

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA de SÃO PAULO
PUC-SP**

**COORDENADORIA GERAL de ESPECIALIZAÇÃO,
APERFEIÇOAMENTO e EXTENSÃO – COGEAE**

CURSO de ESPECIALIZAÇÃO em TÉCNICA KLAUSS VIANNA

Leonardo Lopez Steinberg

Tecido Aéreo com abordagem na Técnica Klaus Vianna

São Paulo – SP

2017

LEONARDO LOPEZ STEINBERG

TECIDO AÉREO COM ABORDAGEM NA TÉCNICA KLAUSS VIANNA

Monografia apresentada à banca examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – SP, como exigência parcial para obtenção do título de Especialista em Técnica Klauss Vianna, sob orientação da Prof^a. Dr^a. Jussara Miller.

São Paulo - SP

2017

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Jussara Miller (orientadora)

Prof^a. Ms. Rosana Nogueira Pinto

Prof^a. Marinês Calori

ao vovô Benedito,
e a todos os mais velhos.

agradecimentos

À família Vianna, Klauss, Angel e Rainer, pela coragem de lidar com a simplicidade e a profundidade do ser humano;

A todos os professores e pesquisadores da Técnica Klauss Vianna, em especial à Neide Neves e todas as professoras do Curso de Especialização da TKV na PUC – São Paulo, pelos ensinamentos;

À Jussara Miller, por despertar a paixão pela escuta do corpo e pela descoberta das infinitas possibilidades de existir. Pelo estímulo ao trabalho.

Às professoras Pin Nogueira e Marines Calôri, pelas preciosas contribuições;

À Técnica Klauss Vianna, por despertar todos os dias o frescor em aprender e ensinar;

A todos os colegas da turma de especialização da TKV, pelos experimentos compartilhados e pela força do coletivo;

A todos os alunos da Casa do Pano, pela confiança e por fazer juntos;

A todos que contribuem pela sistematização da Técnica Klauss Vianna, e todos que agregam às afluências de Klauss Vianna;

À Marion Brede, quem primeiro alimentou meu sonho de voar;

Ao Ronan Garcia, quem torna tudo possível e alimenta o sonho de viver. É quem instabiliza a ilusão da certeza, lembrando-me todos os dias a aprender;

À minha família, pelo amor em movimento.

Obrigado!

RESUMO

A presente monografia é um compartilhamento de minha vivência prática em aulas e treinos de aéreos, com foco no tecido circense, através de uma abordagem dos princípios e tópicos corporais da Técnica Klauss Vianna (TKV) como temas para investigação e improvisação no tecido aéreo. O estudo objetiva elucidar caminhos em que a prática aérea pode ser embasada na educação somática, a partir da TKV, propondo um fazer saudável, inclusivo e não dicotômico entre técnica e criação. O presente texto visa a reflexão sobre a prática aérea abordada a partir do referencial somático com a intenção de indicar um possível caminho de atuação da prática aérea a partir dos tópicos corporais da TKV, os quais serão explanados ao longo do trabalho. Com a abordagem da TKV nos ares, esse estudo expõe as transformações e atualizações da técnica aérea nesse contexto e compartilha uma vivência de transferir os aparelhos aéreos do campo acrobático mecânico para o campo artístico e investigativo do corpo soma, amplificando, assim, as possibilidades pedagógicas e os objetivos da prática na condição aérea a partir desta experiência como artista e professor de aéreos circense.

Palavras-chave: Técnica Klauss Vianna, Educação Somática, Tecido Aéreo, Técnica Circense, Improvisação.

LISTA DE IMAGENS

Fotografias

Estudo dos tópicos da TKV no tecido aéreo	09
Apresentação dos alunos	60
Os aéreos com abordagem da TKV	60
Apresentação do número “Chuva ao Longe”	64

SUMÁRIO

Introdução	7
Capítulo 1. A Técnica Aérea	
1.1 O Tecido aéreo	10
1.2 A técnica no senso comum	13
1.3 Por um outro fazer técnico	15
Capítulo 2. A Técnica Klauss Vianna	
2.1 Um olhar sobre... ..	18
2.2 A escola Vianna	20
2.3 Princípios e tópicos da TKV nas aulas de aéreos	21
Capítulo 3. A Técnica Klauss Vianna nos ares	
3.1 Processo lúdico	25
3.2 Processo dos vetores	41
3.3 Processo criativo	51
Considerações Finais	55
Fotografias da TKV e os Aéreos	58
Referências Bibliográficas	64
Anexo	
Depoimentos dos alunos	65

INTRODUÇÃO

A prática do tecido aéreo e do circo está cada vez mais difundida em diversos ambientes com os mais variados objetivos. Proponho aqui atualizar a abordagem dos aéreos circenses a partir da Técnica Klauss Vianna, usando como experimento a prática do dia-a-dia em que o treino artístico e a experiência pedagógica se fortalecem reciprocamente.

