

Para citar esse documento:

PARÁ, Tatiana de Britto Pontes Rodrigues. Gyrotonic Expansion System®: uma abordagem somática para o estudo do movimento expressivo na dança. *In*: ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISADORES EM DANÇA, 7, 2022, edição virtual. Anais eletrônicos [...]. Salvador: Associação Nacional de Pesquisadores em Dança – Editora ANDA, 2022. p. 2629-2642.

*Anda*

[www.portalanda.org.br](http://www.portalanda.org.br)

## Gyrotonic Expansion System®: uma abordagem somática para o estudo do movimento expressivo na dança

Tatiana de Britto Pontes Rodrigues Pará (UFRJ)

Comitê Temático Somática e Prática como Pesquisa em Dança

**Resumo:** Este estudo fundamenta-se em princípios organizadores e conexões corporais colocadas em prática durante a experimentação do corpo em movimento através do *Gyrotonic Expansion System®*. O objeto de estudo compreende a relação corpo-gesto-dança e a pesquisa de movimento enquanto parte constitutiva de processos de criação, considerando a potência do corpo produzida a partir da sua própria matéria e das suas fontes de energia como material de trabalho da dança, conforme aponta Laurence Louppe (2012). A hipótese é de que a prática do sistema Gyrotonic contribui para a construção de um corpo poético em dança através de experimentações sensíveis direcionadas por uma pedagogia somática que prioriza as micro e macro percepções e o desenvolvimento de uma consciência cinestésica e cinesférica, produzindo uma potência corporal que se desdobra de dentro para fora. Esta pesquisa compreende que através do trabalho somático não é possível dissociar a reorganização corporal de suas possibilidades expressivas e pretende refletir sobre as relações corpo-espço, internalidade-externalidade, funcionalidade-expressividade.

**Palavras-chave:** DANÇA. GESTO. EXPRESSIVIDADE. EDUCAÇÃO SOMÁTICA. GYROTONIC.

**Abstract:** This study is based on organizing principles and body connections put into practice during the experimentation of the body in movement through the Gyrotonic Expansion System®. The object of study comprises the body-gesture-dance relationship and movement research as a constitutive part of creation processes, considering the body's power produced from its own matter and energy sources as dance work material, as pointed out by Laurence Louppe (2012). The hypothesis is that the practice of the Gyrotonic system contributes to the construction of a poetic body in dance through sensitive experiments guided by a somatic pedagogy that prioritizes micro and macro perceptions and the development of a kinesthetic and kinespheric consciousness, producing a body power that unfolds from the inside out. This research understands that through somatic work it is not possible to dissociate body reorganization from its expressive possibilities and intends to reflect on the body-space, internality-externality, functionality-expressiveness relationships.

**Keywords:** DANCE. GESTURE. EXPRESSIVENESS. SOMATIC EDUCATION. GYROTONIC.

### 1. Introdução

2629

Este texto é um fragmento da pesquisa em desenvolvimento no Programa

de Pós-Graduação em Dança da Universidade Federal do Rio de Janeiro. As indagações emergem da experiência corporalizada da artista-pesquisadora e agrega conhecimentos oriundos do entrecruzamento entre as trajetórias pessoal e profissional na dança como bailarina, docente e pesquisadora. O objeto de estudo compreende a relação corpo-gesto-dança e a pesquisa de movimento enquanto parte constitutiva de processos de criação, considerando a potência do corpo produzida a partir da sua própria matéria e das suas fontes de energia como material de trabalho da dança (LOUPPE, 2012). A hipótese é de que a prática do *Gyrotonic Expansion System*<sup>1</sup> contribui para a construção de um corpo poético em dança através de experimentações sensíveis direcionadas por uma pedagogia somática que prioriza as micro e macro percepções e o desenvolvimento de uma consciência cinestésica e cinesférica, produzindo uma potência corporal que se desdobra de dentro para fora.

