tempo através de uma constante alternância de papéis.

### *Le Parkour a Suspensão o Encontro*

No período de convivência com o Grupo Werther, as questões presentes no grupo tais como: a procura por uma linguagem própria e a elaboração do que poderia ser reconhecido como pesquisa em dança evidenciou um paralelo com o universo da dança contemporânea brasileira, caracterizada pela busca de um corpo cotidiano e eficiente. Iniciei uma prática que consistia em subir em árvores e muros. A ideia inicial era aumentar a mobilidade para estes locais e para tal utilizava como recurso a aplicação de alguns movimentos de aulas de chão nestes espaços, ou seja, iniciei um processo de verticalização de práticas corporais horizontais. Somado a isso, aplicava recursos metodológicos como variação de velocidade, dinâmicas e amplitude, procedimentos comuns ao processo de ensino aprendizagem da dança contemporânea. Na ocasião nomeie esta prática como suspensão, ou técnicas de suspensão.

Após este período conheci o Le Parkour. O primeiro contato foi via TV e internet, me chamou a atenção algumas de suas características, principalmente da horizontalidade e a exploração de aspectos arquitetônicos da cidade, sobretudo com a utilização de saltos presentes em movimentos tais como: Tic Tac<sup>31</sup> e o Cat Leap<sup>32</sup>, nos

---

<sup>31</sup> Tic Tac é um tipo de movimento muito usado no Le Parkour, ele consiste em saltar em uma direção, bater pé, usar essa impulsão para ir em outra direção superando um obstáculo mais alto. Ele serve como base para vários outros movimentos.

<sup>32</sup> Cat Leap é um salto no qual se sai de um ponto e vai até outro ponto geralmente mais alto, como um muro, por exemplo, a sua chegada é agrupada com mãos e pés tocando a superfície exigindo um esforço de concêntrico na cintura abdominal e escapular. Este movimento também é um movimento básico.

quais identifiquei a possibilidade de algum acréscimo à minha proposta de lançamentos e suspensão.

Em 2006, na cidade de Belo Horizonte, conheci o grupo PKMAX<sup>33</sup>, através do grupo comecei a ter um contato mais próximo com Praticantes de Le Parkour, participando de encontros e treinos coletivos. Em 2006 o grupo decidiu enviar uma proposta de criação para o edital de criação em dança da Fundação Clovis Salgado, tendo o meu nome no projeto com a função de diretor. Com a aprovação iniciamos os trabalhos, a tarefa era de organizar os códigos do Le Parkour para a cena, no entanto, a tarefa mais complexa parecia ser a de convencer os *Traceurs* a executar os movimentos em um formato que não era o reconhecido por eles, ou seja, vivenciar os códigos do Le Parkour em uma gramática desconhecida por eles.

A montagem me ofereceu uma proximidade maior com os códigos e os corpos do Le Parkour, no entanto a observação e contaminação na qual o meu corpo foi submetido a uma ordem diferente da que tive na dança contemporânea e com dança de rua B.boyng, pois os elementos adquiridos se somaram à *prática de suspensão* iniciada por mim em Uberlândia, estabelecendo uma relação de aproximação e não de apreensão da técnica. Ou seja, a busca por determinados elementos presentes no Le Parkour foi antecipadamente direcionada, diferentemente dos outros dois universos da Dança de Rua e da Dança Contemporânea, pois nestes iniciei o contato sem ter um objetivo prévio de seleção de algo, mas me envolvi como um deles, no Le Parkour isso não aconteceu, me envolvi como alguém de dança, ou seja, de outro lugar.

---

<sup>33</sup> [WWW.pkmaxparkour.com](http://WWW.pkmaxparkour.com) É importante salientar que nesse momento o meu contato já se dava como uma pessoa vinculada à dança contemporânea.

A proximidade com o Le Parkour foi fundamental para a elaboração da etapa de técnicas de suspensão e lançamento propostas por mim, pois encontrei nos *Traucer's* formas de interação com a cidade que não encontraria nos universos com os quais tinha tido contato anteriormente.



### *Princípios-Técnico-Corporais*

Considerando o cenário apresentado e a necessidade de um posicionamento frente às implicações da questão da subjetividade na pesquisa em artes, escolho como mecanismo de acesso a subjetividade do pesquisador (neste caso, a minha subjetividade), focando a auto-reflexão biográfica para reconhecer princípios-técnico-corporais responsáveis pela existência de uma estabilidade corporal, resultante da

história pessoal. Privilegio nesse histórico a minha relação com as manifestações B.boyng, Release Technique e Le Parkour na busca por reconhecer princípios-técnico-corporais resultantes dessa relação, para em um segundo momento avançar na direção de elaborar uma proposta de ensino aprendizagem que considere a cidade como um ambiente formador.

Dada a complexidade da relação entre o dentro e o fora, nomeado por Eugenio Barba como a *dimensão interior* e *dimensão física* e por Stanislawski *plano interior* e *exterior*, faço uso da noção de *princípio*, que dialoga com as proposições da Antropologia Teatral elaborada por Eugenio Barba, desenvolvidos pelos pesquisadores do LUME.

[...] Entretanto os atores e bailarinos (não esqueçamos que falamos sempre de um e de outro), servem-se e serviram-se de alguns princípios comuns pertencentes a cada tradição em cada país. Em torno destes princípios podemos reunir-nos sem perigo de praticar alguma forma de promiscuidade. (BARBA, Eugenio “A Canoa de Papel – Tratado de Antropologia Teatral”: São Paulo/Campinas: Hucitec, Ed. da Unicamp, 1994, pag 29)

*Na busca destes princípios citados, os atores do LUME elaboraram e também ‘emprestaram’ de técnicas orientais, mestres e atores ocidentais, exercícios e trabalhos técnicos que possibilitassem ao ator tomar contato e in-corporar esses princípios recorrentes...* (FERRACINI, Renato. O treinamento técnico e energético do ator. in: Revista do Lume (UNICAMP), Campinas, v. 03, p. 93-113, 2000, p. 93)

A minha seleção de princípios-técnico-corporais não pretende absorver os *princípios recorrentes* propostos por Barba e discutidos pelo LUME, mas somente deixa se influenciar pela ideia conceitual. Interessou-me, portanto, reconhecer

princípios-técnico-corporais básicos que priorizassem a interferência de movimentos, sobretudo da relação da cintura abdominal e cintura escapular, produzindo um tipo de organização corporal através da execução de movimentos tais como rolamentos, torções e apoios, capazes de mediar a relação do intérprete com espaços de risco (a cidade) de forma a resultar em uma corporeidade específica, um corpo-cidade.

Os princípios-técnico-corporais os quais colhi durante um procedimento de auto-reflexão e posterior formulação da prática de ensino, os quais denomino como básicos, por não terem o objetivo de produzir um corpo virtuoso presente nestas manifestações, afinal a prática de ensino proposta não é uma aula de Le Parkour ou B.boyng, e dificilmente eu seria capaz de ministrar aulas tão específicas, em razão principalmente da relação que estabeleci com as mesmas durante o meu histórico, resultando em um corpo híbrido<sup>34</sup>.

Assim, não há a busca de um corpo codificado como o existente nessas manifestações, não se ensina passos de dança, mas se prioriza o tipo de *uso* da cidade realizada por estas manifestações com especial atenção para a relação estabelecida com aspectos arquitetônicos da cidade como volumes, texturas e dimensões, que divergem da relação espacial existente na formação do intérprete em artes cênicas atualmente.

Movimentos como rolamentos provindos de tradições técnicos como o Release Technique e que são comumente realizados por estudantes de dança em espaços de sala de dança e teatros, são considerados nesta pesquisa como princípios-técnico-corporais. A partir deles se inicia o contato com o ambiente a cidade, de modo que o uso da cidade e do princípio-técnico-corporal serão ambos modificados.

---

<sup>34</sup> Como vimos em Louppé o corpo híbrido não se trata de uma simples justaposição de códigos culturais, mas de um processo complexo no qual é impossível filtrar e selecionar traços originais. LOUPPE (2000).

Trazer à luz algo que o meu corpo selecionou durante a minha relação com as manifestações B.boying, Release Technique e Le Parkour e que eu reconheço como princípio-técnico-corporal em minha corporeidade (o dado), é um primeiro passo. Importa salientar a maneira com que “o meu corpo selecionou”, pois eu não estabeleci a relação com essas manifestações como um pesquisador de arte contemporânea ligado a teorias acadêmicas, mas me aproximei devido ao reconhecimento com todo o contexto.

A respeito da discussão entre dentro e fora, subjetividade e objetividade, NUNES (2003), apoiada nas ciências cognitivas aponta para a impossibilidade de um eu fixo e para uma consciência própria do corpo.

*Os padrões mentais/ corporais que possuímos advém destes processos e para evocar quaisquer questões usualmente creditadas ao ato de volição, usamos uma razão formada pelo corpo, por uma cognição inconsciente que não temos acesso direto e pensamentos metafóricos o qual nós pouco percebemos. (NUNES, 2003, p. 129).*

Ao contrário dos processos da Antropologia Teatral, eu fiz um percurso ao reverso. Primeiro tive contato com a cultura popular Dança de Rua para em um segundo momento me aproximar da Arte Contemporânea e em um terceiro me empenhar em reconhecer princípios recorrentes. Já a Antropologia Teatral parte para a relação com o objetivo de reconhecer de forma racional e objetiva os princípios recorrentes, no meu caso o meu corpo já selecionou os princípios, agora busco reconhecê-los em meu corpo, para em um segundo momento formatar uma proposta baseada neles, com o objetivo de disponibilizá-la a outros artistas, no que se refere à relação com a cena, o espaço e a cidade.

# **Capítulo III**

## **Vestígios da Experiência**

## **Capítulo III**

### **Vestígios da Experiência**

A finalidade deste capítulo é propiciar ao leitor, em formato de texto, a *experiência* da prática corporal elaborada durante a dissertação, com objetivo de oferecer uma ideia aproximada da prática didática que tenho realizado há algum tempo. No entanto, considerando de antemão a impossibilidade de refazer uma prática corporal em um texto, me restrinjo a oferecer *vestígios da experiência* em formato de exercícios, os quais elaborei nos vários lugares em que tive a oportunidade de ministrar aulas.