Utilizo o entendimento de técnica e de corpo a partir da Teoria Corpomídia (Katz e Greiner, 2005), na qual não é possível “depositar” ou “transferir” o conhecimento, mas sim gozar da técnica que transforma e agrega ao sujeito ao mesmo tempo em que é transformada e atualizada pelo sujeito. O entendimento de corpo é um sistema em constante processo de contaminação e evolução com o ambiente.

Assim, a prática é embasada pela Técnica Klauss Vianna, que trata do corpo soma, o corpo em unidade enquanto processos biológicos, mecânicos e emocionais.

O objetivo dessa monografia não é aprofundar os conceitos aqui expostos, mas sim elucidar a possibilidade de um treino em circo fundamentado nesses conceitos. E assim, estimular uma atividade de circo, ou pelo menos de tecido aéreo, contemporânea no entendimento de técnica e na prática corporal.

O foco do trabalho está em investigar os recursos que a Técnica Klauss Vianna pode complementar ao treino em aéreos, tanto em refinamento técnico quanto em possibilidade de criação da cena. Entendemos que refinamento técnico e criação são indivisíveis e corroboram mutuamente à prática. Os tópicos corporais da Técnica Klauss Vianna orientam o experimento e, são enunciados ao longo da escrita explanando um diálogo com a técnica aérea.

Na maioria das vezes utilizo movimentações aéreas simples com o intuito de criar um ponto de partida para o corpo sentido nos aparelhos aéreos. Mas essas movimentações podem, e devem ser desenvolvidas para maior complexidade técnica, conforme a vivência do praticante com a escuta do corpo.

É essencial fortalecer a prática circense no campo das artes, oferecendo recursos à práxis em viés da linguagem artística e investigativa. Portanto, tirar o foco

dos treinos maçantes pelo adestramento do corpo a fim de conquistar modelos “perfeitos” de movimentos. Fortalecer a vivência, o ensino e o treino de aéreos validando a experiência do sujeito enquanto processo pessoal, de descoberta do corpo próprio em ação ao mesmo tempo técnica, criativa e expressiva.

O circo é milenar, em sua origem compõe a cena usufruindo de diferentes linguagens artísticas. É também um modo de vida que envolve o conhecimento, tradicionalmente passado de geração em geração, em múltiplos aspectos além da cena. Falar em circo diz respeito a uma cultura própria, em constante atualização e transformação, com alta capacidade em incorporar variadas técnicas.

Circo é um vasto plural de habilidades. Na presente investigação estou tratando da modalidade de aéreos, movimentos realizados em aparelhos suspensos. Ao longo da monografia falaremos do corpo aéreo, uma análise feita sobre o estado corporal sem contato direto com o chão, seja em um aparelho de circo ou mesmo na barra de um parque. Entretanto, grande parte da pesquisa foi realizada no tecido aéreo, conforme é especificado. Pessoalmente venho cultivando o contato com o tecido a cerca de quinze anos, período em que aprendo a técnica na prática de ensinar.



Estudo dos tópicos corporais da TKV no tecido aéreo. Foto: Karina Kouto

CAPÍTULO 1

A Técnica Aérea

Não olhes para o alto em busca de soluções porque o alto é apenas uma distância vazia e inexpressiva. Não olhes para a esquerda ou para a direita porque são apenas posições relativas. Não olhes para trás, pois apenas entortarás a cabeça em busca de um passado que não retorna jamais. Não olhes para frente, pois seguirás em vão tua estrada sem rumo e sem destino que te conduzirá à morte. Olhe então para dentro de ti, pois aí estará a solução. De que? Só tu saberás!.

(Ildegardo Rosa, 1997)

1.1 O Tecido Aéreo

Conhecido entre outros nomes como tecido aéreo, tecido acrobático e tecido circense, é um pano de liga sintética, dobrado ao meio e nesse ponto fixado em uma estrutura resistente, com altura de quatro a doze metros. A estrutura deve suportar ao menos cinco vezes o peso de quem for subir. O praticante se desloca verticalmente pelo pano pendurado, na extensão do teto ao chão, através da “técnica aérea” (Sugawara, 2014: 24 e 26). Na presente monografia vou adotar a nomenclatura “tecido aéreo” ou apenas “tecido”, pois nessa pesquisa menos interessa uma abordagem “acrobática” e “ginástica” e mais o tecido como um meio aéreo em diálogo investigativo do corpo e dos limites próprios com a técnica, sendo a ação uma potência expressiva, conforme detalharei mais adiante.