## 2. Gesto ou movimento

A pesquisadora Christine Roquet inicia seu texto *Da análise do movimento à abordagem sistêmica do gesto expressivo* (2011) lançando a seguinte afirmativa: “Se há um elemento próprio do homem, e de todo ser vivo em geral, é o movimento” (ROQUET, 2011, p. 3). Coincidentemente (ou não), Juliu Horvath, criador do *Gyrotonic Expansion System*<sup>®</sup>, também comenta na abertura de um vídeo explicativo sobre seu trabalho que “vida é movimento, e que a expressão da existência é movimento” (HORVATH, 2012)<sup>2</sup>. Roquet prossegue sua discussão lançando outras questões: “O que é que coloca um corpo em movimento? Como isso acontece? Quais são as relações do pensamento com o movimento?” (ROQUET, 2011, p. 3). A pesquisadora aponta um evidente interesse pelo estudo do movimento quando nos referimos à dança e complementa que quando estamos dançando ou vendo alguém dançar, viajamos ao encontro do gesto dançado. Eis aqui um marco importante para o desdobramento desta pesquisa: a distinção entre os conceitos de gesto e movimento. Segundo o pesquisador Hubert Godard:

Movimento é aqui compreendido como um fenômeno que descreve os deslocamentos estritos dos diferentes segmentos do corpo no espaço, do mesmo modo que uma máquina produz movimento. Já gesto se inscreve na

<sup>1</sup> Sistema Gyrotonic de Expansão. Tradução nossa.

<sup>2</sup> Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vCd6R8Gi1gA&t=266s>.

distância entre esse movimento e a tela de fundo tônico-gravitacional do indivíduo, isto é, o pré-movimento em todas as suas dimensões afetivas e projetivas. É exatamente aí que reside a expressividade do gesto humano, expressividade que a máquina não possui (GODARD, 2001, p. 17).

Godard ressalta que o estudo sobre o gesto deveria estar no âmago do campo da dança, pois nos aproximaria das riquezas de sua dinâmica interna e facilitaria o reconhecimento dos processos operadores do movimento. De acordo com Godard, cada indivíduo possui uma organização gestual particular, uma vez que ela se constitui a partir da relação de nossa musculatura tônica com a gravidade, revelando uma expressividade subjetiva de acordo com nossa atitude corporal em relação ao peso e à ação gravitacional. É esse estado que ele denomina de *pré-movimento* (GODARD, 2001). Antes mesmo de iniciarmos qualquer movimento há uma inscrição gestual prévia em nossa corporeidade baseada na organização de nossa musculatura tônica para ficarmos de pé.

Se a lida com a gravidade inscreve em nossos gestos uma expressividade particular, como lida o bailarino com esses processos, uma vez que é na partilha de relações entre corpo e espaço que expressa sua arte? Que processos pedagógicos interessam à dança na pesquisa dessas relações? Como constrói o bailarino seus gestos? Será que os métodos de educação somática podem ser impulsionadores de novas descobertas perceptivas capazes de produzir novos gestos?

### 3. Uma abordagem somática contemporânea

Inspirada e instigada por estas questões, arrisco-me a investigar como o aprendizado somático pode facilitar um despertar sensorial inclusive das nossas estruturas mais profundas. Nesse sentido, alinho-me ao pensamento de Godard ao defender que para mudar determinado gesto devemos atuar nas zonas de percepção ainda não exploradas, aquelas por ele denominadas de “buracos negros” (KUYPERS, 2010).

A abordagem somática que apresento para este estudo é o *Gyrotonic Expansion System®*, prática que comecei a vivenciar no ano de 1998 após sofrer uma luxação da patela em uma aula de balé clássico, que me deixou imobilizada por aproximadamente dois meses. Minha paixão foi imediata justamente pela maneira como o sistema enriqueceu meu repertório motor, despertando minha consciência

corporal através de um refinamento perceptivo, ao mesmo tempo em que proporcionava uma tonificação necessária para a minha atuação como bailarina.

Minha experiência com o sistema foi sendo constantemente revisitada, principalmente após me tornar uma instrutora certificada e, posteriormente, uma educadora autorizada. Em quase vinte anos de ensino desta prática e embasada em experiências com outros métodos somáticos<sup>3</sup>, observo como fatores fundamentais na sistematização deste trabalho a atenção ao modo de fazer, associada à experiência do corpo vivo no sentir-mover. Nestes processos de aprendizagem do movimento no sentir-mover e mover-sentir encontro afinidades entre o *Gyrotonic Expansion System*® e alguns fundamentos do campo teórico-prático da Educação Somática, principalmente no que concerne aos modos de investigação e experimentação focados na atenção e na presença, conforme comenta Beatriz Adeodato:

Compreendo a Educação Somática como um campo de saber que agrupa diferentes métodos, os quais, apesar de suas especificidades, têm, em comum, o interesse pelo estudo e pela prática – principalmente pelo estudo prático – do corpo em movimento no contexto no qual está inserido. O foco no como é a chave dos processos de aprendizagem somática, que se ancoram numa qualidade de atenção ativa do sujeito no tempo presente (ADEODATO, 2020, p. 63).