Estes vestígios serão compostos por registros fotográficos e descrições, colhidos durante a aplicação e o estudo de aulas oferecidas em cursos rápidos como: oficinas, disciplinas em universidades, residências e workshops realizados em instituições como festivais, escolas de dança, universidades e centros culturais.

O texto da aula está organizado em uma série de exercícios e algumas orientações. Estes exercícios não pretendem impor uma forma correta de se relacionar com a cidade e o corpo, mas apenas apresentar os procedimentos que utilizo resultantes do processo da pesquisa, além de uma forma que tenho encontrado para estimular a tríplice relação corpo/ cidade/ formação. Os exercícios não visam ensinar passos de dança ou movimentos virtuosos, mas propõem princípios-técnico-corporais que têm o papel de auxiliar o aluno/ intérprete na sua caminhada na sala de aula ou na arquitetura das cidades, com segurança e responsabilidade para com o seu corpo.

Ainda que os exercícios sejam apresentados em fotos e textos, e apesar de existir alguma sincronia entre eles, a intenção não é de criar uma relação de legenda, pois não acredito que esse formato seria eficiente aqui. Dessa forma, os textos são em alguma

medida descritivos, mas sem a intenção de descrever imagens, e sim elementos que desenvolvo em minhas práticas pedagógicas.

Embora tenha optado por dividir os textos em tópicos, e apresente ao leitor opções de mobilidade entre os exercícios, ainda assim o texto oferece uma lógica de organização linear. Além disso, os exercícios em sua maioria estão em formato de jogos, que por sua vez, pretendem criar situações nas quais os alunos possam experienciar os princípios-tecnico-corporais contido neles. Assim, não há um começo e um fim, mas sim um ciclo de regras e funções nos quais os alunos se relacionam durante a execução dos exercícios.

Existe ainda no texto uma série de tópicos divididos em pequenos parágrafos, que visam informar aos alunos sobre questões que reconheço como importantes na vivência dos exercícios. Por vezes, os tópicos informam sobre a forma de execução do exercício, em outros momentos são como lembretes sobre questões como o olhar, o peso, a pele e o cuidado com o outro.

O leitor encontrará em alguns exercícios tópicos como *Dificuldades Comuns*, *Desdobramentos Possíveis e Conselhos*. Este tipo de organização é algo que utilizo nas aulas em diálogo com os alunos, e também no diário, como recurso de memória pessoal de aspectos que descubro a cada aula ministrada.

*Mecanismos Metodológicos e um ensaio de glossário:*

- **sequências:** sequências fechadas compostas por princípios-técnico-corporais que pretendem auxiliar os alunos na aproximação com a proposta. A utilização deste recurso não visa à reprodução de padrões corporais, mas disponibilizar ao aluno mecanismos técnicos;
- **Improvisação:** criam-se situações nas quais os alunos possam fazer uso dos mecanismos técnicos presentes na aula;
- **Jogos:** são estruturas de ação-movimento organizadas a partir de um conjunto de regras, as quais objetivam pressionar os indivíduos a tomar decisões ancoradas nos princípios-técnico-corporais presentes na proposta no conteúdo da aula;
- **Espaço Seguro:** o inicio das atividades é realizado em sala de aula. Entende-se que este espaço é um espaço relativamente seguro, pois guarda um nível de previsibilidade, já que não apresenta muitos obstáculos;
- **Espaço de Risco:** após os primeiros contatos com os princípios-técnico-corporais disponibilizados, avançamos em direção a outros espaços da cidade dentre eles praças, parques, calçadas, muros e bancos. O intuito é criar complexidade através do confronto dos princípios-técnico-corporais apresentados anteriormente em um espaço seguro, entendendo que a mudança de ambiente modifica as informações experienciadas anteriormente.

## **EXERCÍCIOS E SUGESTÕES**

TÉCNICAS  
CORPORAIS DE  
CONTATO COM O  
SOLO



TÉCNICAS DE  
SUSPENSÃO



TÉCNICAS EM  
MOVIMENTOS  
AÉREOS E  
LANÇAMENTOS



Nesta etapa da aula busca-se uma maior intimidade com o solo (nível baixo), com o intuito também de preparar o intérprete para uma transição segura aos outros níveis (médio e alto). A fim de atingir os objetivos propostos, este módulo é composto por um diálogo com padrões de movimento encontrado no B.boyng e Release Technique.

O objetivo é deslocar o trabalho realizado no chão, transportando a movimentação originalmente realizada em posição horizontal e restrita ao contato com o solo a posições verticais, ampliando o contato com outros espaços, inclusive outras pessoas. Nesta etapa há um cruzamento entre as três matrizes da aula o B.boyng, o Release Technique e o Le Parkour.

Objetiva-se completar a proposta da aula, pois, com os intérpretes devidamente preparados com os conhecimentos anteriores, é aberta a possibilidade para a aplicação de movimentos que por alguns instantes não possuam contato no espaço, ou seja, saltos e pegadas. A fim de atingir os objetivos propostos, esta etapa da aula é composta por princípios-técnicos presentes no Le Parkour e estudos sobre contato corporal em lançamento.

Foto 1



## AQUECIMENTO

No início das aulas busco acordar o corpo para a ação com estiramientos, de modo a começar a elevar o nível de tensão muscular conjugado a trabalho de conscientização da unidade corporal, sustentado por movimentos que acionem a cintura escapular e abdominal, sempre em diálogo com uma proposta de alinhamento que respeite a organização corporal, sobretudo com a intenção de proteger articulações.

Foto 2



### *Posicionamento do grupo*

Para o início da aula uso o posicionamento em circunferência. O objetivo é que todas as pessoas consigam se ver de modo a se autocorrigirem através da percepção do outro. Espera-se também nessa organização espacial dar inicio a uma relação de confiança que será importante em outros momentos da aula.

Foto 3



### *Espreguiçar*

O ato de espreguiçar movimenta os músculos e ativa a circulação sanguínea, diminuindo a tensão e preparando o corpo para a atividade. Procura-se executar espreguiçamentos lentos e intensos, alongando os braços, as pernas, as costas, o abdômen e o pescoço.

### *Auto-massagens*

São utilizadas manobras de massagem como: deslizamento superficial, amassamento e percussão. O objetivo é preparar o corpo para a ação, sobretudo os movimentos de toque no solo, em superfícies verticais e em outras pessoas que serão muito requisitados.

### *Soltura de articulações (aquecimento articular)*

São exercícios simples, tais como rodar os braços, os pés, pescoço, etc. O mais importante é que o máximo de articulações sejam solicitadas, contribuindo com a boa lubrificação das mesmas. Deve existir uma especial atenção para as articulações do pescoço, das mãos e dos ombros, pois são as mais sujeitas a lesões.

### *Alongamento muscular (aquecimento muscular)*

Estes exercícios consistem no alongamento de grupos musculares de uma forma estática e sem insistências. O objetivo é preparar os músculos para exigências de movimentos de amplitude. evitando lesões. No entanto não objetivo realizar um treinamento de flexibilidade.

Foto 4



### *Bola (posição circular de defesa).*

Até o momento cheguei à conclusão de que este movimento é talvez a principal *matriz de movimento* de todo o trabalho. Ele consiste na capacidade de assumir formas arredondadas a partir da cintura abdominal, escapular e pélvica, criando um desenho corporal circular mas mantendo um espaço interno que está localizado entre o tronco, os membros superiores e inferiores.

Este movimento será requisitado em vários momentos da aula, seja nos movimentos de solo, de suspensão e de lançamentos, nos espaços de segurança e de risco e nos exercícios feitos individualmente, em dupla ou em grupo.

No aquecimento, utilizo este movimento em pé com foco na respiração, no solo com pequenos balanços nos quais os pés e as mãos não tocam o solo, mas somente as costas e porções dos braços e pernas.

### *Fortalecimento dos apoios*

No ponto final do aquecimento uso movimentos de apoio nos quais é exigido o fortalecimento de braços, ombros e abdômen; tudo realizado com a perspectiva de alinhamento corporal. No pulso, mãos e ombros estão as articulações mais requisitadas durante toda a aula, para aquecer-las durante o toque da mão com o solo, enfatizado o enraizamento das mãos no qual se tem a sensação de agarramento do chão e a ampliação do arco palmar. Interessa ampliar os espaços articulares e o espaço interno da *posição circular de defesa*.



Foto 5



Foto 6



Foto 7

Foto 8

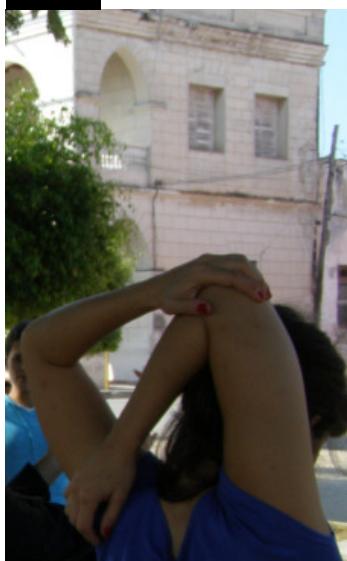


Foto 9

## TRABALHO DE SOLO

O trabalho de solo é a base de toda a proposta. Ele será responsável pela preparação estrutural do corpo através da melhora da força, alinhamento e flexibilidade, mas também é a base técnica que será útil às etapas subsequentes de suspensão e lançamentos, assim como será também o principal mecanismo técnico de segurança utilizado nos espaços de risco.

### *Posicionamento do grupo*

Nesta etapa começamos a acrescentar movimentos mais elaborados do que no aquecimento, mas ainda é possível manter o grupo organizado na posição de circunferência, privilegiando o contato visual entre os alunos e propiciando auto correção.



Foto 10

### *Rastros Corporais*

As técnicas de solo estão em diálogo com rastros corporais provenientes do Release Technique e do B.boyng. Dessa forma, as relações que se estabelecem entre corpo e chão são de duas ordens; uma mais próxima do solo, e outra com movimentos que mantém uma pequena distância, sobretudo, do tronco.



Foto 11

### *Caindo e saindo*

O tipo de relacionamento que se estabelece com o piso é de constantes rolamentos e deslizes pelo chão, de modo que os movimentos usados para sair do chão sejam sempre realizados empurrando o piso. Os movimentos são realizados sempre em espiral e em linhas ascendentes e em diagonal. Sendo assim, não há saídas bruscas do chão. Não se cai no chão, executa-se o movimento caindo ou saindo.