No trabalho de conclusão de curso de Andrea Desiderio da Silva (2003) há relatos que existem imagens originais na Escola de Circo de Beijing, China, retratando performances em grandes panos de seda utilizados como tecido, por volta do ano 600 d.C. (Desiderio *apud* Sugawara, 2014: 24). No ocidente, os registros mais antigos são experimentos em cortinas de um cabaré nas décadas de 1920 e 1930 em Berlim, Alemanha. E um desenvolvimento mais próximo ao que conhecemos hoje está associado às pesquisas realizadas na década de 1980, por Gérard Fasoli, França. A modalidade chega ao Brasil por diferentes vias, todas elas nos últimos anos da década de 1990, entre as principais citações estão Gerard Fasoli e Pierrot Bidon na Universidade do Circo (Rio de Janeiro), Intrépida Trupe (Rio de Janeiro) e Mônica Alla (São Paulo).

Não podemos ignorar que o tecido tem muita semelhança com a corda¹, o que gera certa dificuldade ao definir uma única origem dessa modalidade. Hoje, é disseminado por todo o país nos mais variados contextos: nos circos, nas academias, em escolas de artes circenses, ou mesmo em escolas regulares, nas quais é abordado na disciplina de educação física ou em menor proporção, nas disciplinas artísticas corporais. Também encontramos o tecido em eventos, shows, espetáculos diversos e entretenimentos variados. Utilizado com finalidades artística, estética, *fitness*, educativa, ginástica ou mesmo em atividade de bem estar corporal.

O tecido aéreo está associado ao universo do circo, carrega o notório conhecimento dos artistas tradicionais circenses e no âmbito científico carrega o rigor da educação física, sendo que chegou à Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP no ano de 2000 (Bortoleto, 2008: 10). Nesse contexto, a prática almeja o treinamento do corpo a fim de conquistar movimentos belos, seguros e virtuosos. Após o circo ser introduzido nas universidades no campo da educação física, mais recentemente vem sendo aderido no campo das artes, pelas artes do corpo em geral. Assim, podemos ver muitos trabalhos de pós-graduação com a temática circense, porém poucos tratam especificamente do tecido aéreo.

Uma das bibliografias mais completas disponibilizada no Brasil sobre a técnica do tecido aéreo é a de Carlos Sugawara: “Técnicas circenses aéreas: corda lisa e tecido” (2014). O autor nos apresenta inúmeros movimentos do tecido, chamados de “truques”. No circo truques indica “travas”, “posições” ou “quedas” nos aparelhos aéreos, diz respeito à movimentação codificada. Com auxílio de ilustrações, o autor esclarece caminhos dos movimentos que sistematizam a execução dos truques. Entre outros livros da mesma temática, as bibliografias embasam o ensino e a prática do tecido aéreo a partir da reprodução de sequências e truques. Veja a seguir um exemplo no qual o autor nos ensina a subir no tecido:

¹ Corda é um aparelho aéreo de circo, corresponde a uma corda pendurada de maneira similar ao tecido, porém, pelas características físicas do material, a técnica de cada aparelho se dá de maneira distinta.

Técnicas circenses aéreas - corda lisa e tecidos

◆ Subidas e descidas só para tecidos ◆

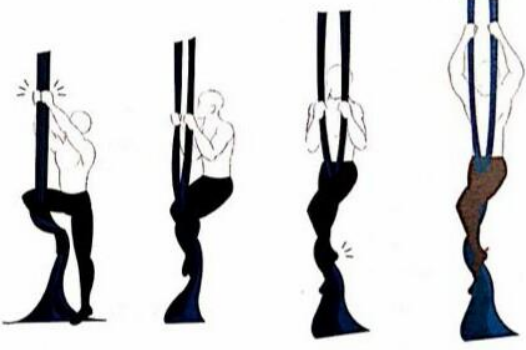
Subida simples com os tecidos separados

Outros nomes
Subida de barrinha

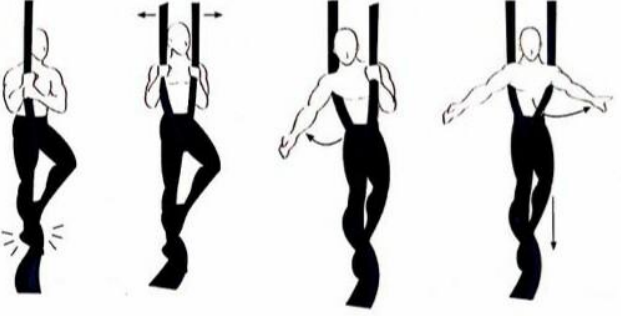
Pré-requisitos

- Mínimo controle e consciência corporal.
- Mínima sustentação do corpo com a força das mãos.
- Mínima força e controle de pernas.
- Força abdominal de elevação de pernas.