O interesse pelo estudo prático do movimento e a qualidade de atenção ativa no tempo presente fundamentam minha compreensão sobre o *Gyrotonic Expansion System*®<sup>4</sup> enquanto uma abordagem somática contemporânea com uma versatilidade funcional, atuando tanto profilaticamente na preparação corporal do bailarino, quanto na pesquisa de movimento para a construção do gesto. Enumero assim os seguintes aspectos que caracterizam o sistema como uma abordagem somática: o papel da experiência na pesquisa e descoberta de novas conexões corporais, visão holística, respeito à fisiologia do corpo humano, estimulação do fluxo energético, aprendizado sensorio-motor, refinamento perceptivo, atenção à qualidade de movimento, utilização da respiração como suporte, modulação tônica, aumento dos espaços articulares e busca de uma eficiência motriz justa e funcional com o mínimo de gasto energético.

A maioria dos métodos somáticos utiliza diferentes acessórios para

<sup>3</sup> Uma dessas experiências foi a conclusão do curso de Especialização em Terapia Através do Movimento – Corpo e Subjetivação pela Faculdade Angel Vianna no ano de 2009.

<sup>4</sup> Doravante referenciado ao longo do texto apenas como Sistema Gyrotonic.

estimular sensorialmente o corpo. Estes acessórios podem ser bastões, bolinhas de diferentes tamanhos, sacos de arroz, etc... No sistema Gyrotonic os acessórios são os equipamentos especialmente desenvolvidos, que funcionam como facilitadores proprioceptivos e cinestésicos, e permitem a evolução progressiva de movimentos simples para os mais complexos através de uma coordenação extremamente refinada, estabelecendo um campo relacional entre o indivíduo que move e o equipamento. A prática prioriza o desenvolvimento de uma consciência corporal tridimensional<sup>5</sup> através de movimentos circulares e em espirais, encontrando portanto uma afinidade com o estudo do movimento dançado e as relações corpo-espaco, internalidade-externalidade, funcionalidade-expressividade.

#### 4. Breve histórico da criação dos equipamentos

Juliu Horvath, bailarino romeno criador do sistema Gyrotonic, teve contato com uma mulher que havia passado por uma cirurgia de ombro. De maneira intuitiva e experimental, Horvath começou a desenvolver para ela alguns exercícios que ele imaginou serem mais eficientes em seu processo de reabilitação. Os exercícios consistiam em caminhar com os dedos pela parede para cima, para baixo e para os lados. De repente, ele observou a possível necessidade de integrar as diferentes direções em movimentos circulares. Horvath colocou um prego na parede e amarrou um barbante para que ela pudesse desenhar pequenos movimentos circulares com os braços, estimulando o ombro lesionado. Em seguida, propôs que os círculos se tornassem cada vez maiores de forma progressiva, aumentando a amplitude de movimento da cintura escapular. Esta experiência serviu de estímulo criativo para que Horvath começasse a pensar no desenvolvimento de equipamentos para dar suporte aos movimentos (GYROTONIC INTERNATIONAL HEADQUARTERS, 2020).

Após este episódio, Horvath abriu o *White Cloud Studio*, seu primeiro estúdio em Nova York no início da década de 1980, onde começou a dar aulas para bailarinos. A esta altura, sua pesquisa para o desenvolvimento dos equipamentos era constante. Certa vez, caminhando pelas ruas da cidade, encontrou dois bancos de bar e peças de outros objetos descartados na rua para serem recolhidos como

<sup>5</sup> O termo tridimensional é utilizado como referência aos três planos anatômicos: frontal, sagital e transverso.

lixo. Ele recolheu estas peças e começou a experimentar movimentos circulares com elas, enquanto imaginava como acoplá-las em um equipamento. Foi quando imediatamente nasceu a figura de oito, movimento característico do sistema que promove a mobilização e integração da cintura escapular com a coluna vertebral.