Foto 12

### *Princípios Release Technique*

As primeiras seqüências são curtas, repetitivas, realizadas para a direita e esquerda e com movimentos de enrolamentos, exigindo força abdominal de forma a aproximar a cabeça da pélvis. O objetivo é apresentar mecanismos técnicos úteis na relação com o solo e a importância das cinturas abdominal e escapular, para a mobilidade não só no solo.

Foto 13



Foto 15



### *Economia de esforço*

A economia de esforço é um dos princípios corporais presentes no *Release Technique*. Isso significa que durante a execução dos movimentos há um tipo de uso do espaço caracterizado por rolamentos e recuperação de quedas que objetivam diminuir o esforço. Assim, é comum a execução de movimentos chamados pendulares, nos quais se utiliza a recuperação (finalização) de um movimento anterior para iniciar um novo



Foto 16

### *Impacto*

As técnicas de solo são fundamentais para diminuir o impacto na execução dos movimentos, sejam eles executados em espaços mais duros como uma sala de aulas ou com um piso pouco flexível de espaços da cidade como praças e ruas. Além disso, para movimentos de lançamento executados com precisão ou em algum acidente, as técnicas de solo servem para minimizar o impacto com piso, preservando sobretudo, as articulações.



Foto 17

Foto 14



Foto 18



Foto 19



## MÃOS

As mãos cumprem uma função importante em todas as dimensões espaciais da aula, seja das técnicas de solo, suspensão ou lançamentos.

### *Agarrando o espaço*

As mãos são estimuladas a trabalharem agarrando o chão, de forma que em posições estáticas se forme um arco na palma da mão, estabelecendo uma pequena distância entre a palma da mão e o solo. Nos trabalhos iniciais de contato com o piso, imagens de texturas variadas como barro e areia são usadas para estimular o aluno a praticar a ação de agarrar o chão. Posteriormente esta forma de usar as mãos será útil para o relacionamento com outras estruturas arquitetônicas em níveis verticais e horizontais e em texturas e volumes diversos.

### *Adaptação com o espaço*

A mão possui uma grande mobilidade, realizando movimentos em várias direções. Por isso ela é capaz de se adaptar rapidamente a várias superfícies. Essa característica é útil em situações de contato com a arquitetura ou com o corpo dos outros alunos, pois ela garante segurança ao aluno que realiza movimentos, considerando que em situações de acidente ela será a primeira parte do corpo a ser requisitada.

### *Rastreando o espaço*

É estimulada constantemente na mão a capacidade de rastrear o espaço circundante ao restante do corpo, sobretudo em situações em que não é possível usar os olhos. É o caso de movimentos realizados no solo, onde nem sempre é possível ver tudo que está em volta do corpo. Outro caso é que na execução de movimentos de suspensão em estruturas arquitetônicas ou em pessoas, as mãos detectam a capacidade da superfície de receber todo o peso do corpo do aluno, e isso só é possível perceber com as mãos e com o restante do corpo, os olhos são pouco eficientes nesse momento.

### *Empurrando e amortecendo*

Ao mesmo tempo em que a mão empurra o chão, auxiliando na execução de movimentos de solo de modo, ela ajuda na distribuição do esforço empreendido por outras partes do corpo. A mão também age recebendo o peso do corpo e amortecendo impactos e possíveis coques de partes mais frágeis como a cabeça e articulações.

Foto 20



Foto 21



Foto 22

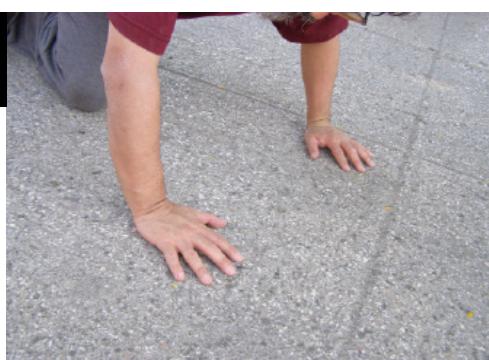


Foto 23



Foto 24



Foto 25



## ROLAMENTOS

Rolamento é um movimento básico, pois está presente em vários sistemas técnicos dentre eles o Le Parkour, o B.boyng e o Release Technique. É também estruturante, já que tem uma grande interferência na formação do aluno, exigindo grande esforço da cintura abdominal e escapular e aproximação entre a pélvis e a cabeça.

### *Nos diferentes sistemas*

Correr, saltar, escalar e rolar são a síntese do Le Parkour. Os rolamentos são utilizados para a recuperação de saltos e quedas, funcionando como um mecanismo técnico responsável por dissipar o impacto com o solo; geralmente são feitos de frente, finalizando com uma inclinação responsável por colocar o truacer de volta a corrida. Nas costas se verifica a execução de traço em diagonal que esclarece o ponto de contato das costas com o chão, que vai do ombro até o quadril do lado oposto.

No Release Technique os movimentos de rolamentos acontecem com constância já que toda a movimentação surge da cintura abdominal, em uma relação de aproximação entre o centro e a periferia do corpo.

No interior do sistema técnico B.boyng, os rolamentos são usados para a passagem de um passo de dança a outro; o que o difere do uso no Le Parkour e no Release Technique é o fato de que no B.boyng existem movimentos de pausa (o Freeze) durante a performance, requisitando rolamentos curtos, considerando as características do espaço da roda onde acontece a dança B.boyng.

### *Redondo*

No Le Parkour, no B.boyng e no Release Technique, rolamentos são feitos de forma distinta. No entanto, em qualquer um destes sistemas técnicos ressalta-se a forma circular que o corpo adquire durante a execução, eliminando quaisquer pontas do corpo como cotovelos, joelhos e cabeça, de modo a executar com mais eficiência e também com mais segurança. A capacidade de produzir esse desenho corporal circular dependente da cintura abdominal e escapular que é responsável pela segurança, sobretudo em espaços de risco.

### **Formas de ensino-aprendizagem**

#### *Experimentação*

A exploração de passagens pelo chão de forma lenta, de modo a estimular o aluno a estudar os diferentes pontos de contato entre as partes do corpo implicadas no rolamento é uma boa maneira de começar. A partir da intimidade inicial com o movimento e com a superfície utilizada, o aumento de velocidade pode ser aplicado.

Foto 26



Foto 27



Foto 28



Foto 29



### *Posição circular de defesa*

Elaborei a *Posição circular de defesa* como uma forma de esclarecer os pontos de contato entre as técnicas de solo, suspensão e lançamentos. Ela é uma variação de rolagem que inclui a associação entre a cintura abdominal, escapular e pélvica.

### *Uso de objetos*

Propor a execução de rolagens com um objeto na mão é uma boa maneira de esclarecer sobre o uso das mãos e a mecânica do rolagem, pois estimula a formação do desenho circular no corpo, por consequência, da necessidade de defesa do objeto.

Foto 30



### *Com condução*

Realizar exercício de estudo de rolagens em dupla, de forma que um aluno conduza o rolagem do outro. Esse exercício ajuda os dois a perceberem os pontos de contato possíveis e eficazes para a execução do rolagem.

### *Jogos e sequências*

O uso de jogo com regras simples como, por exemplo: quando um aluno passar pelo chão, todo o restante do grupo também passa. O uso de seqüências que explorem movimentos de rolagens são boas maneiras estimular o aluno a desenvolver esta habilidade.

Foto 31



### **Conselhos**

Rolamento é um tipo de movimento presente no histórico da maioria das pessoas, seja pelas características da sua infância ou pela prática de alguma atividade como danças e lutas. Esse histórico não deve ser dispensado, ao contrário, deve ser somado às novas possibilidades de rolagem, de maneira a estimular o aluno a formar a sua própria forma de executar rolagens.

Foto 32



Foto 33



## CORRIMÃO

Esse exercício é realizado inicialmente em duplas, nas quais duas pessoas se dão as mãos e procuram reconhecer um centro único. A partir daí, realizam deslocamentos nos quais se busca reconhecer a direção a ser tomada pela dupla. Em um segundo momento, inicia-se a ação de descer ao solo de costas com a negociação constante entre o eixo-único e o sutíl apoio da mão do companheiro.

### Funções

Foto 34



Há duas funções no exercício, a do *corrimão* e a da pessoa que usa o corrimão para descer. Estas funções só serão definidas na descida ao solo, já que durante o deslocamento as duas executam a mesma ação.

### Eixo único

Duas pessoas se dão uma das mãos e procuram estabelecer uma relação de frontalidade (sem no entanto estarem totalmente de frente). Através de uma pequena inclinação para trás as duas estabelecem uma relação de dependência na qual um eixo único entre elas passa a existir.

### A segurança nos olhos do outro

Foto 35



Sempre um dos alunos estará se deslocando de costas, dessa forma um estará dependente da visão do parceiro que estará de frente para ele. A comunicação e a confiança criadas durante o exercício são o que garantem a segurança na execução do exercício.

### Comunicação

A comunicação se dá com o corpo todo, mas a angulação existente no cotovelo cumpre uma função primordial, pois é a partir desse ângulo que se estabelece a relação entre os alunos, implicando em um comprometimento dos braços, escapula e abdômen.

### Descida enrolamento

Foto 36



A descida no solo implica o contato de toda a costa com o piso, em um movimento de enrolamento no qual há contato no solo a partir da região sacral, passando por toda a extensão da coluna de modo a finalizar na cabeça e sem choque algum. O retorno do movimento se inicia com a cabeça enrolando em direção à bacia até voltar à posição ereta.

### *A mão na descida o corrimão*

A mão do parceiro (aluno corrimão) funciona como um corrimão no qual o aluno que desce irá apenas se apoiar, sem, no entanto, transferir todo o seu peso. O que interessa na verdade é a distribuição do peso entre pernas, tronco, abdômen e o apoio do parceiro. Em nenhum momento a pessoa que está na função de corrimão irá carregar a outra, pois o exercício visa a capacidade de distribuição do peso incluindo nela o seu corpo e as características espaciais em seu entorno.

#### *Sugestões*

O exercício inicialmente é realizado em dupla, mas é possível realizá-lo com um número maior de pessoas. Executá-lo nesse formato exige dos alunos uma maior precisão na comunicação entre os corpos dos amigos e do espaço.