Execução
Igual à subida simples, a única diferença é que os tecidos devem ficar separados e cada mão deve segurar um tecido para puxá-los na subida, como se estivesse fazendo um exercício de puxada na barra.



Descida sugerida
Descer na figura cristo entre os tecidos. Deixe o tecido deslizar bem devagar entre os pés, controlando o peso do corpo e a trava nos pés.



(Sugawara, 2014: 98)

Sendo a técnica aérea já bem elaborada pelos educadores físicos, proponho aqui outra abordagem a partir dos estudos da Técnica Klaus Vianna (TKV). A pesquisadora Neide Neves aprofunda em sua tese de doutorado (2010: 6) outro entendimento de técnica: "pretende mostrar que uma técnica pode ser considerada um operador comunicacional que alia corpo e ambiente; e suas instruções, dispositivos que instrumentalizam o corpo para evidenciar sua singularidade e promover autonomia".

Para isso, apresentar os tópicos corporais da Técnica Klaus Vianna e, assim, oferecer recursos para o praticante explorar as movimentações e incorporar a técnica a partir do reconhecimento dos processos corporais próprios, não de forma a educar o corpo pela repetição mecanizada do movimento.

Estudos da Técnica Klaus Vianna possibilitam o corpo investigativo em diálogo com o ambiente, para trilhar uma via expressiva de autoconhecimento em

que a prática não nega a técnica.

O que é uma técnica? Para mim, além de estética a técnica precisa ter um sentido utilitário, claro e objetivo. De que me adianta fazer movimentos belos e complexos se isso não me amadurece nem me faz crescer? Se isso não me faz abandonar os falsos conceitos competitivos (...) da arte, de que me adianta essa técnica? Um dos requisitos básicos de um movimento é que ele seja claro e objetivo – a beleza surge daí. Toda verdade é forte e bela. A arte não é gratuita: se não aprendo com ela, se não cresço com ela, é o mesmo que não fazer nada. (Vianna, 2005: 76).

1.2 A técnica no senso comum

Enquanto artista e educador da técnica aérea presenciei variados contextos profissionais, inclusive alguns deles com finalidades educativas. Todos eles colaboram com o senso comum no qual a técnica tem sido definida como uma ferramenta para o treinamento do corpo, a repetição mecânica disciplina o corpo em vista de um fim específico.

A técnica aérea se dá pelo condicionamento físico como propulsor da conquista de novos movimentos, e a repetição mecânica sinônimo de maior habilidade física – constatei, assim, entre academias de dança, escolas diversas, no circo tradicional e no circo novo². De modo geral, nesses contextos, a criação e a prática expressiva estão em segundo plano ou são “para depois” que o praticante possuir certo domínio técnico. O pesquisador Rodrigo Matheus escreve que a “técnica é base para atividade artística. Podemos fazer arte a partir do momento que dominamos alguma técnica” (*apud* Sugawara, 2014: 336).

Mas como praticar o corpo criativo e expressivo? Como não separar técnica de criação? A pesquisadora Jussara Miller aprofundou seus estudos de doutorado sobre essa problemática, na ótica da dança contemporânea. Na presente monografia utilizo suas ideias para este estudo sobre os aéreos, incluindo aqui [acrobata], para enfatizar a necessidade de atualizar o entendimento de técnica, seja ela qual for.