Com o passar do tempo, Horvath passou a recolher mais objetos e materiais descartados nas calçadas de Nova York no intuito de tentar utilizá-los na construção dos equipamentos. Depois de criar seus primeiros protótipos, Horvath sentiu-se inspirado e motivado a continuar criando. Suas criações não eram aleatórias, mas partiam sempre da necessidade de solucionar problemas identificados por ele. Finalmente chegou ao complexo sistema composto de pesos, cabos e três polias que facilitava a execução dos movimentos de forma suave e proporcionava movimentos de grande amplitude sem impacto. Assim foi criada a *Pulley Tower Combination Unit*, principal equipamento utilizado atualmente para a prática<sup>6</sup>. Horvath não tinha nenhuma formação prévia em engenharia ou construção. Sua fonte de criação era a experiência do corpo em movimento e sua produção artesanal foi baseada em um processo extremamente somático. Horvath ia produzindo e experimentando até encontrar uma qualidade harmônica de movimento desprovida de impacto e turbulência.

A relevância em relatar a história da criação dos equipamentos está em desmistificar a ideia mecanicista em torno de práticas corporais que os utilizam. Toda a sistematização do trabalho e o desenvolvimento dos equipamentos são o resultado de um processo criativo de um artista. Assim, o sistema Gyrotonic tem origem na sensibilidade somática de seu criador. Há uma circularidade sensorial e cinestésica através da forma como o equipamento é produzido e como ele devolve essa sensorialidade a quem se dispõe a dançar junto com ele. O sistema de roldanas e polias da *Pulley Tower* produz um *feedback* proprioceptivo e cinestésico constante sobre a qualidade do movimento executado. O equipamento é um *partner*, não uma máquina de exercícios. Movedor e equipamento formam um sistema dançante de escuta e suporte através de um diálogo tônico. Nesta relação, o sujeito percebe e age simultaneamente, assim também como reage ao estímulo produzido pelo equipamento, no qual estão implicadas sem hierarquia as ações/relações entre mover, perceber, sentir e pensar.

<sup>6</sup> Há ainda mais quatro equipamentos especializados: a *Jumping Stretching Board*, a *Leg Extension Unit*, o *Gyrotoner* e o *Archway*.

## 5. Princípios organizadores e conexões corporais

### 5.1. Intenção como força motriz do gesto

Todo processo somático requisita componentes sensoriais que envolvem uma tomada de consciência. O que as práticas somáticas trazem para o jogo é a oportunidade do bailarino experimentar conscientemente diversas possibilidades de construção do gesto. Segundo Fortin:

Sem uma tomada de consciência do que se produz no curso da ação, a estrita atividade motora não adiciona nada sobre o plano do desenvolvimento neurológico e não conduz a uma real aprendizagem do novo gesto (FORTIN, 1999, p. 49).

De acordo com o comentário de Fortin, para que o novo gesto seja aprendido é necessário estar atento e presente no curso da ação. Do contrário, sua execução torna-se mecânica, sem interferência no plano do desenvolvimento neurológico. Esta premissa é válida também para a repetição de um mesmo movimento, como ocorre no sistema Gyrotonic. Uma repetição nunca é igual a outra e a cada movimento é possível perceber um novo detalhe, um novo ajuste sutil, conforme nos sugere Soter:

O que limita ou impede que o dançarino execute um determinado gesto de dança não é uma dificuldade de ordem mecânica e sim a impossibilidade de abordar esse gesto sob uma nova ótica, distinta daquela definida pelo seu hábito motor. Ao investigar maneiras diferentes de construção de um mesmo movimento e ao ampliar o potencial perceptivo, os métodos de educação somática poderão conduzir o dançarino a um maior grau de liberdade estrutural, expressiva e funcional (SOTER, 1998, p. 116).

De acordo com esta premissa, é possível experimentar um mesmo movimento sob diferentes óticas, desde que haja um engajamento sensório-perceptivo do movedor na ação. Nesse sentido, atenção e presença são estados precursores da ação intencional e direcionada. Segundo Horvath, a intenção está intrinsecamente relacionada a como direcionamos nossa energia: “a energia se move onde a mente se move, e a mente se move onde há um senso maior de percepção, ou em um nível mais consciente, onde há uma intenção direcionada” (HORVATH, 2006).