Foto 37



Foto 38



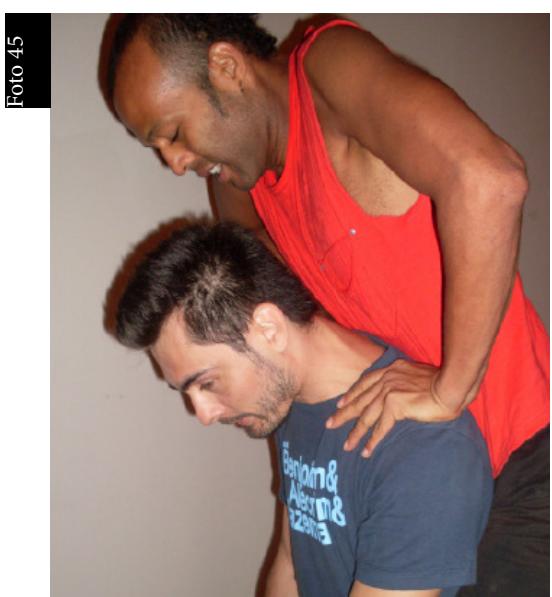
Foto 39



Foto 40



Foto 41



## ARVORES

Este exercício está dividido em duas possibilidades de funções a serem exercidas pelos indivíduos, uma é a da arvore e a outra do macaco. A função da arvore é ficar parada para receber o macaco que ira subir nela, ela não devera em nenhum momento ajudar com as mãos o macaco, terá apenas que perceber que após o momento em que o macaco estiver em cima dela existirá um novo centro. A função do macaco é escalar a arvore sem impulsão, procurando encaixes/ alavancas do seu corpo na relação com o corpo da arvore.

### *Apoios*

As alavancas podem ser feitas com as mãos, antebraços, internos das pernas, apoios nos pés, braços e troncos. Os encaixes podem ser feitos com braços, cabeça, pés, e sobretudo mãos, que são muito ativas. Deve-se atentar que os apoios sempre têm a intenção subir, sempre na vertical, qualquer força que sugira uma impulsão é desfavorável para desenvolvimento da escalada.

### *Sempre subindo*

Os apoios devem ser feitos com movimentos de pressão e encaixes, mas sempre visando subir, dessa forma é eliminada a possibilidade de buscar impulso no corpo da arvore, pois isso acarretaria pressão para baixo dificultando a ação de ambos.

### *Movimento Morsa*

O macaco faz uso da posição circular de defesa realizando sempre força de fora para dentro, produzindo um tipo de movimento morsa. Para isso ele utiliza várias partes do corpo, com destaque para os internos da coxa, dos braços, as mãos e os pés, com o objetivo de produzir estabilidade nas posições que ocupa no corpo da arvore.

### *Pausas*

Durante a escalada são realizadas pausas em algumas posições no corpo da arvore. O objetivo é trabalhar a força da cintura abdominal, pélvica e escapular, de modo a contribuir com o desenvolvimento do controle nesse tipo de movimento.

### *Empurrando o chão*

O macaco e a árvore realizam trabalhos de força distintos. Enquanto o macaco sempre faz um trabalho de fora para dentro utilizando a posição circular de defesa, a árvore utiliza a massa do macaco para redefinir o seu centro realizando sempre uma ação de empurrar o chão.

Foto 46



*Dificuldades comuns da árvore:*

1 - os joelhos não devem ficar flexionados, ao contrario, devem empurrar o chão, devendo usar o peso do macaco para criar uma oposição entre a sua nova massa e o chão, isso deverá melhorar o alinhamento do seu corpo;

2 - não deverá ajudar o macaco com as mãos, mas procurar o centro da massa;

*Dificuldades comuns do macaco:*

1 - não deverá usar impulsão para subir na árvore, pois isso o ajudará a ter controle do movimento;

2 - deverá procurar apoios e encaixes/alavancas em locais do corpo da árvore que não tragam nenhum dano como o pescoço;

Foto 47



*Desdobramentos da árvore:*

1 - depois de alguma intimidade criada com o exercício, propomos que a pessoa/árvore possa deslocar com o macaco em seu corpo.

2 - realizei exercícios com três arvores para um macaco executando transições entre elas;

3 - é possível colocar três macacos em uma arvore;

Foto 49



Foto 48



Foto 50



foto: alex hermés

Foto 51



## PISOS TEXTURAS E VOLUMES

Os exercícios foram elaborados e aplicados em pisos com diversas texturas e volumes, mas geralmente as aulas têm inicio em pisos lisos e planos por dois motivos. Primeiro devido à segurança, pois há um nível de previsibilidade maior em pisos com essa característica. O Segundo motivo está no fato de os primeiros movimentos de solo deverem sua genealogia ao Release Technique, portanto com maior proximidade com o solo e estabelecendo um tipo de uso do piso que se caracteriza pelo deslizamento, sendo assim muito dependente de um piso liso.

Foto 52



### *Outros espaços*

O desdobramento da aula se dá na busca de outros pisos com outras texturas e volumes, estes pisos podem estar em espaços abertos ou fechados, ou mesmo em espaços que se encontram entre eles como pátios e saguões.

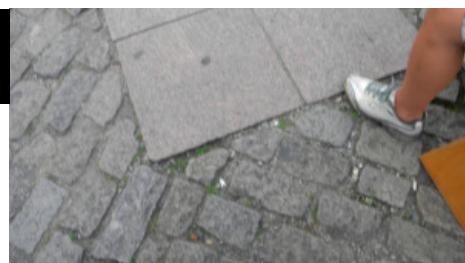
### *Outros pisos outras texturas e volumes*

Objetiva-se com a busca por pisos diversos com outras texturas e volumes experienciar os mecanismos técnicos apreendidos em espaços seguros e em espaços de risco, com a finalidade de trazer complexidade ao uso das ferramentas técnicas adquiridas, e por consequência, interferir diretamente na construção da percepção que aluno tem da técnica, do espaço e de si mesmo.

Foto 53



Foto 55



### *O liso, o duro, o áspero o móvel*

Foto 54



Executar movimentos em espaços com texturas distintas merece um tipo de percepção que não dependa apenas da visão. Dessa forma a sensibilidade adquirida em partes do corpo como braço, mãos, pernas e costas é fundamental, ou seja, é preciso ver com a pele. A prática em espaços diversos como: cimentados, blocos (comuns em praças), cerâmicas ou madeira contribui ao colocar o aluno em situações nas quais os níveis de previsibilidade são menores do que os do espaço da sala de aula ou o palco.

Foto 56



### *Modulação*

Tenho denominado de modulação a capacidade de adaptar um mecanismo técnico corporal criado originalmente para um espaço específico como é o caso de movimentos dependentes de pisos lisos, a outros espaços como um piso de cimento onde não é aconselhável executar deslizes.

### *Impacto*

A mudança de piso exige a mudança de atitude na relação com o piso, por exemplo: é possível transformar uma descida que geralmente se executa deslizando em um piso liso em um roolamento em um piso áspero, ou seja, o mecanismo é o mesmo, mas a modulação é que muda. A troca de modulação tem interferência direta no tipo de impacto que se tem com o solo. Em um espaço liso provavelmente o ângulo da descida poderá ser menor do que em um espaço áspero.

Foto 57



Foto 58

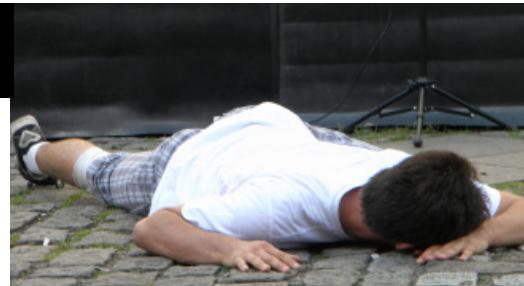


Foto 59



Foto 60



## QUEDAS COM CONDUÇÃO

### *A queda*

A queda é realizada buscando sempre movimentos em espiral. Estes geralmente seguem na mesma direção até o solo e podem ser seguidos por rolamentos ou por uma pausa no chão. No entanto, nas duas opções é aconselhável que a recuperação também seja realizada em espiral e com ajuda dos membros superiores.

### *Com condução*

Esta categoria de quedas é feita com freqüência individualmente. Fazê-la em dupla exige outro tipo de atenção, pois acrescenta mais elementos entre o corpo do indivíduo que executa a queda e o chão. No entanto, também acrescenta segurança durante o processo de aprendizagem, principalmente quando é executado em espaços de risco da cidade como praças e ruas, por exemplo.

### *A execução*

No exercício, existem duas funções nas quais os indivíduos devem se alternar, o *condutor* e o *conduzido*. O conduzido se disponibiliza à queda, assumindo a posição parada e em pé. O condutor executa a queda, abordando o conduzido através de interferências que o retiram do eixo e o levam ao solo com segurança.

Foto 61



Foto 62



### *Abordagem*

A abordagem é realizada através de interferências em articulações como joelho e quadril, ou conduções por partes do corpo como os ombros ou base da cabeça e sua ligação como o pescoço. Toda interferência objetiva colocar o corpo do indivíduo em espiral imediatamente e acompanhá-lo com segurança até o solo. Ela é feita inicialmente com as mãos, mas com a prática a tendência é o condutor utilizar outras partes do seu corpo para a abordagem como o joelho, a coxa e o ombro. A capacidade de previsão (técnica) do desdobramento de sua interferência no corpo do conduzido e a sua competência em acompanhá-lo até o solo com segurança é um dos objetivos do exercício.

Foto 63



Foto 64



Foto 65



### Condução

Na abordagem deverá ter-se clareza de em que parte do corpo será deflagrado o movimento, assim como qual a direção proposta pelo condutor. A abordagem deverá ter especial atenção a partes do corpo como cotovelos, joelhos e principalmente a cabeça, pois estas partes jamais deverão bater no solo. A forma mais indicada para isso é realizar uma abordagem na qual o conduzido consiga rapidamente assumir a *posição circular de defesa*.