Se todos os dias o bailarino [acrobata] é treinado de forma mecânica para adquirir novas habilidades corporais, no momento da criação esse corpo

² O circo tradicional e o circo novo diferem em vários aspectos. Sobre o ensino e a prática da técnica, o circo tradicional, chamado também de circo de lona é aquele que provém de famílias circenses e o conhecimento é passado entre os familiares, de geração em geração. O circo novo, por alguns autores é chamado também de circo contemporâneo, caracteriza-se por ser ensinado em escolas de circo. (Prado, 2015: 23).

virtuosamente treinado pode não estar disponível para o pensamento criativo. (...) A técnica como camisa de força pode ser reconhecida em diversos trabalhos corporais em que o bailarino [acrobata] persegue a perfeição a ponto de desrespeitar os próprios limites anatômicos em prol do virtuosismo e, quando chega ao estágio avançado da carreira, precisa esquecer a técnica para dançar livremente. De modo irônico, o dançarino passa metade da vida treinando e adquirindo técnica para poder dançar. Na outra metade, ele tenta se desprender dela para dançar com liberdade”. (Miller, 2012: 56-57).

Em fevereiro de 2017 aconteceu na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) o VI Simpósio Internacional Reflexões Cênicas Contemporâneas, realizado pelo LUME Teatro e pelo Instituto de Artes da UNICAMP - IA, no qual o pesquisador francês Philippe Goudard palestrou sobre os quarenta anos de seus estudos sobre a cultura circense, com foco na área da medicina. Trouxe dados afirmando que a lesão física faz parte de qualquer treinamento em circo. Essa informação se agrava quando a repetição e mecanização do movimento são sinônimos de conquistar mais habilidades corporais, o que leva o praticante a não respeitar seus limites físicos, estando mais propenso a lesões.

Klauss Vianna descreve as aulas de dança em geral como um “verdadeiro massacre físico e psicológico para alcançar a forma sonhada” (Vianna, 2005: 101). Com a mesma imagem ilustramos o treinamento em circo quando a técnica é uma forma idealizada, o objetivo único dos treinos.

Quando a técnica é o “fim” a ser alcançado, a expressão corporal se torna algo distante e muitas vezes está a cargo do praticante: se for um artista ou acrobata utilizará seu conhecimento prévio para executar os truques em expressão de sua personalidade. Se for iniciante será conduzido por uma longa jornada antes de buscar caminhos próprios e expressivos para a movimentação. Portanto, a técnica do tecido aéreo não prevê recursos ao praticante para explorar o movimento, não oferece meios para se viver no tecido “a expressão exata daquilo que se busca atingir, seja um sentimento, uma emoção ou até mesmo um gesto abstrato” (Vianna, 2005: 125). A técnica está focada na prática segura, bela e perfeita.

Nessa ótica, a técnica é “um conjunto de saberes prontos, disponíveis para reprodução por imitação” (Katz, 2009: 27). Porém, estudos atuais do corpo, como a Teoria Corpomídia, desenvolvida pelas pesquisadoras do corpo e da comunicação Christine Greiner e Helena Katz (2005), nos apresentam conceitos que embasam a atualização das técnicas corporais.

Rejeita-se a compreensão do corpo como instrumento e/ou recipiente de informações, o que resulta na impossibilidade de se compreender as técnicas de dança [corporais] como ferramentas para treinamento de um corpo que armazena habilidades que serão usadas para a elaboração futura de coreografias e de uma comunicação com a plateia. (Neves, 2010: 05).

Assim, não é possível transmitir o conhecimento para o aprendiz como algo pronto e imutável. O papel do professor está em oferecer recursos para o aluno se relacionar com sua corporeidade e expressividade, sendo a técnica um campo a ser cultivado com a intenção de frutificar em cada gesto um significado próprio.

1.3 Por um outro fazer técnico

Segundo a Teoria Corpomídia (Greiner e Katz, 2005), corpo e ambiente estão envolvidos em fluxo permanente de informações: as informações do ambiente são capturadas pelo processo perceptivo e selecionadas para se organizarem na forma de corpo, entram em negociação com as informações que já estão e são internalizadas. Corpo é um sistema vivo, em transformação constante, em processo permanente de trocas singulares com o ambiente e, há uma taxa de conservação e unidade que garantem a sobrevivência do organismo. Corpo é distante da imagem de um recipiente que armazena as informações e distante das dualidades em que há separação corpo e mente. (Greiner e Katz, 2005: 130).

É com essa noção de mídia de si mesmo que corpomídia lida, e não com a idéia de mídia pensada como veículo de transmissão. A mídia à qual o corpomídia se refere diz respeito ao processo evolutivo de selecionar informações que vão constituindo o corpo. A informação se transmite em processo de contaminação. (Greiner e Katz, 2005: 131)

Corpo e ambiente estão em constante estado de transformação e evolução conjunta, em um processo de percepção, consciência e cognição do corpo em movimento. “O que cancela a possibilidade de entendimento do mundo como um objeto aguardando um observador” (*ibidem*: 130). Logo, cancela também o entendimento de técnica como um conjunto de saberes prontos, aguardando serem “úteis”. Técnica está no fluxo permanente em evolução dialógica do corpo-ambiente.