Prossigo com um relato de experiência em sala de aula para ilustrar como percebo a intenção na construção de uma organização corporal. Comumente estimulamos o alongamento axial da coluna vertebral posicionando a mão no topo



da cabeça do aluno com uma leve pressão para baixo e solicitamos que ele reaja em oposição, empurrando a mão do professor para cima. Neste exemplo o resultado desejado é o auto crescimento e a descompressão da coluna. A intenção tem relação com o processo de investigação dessa diretriz e envolve a combinação entre atenção, visualização e ação do aluno. Toda intenção implica necessariamente um fazer engajado sensorialmente para um fazer consciente. No aprendizado somático a intenção requer uma disponibilidade para gerar um movimento interno a nível pré-perceptivo. Nesse sentido, estar atento para direcionar nossa energia como um impulso interno torna-se fundamental para vivenciar diferentes estados corporais e construir novos gestos.

## 5.2. Respiração como suporte para o movimento

Nada é mais impressionante do que observar na imobilidade absoluta, alheio a toda a intervenção voluntária, o movimento profundo que persiste em nosso interior: a subida e a descida do diafragma como uma onda que dilata e contrai alternadamente a caixa torácica. Se estivermos mais atentos e seguirmos o trajecto da respiração até ao ponto extremo dessa exalação, sentimos a irrigação de todo o tronco até a zona sacral, e, ao inspirarmos, a cabeça é invadida por uma lufada de ar fresco. De facto, todo o corpo é ventilado pela passagem contínua da respiração. A respiração revela apenas canais, uma vez que, ao respirar, tocamos em cavidades interiores e conhecemo-las por meio dessa experiência. O corpo que a respiração revela é uma abertura, não um bloco; encontra-se vazio, não preenchido. Muito além das sensações físicas, reenvia-nos para a geografia das paisagens do corpo, para um espaço que liga o exterior e o interior, um espaço global, cujas conjugações de luzes o corpo apenas refracta: o corpo como passagem, como parede porosa entre dois estados do mundo, e não como massa opaca, plena e impenetrável (LOUPPE, 2012, p. 91).

A consciência da própria respiração é um dos tópicos comumente abordados nas aulas de educação somática. Perceber o volume tridimensional da caixa torácica, atentar para sua expansão quando ao inspirar e seu retorno ao expirar. A respiração como suporte para o movimento é um princípio somático fundamental. Ainda, ela é nosso movimento primordial intrínseco à vida que se esgarça para além da fisiologia assumindo dimensões poéticas e expressivas, como descreve Louppe na citação de abertura desta seção. A respiração é capaz de revelar as paisagens do corpo atravessado pelos estados do mundo. Muitas pessoas jamais se preocuparam com a qualidade de seu próprio movimento respiratório até que este sopro vital veio a se tornar o alvo da preocupação do período pandêmico que se iniciou em 2020. Como estamos respirando?

“Respiração gera movimento e movimento gera respiração” (HORVATH, 2006). A circularidade desta relação carrega em si um fundamento importante do sistema Gyrotonic. Nas primeiras aulas, o aluno é estimulado a perceber o movimento tridimensional da caixa torácica durante todo o ciclo respiratório. De maneira geral, bailarinos cuja formação está essencialmente baseada nas aulas de técnica, não sabem como utilizar sua respiração de forma eficiente. Alguns bailarinos podem observar uma falta de resistência e cansaço extremo sem se darem conta de que a causa pode estar na forma inadequada como estão respirando. A ausência da consciência respiratória pode resultar em duas ações equivocadas que limitam o movimento funcional: respirar na parte superior do tórax ou respirar superficialmente contraindo o abdome (HAAS, 2011).

Na respiração com a parte superior do tórax, o ar entra somente na região superior dos pulmões, elevando seu centro de gravidade. Se o tórax estiver muito elevado, será mais difícil equilibrar-se e você terá mais dificuldade em liberar os ombros. Você momentaneamente criou uma silhueta esbelta, mas reduziu a capacidade de o diafragma e os pulmões trabalharem de modo adequado - limitando, portanto, o consumo de oxigênio. O diafragma também possui inserções musculares no iliopsoas, o potente flexor do quadril. Ao “encolher a barriga” vigorosamente, você também limita o movimento eficaz do diafragma e do iliopsoas, o que pode gerar uma tensão indesejável na articulação do quadril (HAAS, 2011, p. 35).