### Previsibilidade

Algum nível de previsibilidade da abordagem se encontra no domínio técnico do movimento, pois a abordagem deve ser feita com a consciência de um possível desdobramento técnico ou de qual a saída possível que o conduzido poderá realizar. O conhecimento destes mecanismos técnicos por parte do condutor em seu próprio corpo é de fundamental importância, pois vivenciar as abordagens em seu próprio corpo e experienciar as possíveis respostas técnicas a elas, lhe concede mais propriedade para dialogar com o corpo do outro.

### Pré-ação do conduzido

O indivíduo que será conduzido sinaliza sua condição de disponibilidade ao ser abordado através da posição parada e em pé. Se ele estiver em deslocamento é sinal de que não está disponível. Apesar da aparente estática e passividade corporal, o nível de tensão e atenção deve ser elevado, sobretudo na região abdominal, pois a interferência do condutor poderá vir em qualquer momento, de qualquer direção e em qualquer parte do corpo. O conduzido deverá ser capaz de absorver a força e direção da interferência.

### Posição circular de defesa

Esta posição é utilizada a todo o momento e em toda a proposta de prática corporal, que apresento nesse estudo como o domínio da cintura abdominal, pélvica e escapular, a qual defino como a capacidade de entrar na posição que denomino *posição circular de defesa*. Ela é utilizada tanto pelo condutor quanto pelo conduzido. Portanto a capacidade de assumir esse desenho corporal e ao mesmo tempo reconhecê-lo no corpo do outro são de fundamental importância para o exercício.

Foto 66

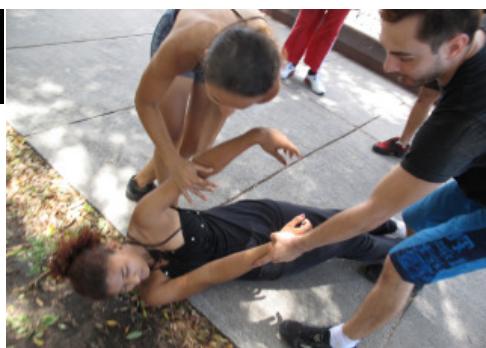


Foto 67



Foto 68



#### Dificuldades comuns do conduzido:

1 – manter o corpo muito rígido ou muito passivo, pois deverá ser capaz de alcançar um nível satisfatório de tensão de modo que consiga absorver a abordagem do condutor e com as características do espaço sobretudo do chão;

2 – é comum nas primeiras tentativas o individuo descer em bloco ao invés de descer em espiral. A descida em bloco é arriscada e necessita de muita pratica. A descida em espiral é o mecanismo técnico que garante a segurança do conduzido, sobretudo na relação com o chão.

#### Dificuldades comuns do condutor:

1 – realizar a abordagem em locais frágeis como o pescoço;

2 – tentar realizar a condução ao solo mantendo o corpo do conduzido em bloco, esse movimento exige mais força por parte do condutor e expõe o conduzido a um maior risco;

#### Desdobramentos possíveis do exercício:

1 – velocidade: realizá-lo com maior velocidade nas abordagens,

. A prática tende a levar a respostas mais rápidas tanto do condutor quanto do conduzido;

2 – posição de abordagem: é possível trocar a posição de abordagem do conduzido ao invés de estar parado em pé. Poderá receber a abordagem em deslocamento; esta forma exige uma comunicação mais aguçada, pois expõe a um risco maior;

Foto 69



Foto 71



## ABRAÇO

Esse é um exercício de comunicação visual, percepção espacial e contato físico entre os alunos e o espaço com ênfase no chão, no qual a idéia de proteção corporal possui destaque, pois a partir do momento da execução do abraço é preciso perceber o outro e definir na relação quem será o mais ativo, e então, descer ao solo com segurança e fluência, de forma a possibilitar a retomada do exercício em sua dinâmica coletiva.

### *Inicio*

Todo o grupo se desloca pelo espaço procurando perceber detalhes da arquitetura e da organização coletiva do grupo, reconhecendo a existência de uma célula, um cinturão imaginário que envolve o grupo em seu deslocamento pelo espaço.

### *Pré-ação*

Durante o deslocamento, existe uma atenção ao alinhamento corporal, a tensão na região central (cintura abdominal) e o papel da unidade corporal acionando membros inferiores e superiores no momento da tomada de decisão em executar a ação.

### *Olhar*

O primeiro movimento acontece no olhar, é preciso constantemente propor e reconhecer no outro a aceitação ou proposição de executar o abraço. Ao mesmo tempo é necessário perceber a configuração espacial a fim de impedir possíveis acidentes e executar a ação de abraçar ultrapassando os obstáculos existentes no caminho.

### *O abraço*

O abraço deve ser forte, seguro e executado pelas duas pessoas com intensidades similares, de modo a formar uma unidade corporal entre os dois corpos. Essa unidade está sustentada pela região abdominal e escapular, produzindo uma sensação de proteção em ambos os corpos. Portanto é preciso sentir o acionamento destas regiões nos dois indivíduos.

### *Passivo + Ativo*

Foto 72



Foto 73



No momento do abraço não existe um ativo e um passivo, a intensidade deve ser exercida pelos dois indivíduos a fim de produzir uma estabilidade na unidade corporal dos dois sujeitos. A partir do momento em que essa unidade é reconhecida por ambos, se inicia um processo de reconhecimento de quem será o condutor na descida até o chão, a iniciativa poderá ser tomada por quem será o passivo ou conduzido até o chão, já que não existe total passividade ou atividade.

### *Aceitação ou negação*

Esse movimento acontece com a diminuição de tensão corporal por parte do individuo que pretende ser conduzido até o solo. Essa proposição poderá ser aceita ou não pelo parceiro. A aceitação se dará na manutenção da tensão corporal por parte do individuo que receber a informação de condução gerando uma sensação de segurança. A negação se dará pela diminuição desta tensão, exigindo uma reação de forma à elevação do nível de tensão do individuo proposito, de modo a reequilibrar a unidade existente entre os dois corpos no ato do abraço. A percepção desta aceitação é treinável com o aumento da sensibilidade à diminuição ou aumento da tensão corporal do parceiro, na medida em que se pratica o exercício.

### *A descida*

Após a decisão de qual sujeito irá executar a posição de maior domínio na descida, este proporá o caminho que poderá ser com o seu corpo por cima ou por baixo, sempre mantendo a unidade entre os dois corpos com a proximidade dos centros. A realização da descida em Espiral e em movimento Continuum através de conhecimentos de rolamentos produz a fluência, segurança e a retomada do exercício em sua dinâmica coletiva.

### *Dificuldades comuns*

As dificuldades mais comuns estão concentrados na falta de comunicação visual, implicando o não reconhecimento do proposito do abraço; na falta de sensibilidade para perceber a diminuição ou aumento de tensão corporal durante o abraço interferindo no processo de descida; a não existência de uma unidade corporal entre os dois corpos gera uma má adaptação à arquitetura do solo, não reconhecendo as características do mesmo, com volumes e texturas implicando em choques, sobretudo com cotovelos.

### *Desdobramentos possíveis*

1 – velocidade: aumento da velocidade na execução de todo o exercício seja das caminhadas ou da descida ao solo, o que não dispensa a procura pela sensação de segurança que deve ser o grande objetivo do exercício.

2 – descida com lançamento: nessa variação é eliminada a comunicação visual. A sinalização de que o individuo está preparado para descer é emitida através da posição em pé e parado, na qual os níveis de tensão e atenção continuam se elevando com a expectativa de uma possível abordagem. O individuo ativo aborda o individuo passivo com um abraço em deslocamento, buscando o chão em uma descida na qual o princípio da unidade corporal e da sensação de segurança se mantém.



Foto 74



Foto 75



Foto 76

Foto 77



## TRABALHO DE SUSPENSÃO

Os exercícios de suspensão visam dar continuidade ao trabalho de organização corporal com concentração na cintura abdominal e escapular iniciado com os exercícios no solo. Nesse sentido, alguns movimentos realizados no solo em posição horizontal são praticamente transportados para os espaços verticais, objetivando conectar essa etapa da aula com os trabalhos de lançamento caracterizados por saltos a serem realizados em outra etapa.

Osexercíciosdesuspensãoocorrememespacosdiversos como árvores, escadas, montanhas, prédios, parques, grades, moveis e/ ou em qualquer lugar que se possa subir, inclusive no próprio corpo dos alunos, de maneira que um utiliza o corpo do outro para realizar a atividade.

Foto 78



Foto 80



### *Pontos de apoio*

É possível utilizar vários pontos do corpo para se sustentar durante a escalada. Inicialmente as mãos e os pés são os mais utilizados, mas com a prática da suspensão, outras partes do corpo como as costas, o antebraço ou a coxa podem ser requisitados. Assim como nos trabalhos de solo, partes macias do corpo geralmente compostas por cadeias musculares maiores são requisitadas, pois elas têm uma maior capacidade de adaptação aos volumes da estrutura escalada.

### *Agarrando*

Assim como nas técnicas de contato com o solo, as mãos são utilizadas para agarrar a superfície do piso. Nos movimentos de suspensão essa ação se repete, é preciso agarrar a superfície a ser escalada reconhecendo volumes, texturas e resistência da estrutura a ser escalada.

Foto 79



## *Puxando e Empurrando*

Essa técnica surge a partir do estudo da ação de agarrar as estruturas escaladas com mãos, pés e outras alavancas corporais. A ação seguinte é realizar o deslocamento na estrutura com segurança e fluidez. Para isso o deslocamento é realizado com movimentos que empurram e puxam a estrutura, criando sempre uma relação de proximidade e distanciamento com relação ao centro do corpo do aluno.

### *Transferência de peso*

A transferência do peso pode ser realizada através da utilização de qualquer parte do corpo na qual o aluno esteja se apoiando. O mais importante é detectar se a estrutura escalada suporta a transferência do peso. A fim de realizar a transferência sem riscos, ela deve ser feita inicialmente devagar e sempre com outro ponto de apoio de segurança. Portanto, é importante manter múltiplos pontos de apoio durante a escalada. A prática de escaladas é capaz de preparar o aluno para fazer transferências mais seguras e conscientes, criando um corpo sensível a aspectos com a transferência de peso e a resistência das estruturas escaladas.