A pesquisadora Neide Neves escreve em sua tese que técnicas de dança, ou outras corporais, são dispositivos³, mecanismos por qual se realiza algo no qual há

³ A autora utiliza esse termo de acordo com Agamben (2009) e escreve: “Uma definição que aproxima os significados dados à palavra dispositivo é um conjunto de ‘práxis e saberes, de medidas, de instituições cujo objetivo é gerir, governar, controlar e orientar, num sentido que supõe útil, os gestos

transformação do sujeito (e do ambiente).

Técnicas são dispositivos que promovem diferenças nos corpos. São operadores de comunicação do corpo com o ambiente. Agem por contaminação, promovendo contaminação entre as novas informações e as já existentes no sistema corpo, em processos adaptativos (Neves, 2010: 113).

A autora diferencia as técnicas que propõe um adestramento rígido do corpo àquelas que visam incrementar possibilidades corporais para pensamentos e ações criativas e com autonomia.

Aqui nos interessam as técnicas enquanto dispositivos que a produzem subjetivação e transformam o vivente dando-lhe uma nova subjetividade. O dispositivo também evolui em processo de contaminação corpo e ambiente. A técnica evolui e se transforma.

Compreende-se que natureza e cultura, os seres vivos e seus dispositivos culturais, evoluem em processo de contaminação. Assim sendo, toda produção humana encontra-se encarnada no sujeito, que se reconhece no ambiente. Dispositivos, então, não são o ser, mas evoluem em processos adaptativos com ele. (Neves, 2010: 110)

Entender a técnica do tecido aéreo como dispositivo que produz subjetividade acarreta na busca por uma prática autônoma que gera autoconhecimento, e a técnica em constante evolução.

É necessário, então, experimentar caminhos por outro fazer técnico em que o objetivo das aulas e dos treinos não seja a forma idealizada, o fim a ser alcançado pelo controle mecânico do movimento. Mas sim o percurso de despertar corporal que leva à vivência de um processo de descobertas e experimentações, tanto em movimentos codificados ou não. Assim, o fim desejado é a própria experiência do sujeito em diálogo com a técnica, e o fruto desse diálogo é um processo contínuo do refinamento técnico incorporado.

A técnica de aéreos possui formas aparentemente rígidas na tentativa de garantir a segurança, porém estão em fluxo com o praticante mesmo na comum condição dessa modalidade de sobrevivência no ar. Estando o sujeito em constante pesquisa do corpo-ambiente, corpo-aéreo, corpo-tecido, enfim, corpo-soma⁴, a prática é investigativa e a técnica está em constante transformação. Assim, o

e os pensamentos dos homens' (Agamben *apud* Neves, 2010: 109).

⁴ Em seu livro "Qual é o corpo que dança?" (2012), a pesquisadora Jussara Miller ressalta a ideia de corpo que remete ao soma, ou seja, ao ser corporal humano na sua integridade, não o corpo cartesiano mecanicista.

ambiente vertical é também um meio de autoconhecimento como o chão de madeira na sala de dança, com sua singularidade que exalta o risco e a íntima relação com os limites do movimento. Como caminho entre a técnica aérea rígida e a possibilidade de uma técnica aérea investigativa, há um percurso fundamentado pela Técnica Klauss Vianna, no qual o foco da ação é o sujeito: “O exercício não importa: importa é como você o executa” (Vianna, 2005: 145).

Pensando a técnica de aéreos, ou de dança, como uma potência para incrementar o sujeito, deve trabalhar recursos para processos além da ação mecânica. Cada ação pode ser observada com toda sua singularidade e expressividade, mesmo os truques mais básicos do tecido executados pelo aluno iniciante ou experiente, pois conhecer o movimento a partir da compreensão dos processos corporais não separa técnica e criação.

As palavras de Klauss Vianna sobre técnica fortalecem essas reflexões:

Acreditamos que a técnica é algo vivo, flexível que, sem perder o seu fio condutor e sua linha, em nenhum instante nos lembra autoritarismo e obrigatoriedade. A técnica, como o corpo, respira e se move. Cabe a uma técnica ser suficientemente madura para poder se adaptar às mudanças, às necessidades do homem, e nunca ao contrário. A técnica é um “meio”, e não um “fim” (Vianna *apud* Miller, 2007: 52).