Como foi possível observar, respirar de forma inadequada pode criar uma restrição de mobilidade tanto na cintura escapular quanto na cintura pélvica, gerando tensão e esforços desnecessários, logo, impedindo que o corpo se expresse livremente.

O diafragma é o principal músculo do sistema respiratório. Ele tem forma de cúpula como se fosse um paraquedas aberto dentro da caixa torácica (HAAS, 2011).

Esse músculo é responsável por causar alterações tridimensionais na forma das cavidades torácica e abdominal. Conforme você inspira, o diafragma se contrai, movendo-se para baixo e aplainando-se. Essa contração permite uma pequena expansão dos pulmões e das costelas em todos os planos, aumentando o volume da cavidade torácica. Nessa expansão, suas costelas movimentam-se em um padrão tridimensional (HAAS, 2011, p. 34).

A inspiração é a primeira etapa do ciclo respiratório e promove a expansão tridimensional da cavidade torácica. Durante a expiração, o diafragma sobe e as costelas retornam à posição inicial. No sistema Gyrotonic, a respiração está sempre associada à imagem de um corpo pulsante. Ou seja, “durante a

respiração não apenas a caixa torácica se movimenta, mas também o corpo todo se expande e se contrai” (PARÁ, 2009, p. 24).

Diversos padrões respiratórios são estimulados na prática do sistema e sincronizados com diferentes texturas e qualidades de movimento em variações rítmicas. De maneira geral, movimentos rápidos requerem uma respiração explosiva e acentuada como a *squeezing breath*<sup>7</sup>, enquanto movimentos lentos requerem uma respiração lenta, contínua e fluida como a *cleansing breath* ou *ocean breath*<sup>8</sup>. A sinergia respiração-movimento desperta energeticamente o corpo, potencializando a ativação das musculaturas profundas. O trabalho respiratório consciente vivenciado em uma abordagem somática contribui para uma expressividade na dança por duas razões: a primeira é atuar na preparação física do bailarino. A liberação do diafragma auxilia na performance cênica ao promover uma oxigenação adequada e ampliar a capacidade pulmonar. Neste caso, observa-se uma alteração funcional que se expressa em uma disponibilidade corporal necessária no caso de bailarinos de alta performance. O desempenho nesta situação está menos relacionado a um virtuosismo e mais à interface função-expressão corporal e por isso também interfere na qualidade da performatividade. A segunda razão pela qual o trabalho respiratório relaciona-se ao desenvolvimento de uma expressividade é sua capacidade de imprimir uma carga expressiva ao gesto. Mary Wigman, bailarina e coreógrafa alemã representante da dança expressionista e discípula de Rudolf Laban, comenta sobre a relação entre respiração e expressividade:

Porque a respiração é o grande mestre misterioso que, desconhecido e anônimo, reina sobre todas as coisas, que comanda silenciosamente as funções dos músculos e das articulações – que sabe inflamar a paixão e o relaxamento, excitar e conter – que interrompe a estrutura rítmica e dita o fraseado das passagens fluidas – que, acima e além de tudo isso, modula o temperamento da expressão em sua interação com o colorido rítmico e melódico (WIGMAN, 1974, p.11, tradução nossa)<sup>9</sup>.

<sup>7</sup> A respiração espremida (tradução nossa) permite o acionamento das musculaturas profundas como o assoalho pélvico e o transversal do abdome de forma rápida e eficiente através da expiração forçada.

<sup>8</sup> A respiração do oceano, também chamada de *cleansing breath*, é uma respiração fluida e contínua que promove a eliminação do ar através da boca em conexão com a cavidade pélvica. Ela simula o som do oceano e tem como função promover a eliminação de toxinas e a renovação do fluxo energético no corpo.