Foto 81



Foto 84



Foto 82



### *Sugestões*

A utilização de jogos estabelecendo regras para a relação com a estrutura escalada, criando situações diversas para que o aluno explore as possibilidades da suspensão contribui para uma maior clareza do trabalho. Algumas possibilidades são: a alternância de velocidade durante a subida e a descida; realizar o trabalho em grupo e alternar posições entre os alunos; a utilização de pausas; realizar a exploração da estrutura a ser escalada, segurar pequenos objetos de modo a obrigar o aluno a descobrir outros pontos apoio.

Foto 83



Foto 85



Foto 87



Foto 88



Foto 89



## LANÇAMENTOS

Lançamentos é como denomino os movimentos de saltos. Eles são o desdobramento do trabalho realizado no solo e de suspensão. Espera-se que com a sensibilização, fortalecimento e conscientização da cintura escapular, abdominal e pélvica o aluno possa avançar de direção de movimentos de lançamento em estruturas da cidade ou em pessoas. O objetivo é ampliar a capacidade de impulsão e manutenção no ar a partir do uso da *posição circular de defesa*.

### Decolagem

Na decolagem é necessário coordenar os braços em sua raiz (a escápula) com a impulsão das pernas e a capacidade de manter a cintura abdominal fechada. Sem a compreensão dessa junção o lançamento fica comprometido.

### Ballon

A manutenção por um maior tempo no ar, ou o que no Ballet Clássico é denominado como *Ballon*. Neste trabalho esta vinculado à capacidade do aluno de criar e manter por um maior tempo a *posição circular de defesa* trabalhada em outras etapas da aula.

### Aterrissagem

As aterrissagens têm como proposta sempre eliminar o impacto do salto, pois em espaços de risco como a cidade, sem pisos flexíveis para amenizar esse impacto, a segurança sobretudo de articulações como joelho e tornozelo esta na capacidade técnica do aluno de diminuir o choque. A habilidade em aumentar o *ballon* usando a *posição circular de defesa* é responsável também pela aterrissagem segura.

### Sem barulho sem choque

A idéia de não fazer barulho constrói a percepção espacial do aluno, a intenção de não fazer barulho tem a função de diminuir o impacto no solo. Essa ação é utilizada em toda a aula a fim de evitar choques, mas nos trabalho de lançamentos ela ganha uma importância maior pois o risco para articulações do joelho e tornozelo se agravam.

### Precision no chão

Tenho iniciando os trabalhos de lançamentos usando o *Precision*, movimento emprestado do Le Parkour. A idéia é sair de um ponto A com os dois pés e chegar ao ponto B com precisão. Com a prática, os traucers conseguem saltar de estruturas muito altas e pequenas como escadas e muros. No entanto, o inicio deste treinamento é realizado apenas no chão, saindo do ponto A e escolhendo um ponto B para se chegar com precisão, com esse inicio de trabalho os traucers começam a treinar habilidades como impulsão, equilíbrio, fluidez nos movimentos, recepção e foco.

### *Subindo um degrau*

Outra etapa do trabalho de lançamento e ainda em diálogo com o Le Parkour. Começamos a saltar do chão em estruturas com alguma elevação como bancos, paralelepípedos, escadas. O objetivo é compreender o uso do tronco, do centro e dos membros superiores do momento da decolagem e da manutenção do tempo de trânsito até o ponto final.

### *Chegando por cima*

Os saltos são executados com a intenção de aterrissar no ponto de chegada, ou seja, com a intenção de subir mais alto do que o ponto de chegada, pois dessa forma, você desce no ponto de chegada. Dessa forma é possível diminuir o impacto.

### *Lançamentos com apoio nas costas*

Esse exercício é realizado com duas pessoas, uma saltará e a outra conduzirá o salto. A intenção não é carregar ou ser carregado, mas somar a impulsão ao apoio para ampliar por alguns instantes o *ballon*. O condutor posiciona suas mãos na região da escapula, pois é nesse local que os braços estão ligados com as costas e onde se aciona o salto. O exercício tem o objetivo de dar consciência aos dois do tempo do salto e das partes do corpo envolvidas.

### *Lançamentos com apoio para cima*

Essa série de saltos é realizada com duas pessoas; uma salta para cima e em diagonal visando alcançar os ombros do receptor, enquanto a outra a recebe mais sem carregar, somente conduz e acompanha ate o outro chegar à posição acima da sua cabeça, onde poderá se manter por alguns instantes.

### *Precauções*

- 1 - Os lançamentos deverão ser realizados sempre visando diminuir ao máximo possível o impacto;
- 2 - Em qualquer possibilidade de desequilíbrio e comprometimento das articulações as técnicas de solo são uma boa saída. É preciso saber cair para saltar.
- 3 - Nos exercícios feitos em dupla existem apenas conduções, em nenhum momento o objetivo é carregar alguém;



Foto 90



Foto 91



Foto 92



Foto 93

Foto 94

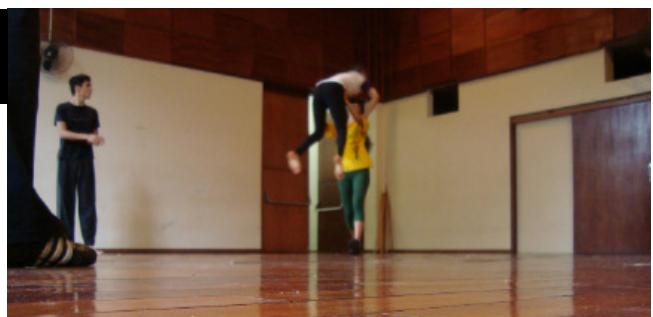


Foto 95

Foto 96



## CEGO EM DESEQUILÍBRIO

Nesse exercício há um aprofundamento nas questões ligadas à percepção espacial, contato físico e antecipação de movimentos sustentada pelo domínio técnico. O exercício consiste em três pessoas realizarem alternadamente abordagens na periferia do corpo de uma quarta, que se encontra vendada, de modo a produzir um desequilíbrio na mesma.

### Funções

O exercício é realizado por no máximo quatro pessoas, uma vendada *o cego* e outras três os *tira-do-eixo*. O cego usa uma venda nos olhos eliminando a sua percepção visual. A sua função é a de caminhar pela paisagem e absorver as abordagens realizadas pelos *tira-do-eixo*, passar pelo chão para em seguida, se recuperar e continuar a caminhada. Proteções como cotovoleiras e joelheiras são recomendadas.

Os *tira-do-eixo* são no máximo três pessoas, que se alternando, devem realizar duas ações, a primeira é a de proteger e conduzir o Cego com segurança durante a sua caminhada, impedindo a sua relação com ruas, buracos, cercas ou quaisquer outros obstáculos que possam produzir dano ao cego. Para isso, são utilizados toques sutis que indiquem a mudança de direção ao cego.

A outra ação consiste em abordar o cego de modo a desequilibrá-lo. As abordagens podem ser feitas em articulações como joelhos ou regiões periféricas do corpo como braços, ombros e quadris, de modo retirar o cego do seu eixo produzindo um desequilíbrio.

### Intensidade e direção

A Intensidade da abordagem se alterna em movimentos fortes ou leves. Talvez o mais importante seja deixar claro a direção da abordagem. Possibilidades como diagonais ou horizontais são mais comuns. O cego deverá ser capaz de perceber a intensidade e a direção e reagir de forma coerente.

### Recuperação

O cego deverá usar a força da abordagem recebida somada à força da queda, e usá-las para a recuperação e consequente retorno à caminhada.

### Antecipação técnica

A abordagem realizada pelo *tira-do-eixo* deverá conter além de elementos de força e direção, uma idéia de possibilidade de desdobramento de sua ação por parte do cego no espaço que o cerca. As abordagens só deverão ser realizadas acompanhadas dessa percepção, pois a segurança depende da solução técnica proposta pelo cego após a absolvição da abordagem associada às características do espaço que o circunda.

Foto 97



Foto 98



### *Rastreando o espaço*

O cego deverá não só absorver a intensidade e direção da abordagem, mas durante a passagem entre a queda e a recuperação, ser capaz de avaliar as características topográficas, a fim de realizar o movimento com segurança. Ao mesmo tempo, deverá usar as características do espaço para a recuperação. Princípios-técnico-corporais presentes no Release Technique e em variações de rolamentos são bem-vindos no momento de rastrear as características do espaço.

### *Absolvição da abordagem e Passagem pelo chão*

A absorção da abordagem deverá ser complementada imediatamente pela capacidade do cego de acionar mecanismos da *Posição circular de defesa*, reconhecendo juntamente com essa matriz de movimento força, direção e características do espaço. A utilização dessa matriz deverá ser acompanhada com cuidado para garantir a execução uma relação que priorize os princípios-técnicos em sua totalidade.

### **Dificuldades Comuns**

#### *Dificuldades comuns do tira-do-eixo:*

Realizar a abordagem com excesso de força, sem clareza de direção e sem uma percepção clara de antecipação técnica possível do movimento.

#### *Dificuldades comuns do Cego:*

Absorver de forma incorreta as abordagens empreendidas pelo Tira-do-eixo, interpretando equivocadamente direções e intensidade da força; Acionar de maneira incorreta rolamentos ou outros movimentos de queda e recuperação ocasionando choques de cotovelos, joelhos ou cabeça; Não reconhecimento do espaço no momento da queda e da recuperação.

### **Conselhos**

A utilização de uma boa técnica de rolamentos e usos das mãos quando necessário é bem-vinda e minimiza a possibilidade de choques de partes do corpo como cotovelos, joelhos e principalmente cabeça.

### **Desdobramentos possíveis**

Além de velocidades e intensidades nas abordagens, o tipo de espaço escolhido pode alterar em muito o exercício. A escolha de espaços mais tumultuados ou com mais obstáculos resultam em maior grau de complexidade na execução do exercício, pois requisitam maior aprofundamento que só vira através de estudo e prática.



Foto 100



Foto 101



Foto 102



Foto 103

Foto 104



## ATRAVESSANDO O RIO

O exercício tem inicio com o posicionamento de várias pessoas no solo. Elas se organizam com proximidade entre si de maneira a gerar uma formação que denomino como rio. O atravessador pode ser uma ou duas pessoas dependendo do volume de pessoas a formar o rio, ele atravessara o rio se deslocando sempre sem tocar o solo, a regra é usar apenas o corpo do rio durante o caminho. No fim da passagem o atravessador assume a posição de rio, dessa forma o exercício produz um deslocamento coletivo e constante no espaço onde é executado.