CAPÍTULO 2

A Técnica Klauss Vianna

“Klauss Vianna baseou toda sua técnica no desafio à gravidade. Desafiou o limite e fez dele uma possibilidade”

(Rainer Vianna *apud* Miller, 2007: 51).

2.1 Um olhar sobre...

Segundo Neves (2010), Klauss Vianna (1928-1992) viveu no Brasil na segunda metade do século XX, fase de rompimento com as técnicas rígidas da dança clássica e das artes em geral. Desde o início de sua carreira sentiu os limites do ensino do balé, e interessava-se pela capacidade de comunicação e expressão dos corpos. Baseou seus estudos “no funcionamento do corpomente, pois nunca separou estas duas dimensões, o conhecimento para flexibilizar e instrumentalizar os corpos e a própria dança” (Neves, 2010: 30).

Escolheu a via de conscientização dos movimentos para desenvolver as habilidades necessárias e chegar a uma forma que, segundo ele, deveria estar preenchida de intenção. O que significa a busca de uma forma que é resultado de um conhecimento aprofundado do próprio corpo, de seu funcionamento, de suas tendências e padrões; o que não envolvia só as questões motoras, mas todos os aspectos do corpo dançante, no presente. (*ibidem*: 28)

O trabalho de Klauss não trata de formas codificadas, mas sim de questões do corpo, conforme será explicitado adiante, o que torna a TKV nos dias atuais um importante recurso às artes em geral. É um meio para o sujeito em pesquisa, seja ele dançarino, bailarino, ator, acrobata, ou mesmo qualquer pessoa que tenha interesse em conhecer a si mesmo.

Na década de 1980 Rainer Vianna (1958-1995) e Neide Neves iniciaram a sistematização da técnica a partir do trabalho dos pesquisadores Klauss e Angel Vianna. Em 1992, na Escola de Dança Klauss Vianna, em São Paulo, o trabalho recebeu o nome de Técnica Klauss Vianna quando se buscava sistematizar em um constante diálogo da prática da sala de aula com os princípios e conceitos, numa postura teórico-prática. “Era necessário compreender como introduzir os conceitos inicialmente, como implementar no corpo as instruções, como tratar os processos criativo e didático” (Neves, 2010: 32).

Segundo Miller (2007: 17): "com o súbito falecimento de Rainer em 1995, a Escola Klauss Vianna fechou as portas". Juntamente com Marinês Calori⁵, também professora da escola, deram continuidade ao trabalho com os alunos, levando adiante os estudos da Técnica Klauss Vianna em outros espaços de ensino.

A partir do momento em que entra em contato com a Técnica Klauss Vianna, o aluno torna-se um pesquisador do corpo, não um reproduzidor de movimentos, mas um criador, um estudioso, um dançarino, um ser humano em autoconhecimento, e tudo isto se reúne em um único núcleo: o corpo-a-corpo com o próprio corpo. (*ibidem*: 16)

Klauss Vianna era também professor de balé clássico e, inquieto pela lacuna entre o treino técnico e o expressivo, propôs, ao longo de seus quarenta anos de pesquisa, uma prática em vias de consciência do movimento. Assim, também acredito na potência da TKV como recurso para uma outra abordagem do treino no circo aéreo.

Técnica de dança e educação somática⁶ são os termos que melhor definem a TKV no século XXI.

A educação somática consiste em técnicas corporais nas quais o praticante tem uma relação ativa e consciente com o próprio corpo no processo de investigação somática e faz um trabalho perceptivo que o direciona para a autorregulação em seus aspectos físico, psíquico e emocional. (Miller, 2012: 13)

A TKV abrange o reconhecimento da estrutura anatômica e direções ósseas que potencializam o movimento em qualquer condição corporal. As aplicações vão desde a área de educação, saúde e artes, tratando o corpo em troca constante com o ambiente. No caso do tecido aéreo, em uma abordagem somática, a preparação pode ser trabalhada com menor repetição sistemática e mecânica, priorizando a consciência e percepção do movimento, assim, garantindo a prática segura através do reconhecimento dos processos corporais.