<sup>9</sup> *For breath is the mysterious great master who reigns unknown and unnamed behind all and everything - who silently commands the function of muscles and joints - who knows how to fire with passion and to relax, how to whip up and to restrain - who puts the breaks in the rhythmic structure and dictates the phrasing of the flowing passages - who, above and beyond all this, regulates the temper of expression in its interplay with the colorfulness of rhythm and melody (WIGMAN, 1974, p. 11).*

### 5.3. Relação corpo-espaço e consciência tridimensional

José Gil inicia o seu livro *Movimento total: o corpo e a dança* com as seguintes perguntas: “Como constrói o bailarino seu gesto? Em que este se distingue de um gesto comum?” (GIL, 2013, p. 12). Segundo o filósofo português, o bailarino é capaz de projetar-se e deslocar-se no espaço introduzindo nele a dimensão do infinito. A dança seria então essa arte manifesta como resultado da relação corpo-gesto-espaço. Mas, de que espaço estamos falando? Ingmar Bartenieff, aluna de Laban, define o corpo como uma “geografia de relações”. Através desta geografia construímos nossa relação com o mundo no plano afetivo e poético (LOUPPE, 2012). Louppe comenta que a categoria espaço proposta por Laban não se constitui somente enquanto um parâmetro do movimento, mas o considera uma força constituinte. O bailarino vive do espaço e do que o espaço nele constrói através da ativação de suas cartografias imaginárias (LOUPPE, 2012).

Faz parte do *métier* do artista da dança investigar e perceber cartograficamente suas paisagens internas de forma a esburacar o espaço, traduzindo os estados tensionais e energéticos da matéria em visualidades carregadas de intenção e expressão.

Hubert Godard considera a noção de espaço a partir de uma perspectiva fenomenológica e subjetiva. Godard diferencia os termos *topos* e espaço, sendo o primeiro o espaço real e geográfico, enquanto o segundo refere-se a como nos relacionamos com o mundo. Segundo Godard, o que chamamos de espaço é heterogêneo e variável, sendo afetado pela nossa história pessoal e pelas diferentes maneiras como projetamos subjetivamente nossas expectativas e desejos (MCHOSE, 2006). A compreensão de um espaço relacional e atrelado às nossas instâncias sensíveis, tônicas e perceptivas é fundamental para a compreensão do movimento tridimensionalmente orientado. O espaço é o reflexo de uma construção imagética interior baseada em como nossa função tônica se organiza. Inversamente, nossa função tônica corresponde a uma resposta à ação gravitacional. Trabalhar na construção deste campo relacional corpo-gesto-espaço requer uma reorganização perceptiva e energética dos estados tônicos. No sistema Gyrotonic há um princípio fundamental responsável pela qualidade projetiva, expansiva e expressiva do corpo no espaço:

Para que seja completo e satisfatório, um movimento precisa ser executado até a totalidade da capacidade estrutural e energética do indivíduo, ao mesmo tempo em que se criam espaços dentro e em volta das articulações e órgãos (HORVATH, 2006).

Um componente importante da modulação tônica responsável em executar o movimento até a totalidade de sua capacidade estrutural e energética é o conceito de quinta linha. A quinta linha é acionada através de uma intenção e de uma ativação consciente e voluntária, e implica em uma ideia de projeção do corpo no espaço na direção de uma cinesfera expandida. Se imaginarmos nosso corpo através de uma morfologia esférica, poderíamos imaginar quatro linhas atuando como referência anatômica: anterior, posterior, medial e lateral. A quinta linha conecta todas as quatro anteriores e se insere imageticamente dentro do osso, atravessando a medula óssea. Sua ativação tem relação com as diferentes linhas de força que atravessam nosso corpo. O acionamento simultâneo dessas linhas, também entendido como ação vetorial, promove um equilíbrio de forças tensionais que estimulam o tônus, conectam as cadeias miofasciais e ampliam os espaços articulares. O princípio da quinta linha só pode ser compreendido e experimentado a partir da integração de nossos sistemas sensoriais, perceptivos e cognitivos, na qual visualização e intenção são aspectos fundamentais.

A criação de espaços interósseos e articulares é um dos resultados do contraste dinâmico vetorial na prática do sistema, projetando uma intenção para o exterior e para o espaço. Esta projeção para fora (movimento excêntrico) acontece simultaneamente com uma força concêntrica (em direção ao centro do corpo), como expressão do seguinte princípio: “No ponto de iniciação de duas forças opostas, há força e estabilidade, e o centro de gravidade reflete uma atividade centrípeta e centrífuga ou explosiva e implosiva ao mesmo tempo.” (HORVATH, 2006, p. 125). Isto quer dizer que há um equilíbrio entre a distribuição de energia tanto para dentro, em direção ao centro de gravidade, quanto para fora.