Foto 105



### Funções

No exercício existem duas funções a serem ocupadas, na primeira a do *rio* e na segunda a do *atrapassador*. Na função do rio o intérprete fica deitado e busca uma posição confortável na qual receberá o atrapassador. O atrapassador tem a função de atravessar o rio, ou seja, passar por cima dos corpos que formam o rio.

### Posição de rio

É possível se manter em posição em/de rio estando de costas ou de barriga para o chão (decúbito dorsal ou ventral) e também de lado, é importante buscar um nível de tensão que não seja totalmente relaxado, mas também que não deixe a musculatura rígida, pois esses dois níveis de tensão podem desfavorecer a realização do exercício; um sinal de que a tensão não é adequada é a existência de dores durante a execução, seja pelo toque do atrapassador pisando no seu corpo, ou pelo contato com o solo no momento em que se recebe o peso do corpo do atrapassador.

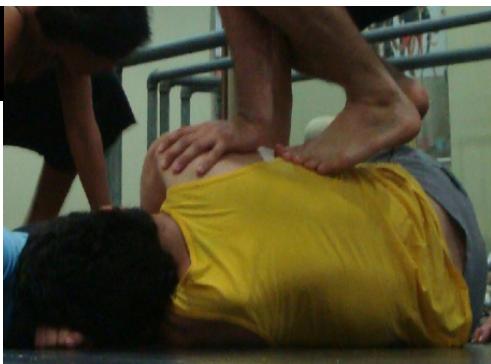
Foto 106



### Contato do atrapassador com o corpo do rio

A travessia do rio se dá com o atrapassador buscando apoios confortáveis no corpo do rio, sobretudo em músculos grandes como o quadríceps localizado na coxa e ossos largos como a escápula, é preciso evitar articulações e partes frágeis como o pescoço.

Foto 107



### Mãos e pés

As mãos e os pés ocupam papel de destaque, pois eles são os primeiros a rastrear o corpo do rio buscando detectar a sua disponibilidade corporal, este estado pode ser percebido pela tensão muscular e o posicionamento do corpo que compõe o rio.

### *Distribuição de peso e unidade corporal*

O atravessador deverá desenvolver um deslocamento pelo rio com grande atenção a distribuição do seu peso, de forma que as mudanças de apoios aplicados sobre o corpo do rio se dêem de forma segura. A capacidade do atravessador em criar unidade corporal a partir do centro gerando um maior controle do seu corpo é fundamental, pois a segurança no corpo do rio depende da eficiência do deslocamento que por fim dependerá da qualidade da distribuição de peso durante a travessia.



Foto 108

### *Comunicação*

A comunicação entre o atravessador e o rio deverá se dar pela percepção das tensões musculares no corpo do rio, e do reconhecimento das posições corporais seguras para se executar as subsequentes distribuições de peso a comunicação oral é dispensável. A função de atravessador tende a acumular uma maior taxa de domínio na relação estabelecida entre atravessador e rio, mas ela não é total, pois na função do rio, o intérprete estabelece comunicação com o atravessador através do controle das suas tensões musculares e o desenvolvimento da capacidade de informar ao atravessador o desconforto (quando existente) e a rejeição de determinadas propostas de deslocamento durante a execução do exercício.



Foto 109

### *Pisos*

A utilização de pisos de salas de aula de dança convencionais com madeira e acompanhadas de linóleo são bem-vindas para as primeiras vivências do exercício, mas gradativas inclusões de experiências em outros pisos como cerâmicas e posteriormente em cimentados e pisos de praças ajudam a ampliar a consciência das tensões musculares e do posicionamento do corpo durante a execução do exercício em diferentes situações.

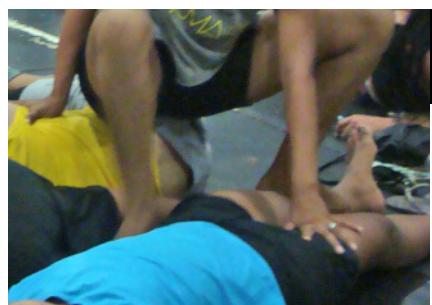


Foto 110



Foto 111

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho emergiu de um processo de ensino-aprendizagem-ensino, situado entre dois sistemas de formação distintos, a dança contemporânea (arte experimental) e a dança de rua (cultural popular), no qual o histórico do pesquisador atravessado por estes dois sistemas se constituiu na matéria-prima da pesquisa, e o *locus* de aplicação situou-se entre a sala de aula (espaço seguro) e a arquitetura das cidades (espaço de risco).

A noção de *experiência* ocupa papel central na pesquisa. No decorrer desta detectaram-se duas possibilidades distintas de acionar esse conceito. Na primeira, a experiência é entendida como uma experiência sensório-motora, a relação direta do corpo com a cidade de uma forma divergente da preconizada pela cidade contemporânea, caracterizada por uma grande dependência visual e de distanciamento corporal com os aspectos arquitetônicos da cidade. Esta perspectiva deve referências ao pensamento da Internacional Situacionista, às investigações sobre o cotidiano presente em De Certeau e às proposições da Corpografia Urbana de Jaques. A segunda noção de experiência utilizada está associada à perspectiva metodológica Auto-etnografia, nesta, a ideia de experiência está ligada à biografia do pesquisador, de forma que sua experiência somática é considerada um dado etnográfico passível de ser avaliado na pesquisa, e portanto, detentor de legitimidade equivalente a um documento de outra ordem como uma entrevista ou um objeto.

Buscou-se a associação entre estas duas noções através da elaboração de uma proposta de prática corporal formativa, que consiste em uma série de sugestões organizadas em forma de exercícios e conselhos para a interação do corpo no espaço. Estas sugestões foram agrupadas a partir do reconhecimento de determinados *princípios-técnicos-corporais* vivenciados pelo pesquisador em sua trajetória (experiência), com especial atenção para as manifestações B.boying, Release Technique e do acréscimo do Le Parkour.

Em nenhum momento houve a intenção na pesquisa de tentar replicar o ambiente cultural no qual surgiram estas manifestações. O foco consistiu em verificar nelas estratégias de interação com a cidade que indiquem uma experiência de maior fricção com o ambiente urbano, resultando em uma *cidade encarnada* em oposição a uma *cidade cenográfica*.

Levou-se em consideração o recorte biográfico do pesquisador em contato com o B.boying e o Le Parkour, devido ao tipo de interação entre corpo e cidade e às possíveis contribuições para formação do artista cênico encontrada nelas. Esta interação apresenta considerável potencial para gerar um artista portador de uma sensibilidade mais aguçada no que diz respeito ao uso dos espaços públicos da *urbs*, mas também, aponta para a elaboração de uma corporeidade que venha a interferir na relação estabelecida com espaços mais tradicionais como salas de teatro.

### *A Aula*

A composição da aula incidiu na organização de uma série de exercícios nos que foram aplicados em forma de jogos, sequências de movimentos, improvisações e

experimentações. O conteúdo dos exercícios consistiu em movimentos que priorizam a economia de esforço, respiração, alinhamento e cuidados no uso do corpo, principalmente articulações, com adoção de *princípios-técnico-corporais* que apresentam uma atenção especial a cintura abdominal, escapular e pélvica.

O processo de elaboração, aplicação e verificação da aula se deu através de cursos ministrados por mim em formato de oficinas, disciplinas em universidades, residências e workshops realizados em instituições como festivais, escolas de dança, universidades e centros culturais, com carga horária entre 8 (oito) a 60 (sessenta) horas por evento.

Assim como qualquer verificação científica que limita a coleta de dados, observação e análise de informações a certo espaço/tempo, com resultados restritos ao objeto estudado, percebo que a dissertação apresenta limites especialmente em razão do tempo utilizado para aplicação destas atividades pedagógicas. Entendo que para detectar uma mudança significativa na formação dos alunos, ou mesmo alguma interferência na relação deles com o espaço de risco da cidade ou o espaço seguro da sala de aula, seria necessária maior interação para verificação dos resultados dos estímulos e técnicas apresentados, o que novamente me remete ao fator tempo.

Ainda assim, o principal objetivo do trabalho foi cumprido, pois houve a consolidação da tentativa de realizar um levantamento e elaboração de mecanismos didáticos que apontassem para uma possibilidade de formação do Artista Cênico em contato com a arquitetura das cidades e a contribuição deste lócus como um ambiente formador.

## BIBLIOGRAFIA:

- BARBA, Eugenio “A Canoa de Papel – Tratado de Antropologia Teatral”: São Paulo/Campinas: Hucitec, Ed. da Unicamp, 1994
- EAGLETON, Terry. *A ideia de cultura.* Tradução de Sandra Castello Branco. São Paulo: Editora UNESP, 2005,
- DI FELICE, Massimo. *Paisagens pós-urbanas: o fim da experiência urbana e as formas comunicativas do habitar.* São Paulo: Annablume, 2009.
- DEBORD, Guy. *A sociedade do Espetáculo*, Rio de Janeiro, Contraponto, 1997
- DE CERTEAU, Michael. A Invenção do Cotidiano: Petropolis – RJ Editora Vozes 3º Edição, 1998
- FORTIN, Silvie. Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula técnica de dança, in: Pro-Posições - Vol. 9 W 2 (26) Junho de 1998.
- FREITAS, Vanildo Alves, O Processo de Transmissão da Breakdance: Técnicas Corporais Presentes na Dança do Movimento Hip-Hop. Uberlândia, Monografia (Bacharelado) - Universidade Federal de Uberlândia, Curso de Graduação em Ciências Sociais. 2004.
- JACQUES, P. B. "Elogio aos Errantes". In: JEUDY, H. Pierre & JACQUES, P. B. (orgs). Corpos e Cenários Urbanos – Territórios Urbanos e Políticas Culturais. Salvador: EDUFBA/PPGAU-UFBA, 2006.
- JACQUES, P. B. *Estética da ginga: a arquitetura das favelas através da obra de Hélio Oiticica.* Rio de Janeiro: Casa da Palavra/RIOARTE, 2001.
- JACQUES, P. B Arquitectos Breve histórico da Internacional Situacionista – IS (1) in: ARQUITEXTOS, 2003, <<http://www.vitruvius.com.br/revistas/read/arquitectos/03.035/696>>
- LOUPPE, Laurence *Corpos Hibridus* in: PEREIRA, Roberto e SOTER, Silvia (Orgs.) Lições de Dança 2, RJ: UniverCidade Editora, 2000
- MAFFESOLI, Michel. “Elogio da Razão Sensível”. 2 ed. São Paulo: Vozes, 2003
- MEIRA, Renata Bittencourt. Baila Bonito Baiadô: Educação, Dança e Culturas Populares em Uberlândia. Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da UNICAMP – Campinas, 2007.

NUNES, S. M. “*O Corpo do Ator em Ação*”. In: Leituras do Corpo (Org.). AMORIM, Cláudia GREINER, Christine; 01 ed. São Paulo: Annablume Editora e Comunicação, 2003, v. 01, p. 119-136.

NUNES, S. M. As Metaforas do Corpo em Cena. São Paulo Editora Annablume/UDESC, 2009

NUNES, S. M. “As Metaforas de Demarcação de um Corpo Cênico”. In: Humus 3 (Org) NORA, Sigrid; 01 ed. Caixias do Sul – RS: Lorigraf, 2007;

SENNET, Richard. *O Artíficie*. Rio de Janeiro: Ed. Rio de Janeiro e São Paulo: Record, 2009;

SENNET, Richard. *Carne e Pedra: O Corpo é a Cidade na Civilização Ocidental*. 2º Ed. Rio de Janeiro: Record, 2001.

SILVA, José Carlos Gomes da. *Rap na Cidade de São Paulo: Música, Etnicidade e Experiência Urbana*. Campinas (UNICAMP). Tese de Doutorado, 1998.

## Revistas

RODRIGUES, Eliane. “A Trajetória Dialética da Dança Pós-Moderna” In: Repertório Teatro e Dança – Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – Universidade Federal da Bahia – Salvador – BA Ano 2 nº 3 1999.

MEIRA, Renata B. .” Corpo cênico, um meio de estudo de si mesmo, do outro e da sociedade..” In: OuvirOUver (Uberlândia. Impresso), v. 4, p. 72-97, 2008.

ORTUZAR, Jimena. *Parkour or l'art du Déplacement*. In New York University and the Massachusetts Institute of Technology

## SITES

CARVALHO, Paulo César de. “*O Espaço é um Lugar Praticado*”: In: Território Geográfico Online Ano 01 - Nº 02 - 2006  
<<http://www.territoriogeograficoonline.com.br/site/?modulo=mat&chave=42&mod=Artigos>> última visita 15/12/2010

FERRACINI, Renato “O Treinamento Energético do Ator”. In: Revista do Lume <[http://www.primeirosinal.com.br/files/publication/12/91\\_201.pdf](http://www.primeirosinal.com.br/files/publication/12/91_201.pdf)>

JACQUES, P. B. . *Corpografias Urbanas*. Arquitextos (São Paulo. Online), v. 93, p. 093.02, 2008. <<http://www.corpocidade.dan.ufba.br/arquivos/Paola.pdf>>

PKMAX Belo Horizonte [WWW.pkmaxparkour.com](http://WWW.pkmaxparkour.com) última visita 23/01/2011

RHODES, Henry A. Hip Hop: the Illustrated History of Break Dancing, Rap Music and Graffiti <<http://www.hiphopcity.com/history/evolutionofrap02.htm>> última visita 17/10/2010

CAVALCANTI, Katia Brandão: Entre Corpo e Corporeidade: Muitas Questões! <<http://redesocial.unifreire.org/pedagogia-vivencial-humanescente/blog/entre-corpo-e-corporeidade-muitas-questoes>> última visita em 02/08/2011.

## **Documentário**

Projeto Pilgrimage Documentário idealizado e concretizado por Duncan Germain sobre Lisses - o berço do Parkour. <[http://www.youtube.com/watch?v=fMNdJwaaT\\_c](http://www.youtube.com/watch?v=fMNdJwaaT_c)> última visita 15/12/2009

# **ANEXOS**

*Anexo 1 – programa de disciplina ministrada na Universidade Federal de Uberlândia*



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

FACULDADE DE ARTES, FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE MÚSICA E ARTES CÊNICAS  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM TEATRO

**PLANO DE CURSO PARA O 1º SEMESTRE DE 2009**

| Disciplina   | Código:   |
|--|---|
| <b>A Cidade no Corpo o Corpo na Cidade - Tópicos Especiais em Técnicas Artísticas – Princípios Técnicos de Le Parkour, B.boyng</b> |   |
| <b>Professor (a):</b> Narciso Telles – Vanildo Alves de Freitas  |   |
| <b>Curso de Graduação em Teatro: Modalidade Licenciatura/Bacharelado</b>   | <b>Disciplina:</b><br><b>Obrigatória ( )</b><br><b>Optativa ( X )</b> |
| <b>C. Horária:</b> 60  | <b>Departamento: DEMAC</b>  |
| <b>Horário de aula:</b><br>segunda-feira e<br>Quinta-feira<br><br>Das 09:50 as 11:30   | <b>Sala:</b> Encenação e espaços do Campus                            |
| <b>Horário de atendimento:</b>   | <b>Marcado com os alunos</b>  |
|  | <b>Sala:</b> Professores – bloco 1 V                                  |

**Objetivos gerais:**

Discutir e experimentar princípios técnico-corporais presentes no Le Parkour e B.boying, com o intuito de propiciar uma formação mais próxima ao espaço urbano e sua aplicação a cena.

**Objetivos específicos:**

- Propiciar ao aluno a experiência de princípios técnico-corporais presentes no Le Parkour e B.boying;
- Propiciar uma formação que considere características arquitetônicas da cidade;
- Ampliar a consciência espacial do alunos considerando o espaço da sala de aula (espaço seguro), da cidade (espaço de risco) e de demais indivíduos;
- manutenção de um condicionamento físico básico concentrado no fortalecimento das regiões abdominal e escapular;

**Ementa:** Propiciar ao aluno a experiência de princípios técnico-corporais presentes no Le Parkour e B.boying, objetivando uma ampliação da consciência espacial do corpo em cena.

**Conteúdo programático:**

- Técnicas Corporais de Contato Com o Solo (princípios B.boying e Release)
- Técnicas de Suspensão (Le Parkour e B.boying)
- Técnicas em Movimentos Aéreos e Lançamentos (Le Parkour e B.boying)

**Unidade – I – Espaço Seguro**

- Técnicas Corporais de Contato Com o Solo (rolamentos, deslocamentos, apoios, princípios técnicos de B.boying e de Release Téchnic).

**Unidade - 2 – Espaço de risco**

- “Técnicas de Suspensão” (busca da verticalidade, encaixes, apoios verticais, suspensão, equilíbrios, princípios técnicos de Le Parkour e de Dança Contemporânea).
- “Técnicas em Movimentos Aéreos e Lançamentos” – (saltos, pegadas, apoios, princípios técnicos de Le Parkour e de Dança Contemporânea)

**Cronograma de trabalho\*:****Agosto**

- 10 – Apresentação do Plano de Curso  
17 – Apresentação histórico B.boying; exercícios práticos – princípios técnicos de contato com o solo em sala de aula;  
24 – exercícios práticos – princípios técnicos de contato com o solo em sala de aula

**Setembro**

- 14 – Exibição de DVD de B.boying e aula prática princípios técnicos de contato com o solo:  
21 – leitura previa “A experiência como atitude metodológica da pesquisa em teatro” de TELLES, N. Aula prática princípios técnicos de contato com o solo em sala  
28 - Aula prática princípios técnicos de contato com o solo em sala

**Outubro**

- 05 – leitura previa de texto “Corpografias Urbanas” de JACQUES, P. B. Aula prática princípios técnicos de contato com o solo em espaços do campus;  
19 – Aula prática princípios técnicos de contato com o solo em espaços do campus;  
26 – Aula prática princípios técnicos de contato com o solo em espaços do campus;  
25 - leitura previa “O corpo do ator em ação” de NUNES, S. M. – Aula prática princípios técnicos de contato com o solo em espaços do campus e inicio a movimentos de suspensão;

**Novembro**

- 09 – Exibição de DVD de Le Parkour e aula prática princípios técnicos de contato com o solo e suspensão em espaços do campus;  
16 – leitura previa “Elogio da razão sensível” de MICHEL, M. e aula prática princípios técnicos de suspensão em espaços do campus;  
23 – Aula prática princípios técnicos de suspensão em espaços do campus;  
30 – Aplicação de movimentos de lançamentos;  
29 - Aula prática princípios técnicos de lançamentos em espaços do campus;

## **Dezembro**

07 – Aula prática princípios técnicos de solo, suspensão e lançamentos em espaços do campus

14 – Avaliação do curso

\* **Durante o semestre serão realizadas aulas de campus a serem agendadas.**

### **Critérios de Avaliação:**

**Cabe aos alunos criarem um memorial das aulas e entregá-lo no fim do semestre.**

### **Bibliografia:**

JACQUES, P. B. . Corpografias Urbanas. Arquitextos (São Paulo. Online), v. 93, p. 093.02, 2008.

MAUSS, Marcel. *Sociologia e Antropologia*. Volume 01. São Paulo: EPU/Edusp, 1974.

MICHEL, M. *Elogio da razão sensível*. Petrópolis : Vozes, 1998.

NUNES, S. M. . O corpo do ator em ação. In: Christine Greiner; Cláudia Amorim. (Org.). Leituras do Corpo. 01 ed. São Paulo: Annablume Editora e Comunicação, 2003, v. 01, p. 119-136.

STRAZZACAPPA, Márcia. "As técnicas corporais e a cena". In: BIÃO, Armindo & GREINER, Christine (orgs). *Etnocenologia - textos selecionados*. São Paulo: Annablume/GIPECIT/PPGAC-UFBA, 1998.

TELLES, N. . A experiência como atitude metodológica da pesquisa em teatro. In: IV Reunião Científica da Associação de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas - ABRACE, 2007, Belo Horizonte. Anais da IV Reunião Científica da ABRACE. Belo Horizonte : ABRACE, 2007. v. 01. p. 225-230.

**Uberlândia, 20 de julho de 2009.**

---

**Professor Vanildo Alves de Freitas  
(Lakka)**