## 6. Considerações finais

Internalidade-externalidade. Para além das dicotomias, o que está em jogo na dança são as relações: com o peso, com o espaço, com a consciência de si mesmo em movimento. Onde termina o dentro e onde começa o fora? Se a dança lida com esse tensionamento de forças nas relações corpo-espaço / espaço-corpo

em que se apoia o bailarino na expressão de sua arte? Na sua respiração? Na intencionalidade do seu gesto fundada na relação entre o todo-partes do corpo? Ou seria nas ações vetoriais necessárias para instaurar um estado corporal de enraizamento e expansão? Que ativações e conexões são necessárias para um giro, um salto, ou simplesmente uma paragem? Como o pé toca o chão? Estas são inquietações que esta pesquisa não se cansa de perguntar. Suponho que as experimentações sensoriais e perceptivas, incluindo os estados corporais acionados com a prática do sistema Gyrotonic podem ser ferramentas somáticas na abertura de novas possibilidades gestuais e expressivas do artista da dança, como afirma Godard: “A reabertura de novos movimentos é um retorno a um novo espaço de ação” (KUYPERS, 2010).

## Referências

ADEODATO, B. Entrevista. *In*: BOLSANELLO, Débora (Org.). **Educação Somática e seus pioneiros no Brasil**. Curitiba: Juruá, 2020. Vol 3.

FORTIN, S. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. Tradução de Márcia Strazzacappa. **Cadernos do GIPE-CIT N. 2**. Salvador: UFBA, 40-55, fev. 1999.

GIL, J. **Movimento total**: o corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2013, 3a ed.

GODARD, H. Gesto e Percepção. Tradução: Silvia Soter. *In*: PEREIRA, R.; SOTER, S. (Org.). **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2003. P. 11-35.

GYROTONIC®, International Headquarters. **History of the Gyrotonic Equipment with creator Juliu Horvath**. Blog Content Interviews, 2020. Disponível em: <https://www.gyrotonic.com/history-of-the-gyrotonic-equipment/>. Acesso em: 10 set. 2022.

HAAS, J. G. **Anatomia da dança**. Tradução Paulo Laino Cândido. Barueri, SP: Manole, 2011.

HORVATH, J. **Gyrotonic® Foundation Teaching Training Course**. Miami: Gyrotonic Sales Corp., 2006.

HORVATH, J. **Juliu Horvath on Life, Nature and the Gyrotonic® Method**. Gyrotonic Headquarters, YouTube, 2012. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vCd6R8Gi1gA&t=266s>. Acesso em: 04 set. 2022.

KUYPERS, P. Buracos Negros: uma entrevista com Hubert Godard. Tradução de Joana Ribeiro da Silva Tavares e Marito Olsson-Forsberg. **O Percevejo Online**. Rio

2641

de Janeiro, vol. 2, n. 2. Dossiê Corpo Cênico. 2010. Disponível em:  
<http://www.seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1447>. Acesso em: 11 set.  
2022

LOUPPE, L. **Poética da dança contemporânea**. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

McHOSE, C. Interview with Hubert Goddard. **Contact Quarterly**, Summer/Fall, 2006.

PARÁ, T. **O método Gyrotonic®**: abordagem psicossomática de uma proposta corporal inovadora e sua aplicação para o homem contemporâneo. Monografia. Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, 2009.

ROQUET, C. Da análise do movimento à abordagem sistêmica do gesto expressivo. **O Percevejo Online**. Rio de Janeiro: v. 3, n. 1, 2012. Disponível em:  
<http://www.seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1784>. Acesso em: 4 set. 2022.

SOTER, S. A Educação Somática e o Ensino da Dança. *In*: PEREIRA, R.; SOTER, S. (Org). **Lições de Dança 1**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 1998. P. 113-118.

WIGMAN, M. **The Language of Dance**. Translated from German by Walter Sorell. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 1974.

Tatiana de Britto Pontes Rodrigues Pará (UFRJ)  
E-mail: tatipara.art@gmail.com

Artista da dança, pesquisadora, educadora do movimento e preparadora corporal especializada nos métodos Gyrotonic® e Gyrokinesis®. Mestranda em Dança pelo PPGDan / UFRJ (bolsista CAPES). Investiga a relação entre somática e a preparação dos artistas da dança no desenvolvimento de uma expressividade corporal, orientada pela Profa. Dra. Jacyan Castilho de Oliveira.

2642