A pesquisa Vianna apresenta uma importante particularidade de ter iniciado no ambiente da dança com uma abordagem pedagógica que privilegia o movimento consciente, a partir do reconhecimento das estruturas

⁵ A pesquisadora Marinês Calori é graduada em Dança pela Unicamp e em Quiropraxia pela Universidade Anhembimorumbi. Atualmente trabalha como quiropraxista em consultório privado. É coordenadora do programa "Escola de Coluna" da Portomed – Porto Seguro. Atua como professora de dança na Sala Crisantempo, em São Paulo e no curso de especialização em Técnica Klauss Vianna da PUC-SP. (www.marinescalori.com.br. Acesso em: 09/04/2017)

⁶ "Entendemos por educação somática práticas como a de Alexander, de Feldenkrais, os fundamentos de Bartenieff, a Ideokineses de Mabel Toddy, Lulu Sweigard e Irene Dowd, a Eutonia de Gerda Alexander, o Body-Mind-Centering de Bainbrigde-Cohen; e no Brasil, a Técnica Klauss Vianna e o trabalho de José Antônio Lima. O termo educação somática foi definido pelo norte-americano Thomas Hanna, em 1983" (Strazzacappa e Morandi *apud* Miller, 2007: 26).

anatômicas do corpo, principalmente o sistema ósseo, com a pesquisa de direções ósseas e alavancas para gerar movimento, investigando, assim, o ser corpo, o ser humano, o corpo/soma. Por isso, estudos atuais sobre educação somática a reconheceram como técnica de dança e educação somática, com o diferencial que o trabalho desenvolvido pelo casal Vianna foi pesquisado a partir de suas necessidades de investigação, como artistas pesquisadores no percurso em artes cênicas (dança e teatro), e chegou à educação somática e à saúde como consequência da compreensão perceptiva e sensível do corpo e da elaboração do uso dos direcionamentos ósseos para potencializar o movimento, proporcionando o acesso a imagens e informações que emergem no movimento com sua infinita possibilidade de reinvenção. (Miller e Laszlo, 2016: 154).

2.2 A Escola Vianna

O conceito da “escola Vianna” é apresentado pela pesquisadora Jussara Miller no livro “Qual é o corpo que dança?” (2012: 15). Com base nas ideias do filósofo italiano Luigi Pareyson (1918-1991) faz a reflexão sobre questões artísticas como conteúdo herdado e assimilado, como reverberações nas gerações seguintes das atuações de determinada linhagem de artistas.

Apresentamos aqui um olhar para uma pesquisa brasileira que deseja oferecer instrumentos históricos para que as próximas gerações propiciem mobilidade investigativa às suas ações, deixando portas abertas para que os pesquisadores do futuro vivenciem, fruam e investiguem de maneira crítica e reflexiva partindo da fonte originária da pesquisa Vianna. (Miller, *op. cit.* 16).

A pesquisa Vianna nasceu da prática corporal de Klauss e Angel, foi sendo transmitida e há continuidade dessa pesquisa numa postura de contribuição e aplicação de princípios colocados em ação, “com a liberdade de exercer o trabalho de *origem* com a *originalidade* inerente a cada pesquisador” (*ibidem*, 17). Assim, o trabalho iniciado pelo casal Vianna ancora o conceito da escola Vianna.

Além da atuação artística de Klauss e Angel Vianna, o casal teve uma contribuição pedagógica na dança e no pensamento do corpo das artes cênicas em geral, provocando outra relação entre professor e aluno em sala de aula, na maioria das vezes com aspectos inovadores. Entre diversas inovações propostas por eles, podemos citar: a postura do professor como orientador e facilitador de um processo, e não como um modelo a ser copiado; (...) o trabalho técnico corporal com enfoque somático, resultando na percepção e consciência do movimento; o trabalho centrado no indivíduo, com suas percepções, relações e seu autoconhecimento; (...) a busca da dança e da expressividade de cada um; a relação de pesquisa de movimento, inclusive na vida cotidiana, entre outras inovações. (Miller, *op. cit.* 15-16).

Alicerçada pelo casal Vianna, a escola Vianna é a pesquisa em continuidade, integra a contribuição de cada pesquisador. “A tradição, desse ponto de vista, não é

estaque e cristalizadora, mas referência de um território sempre em renovação” (*ibidem*). O princípio é o movimento enquanto processo de busca, pensamento e ação do corpo-ambiente, e a continuação carrega a manutenção dos princípios precedentes. Pareyson esclarece que “as duas funções, do inovar e do conservar, só podem ser exercidas conjuntamente, já que continuar sem inovar significa apenas copiar e repetir, e inovar sem continuar significa fantasiar no vazio, sem fundamento” (*apud* Miller, 2012: 17).

Com o trabalho fundamentado na fonte e na origem da pesquisa dos Vianna, há espaço para trilhar o fluxo autônomo das pesquisas – o que justifica incluir a Técnica Klauss Vianna, que também é um dos afluentes da pesquisa Vianna, na prática do circo ou do tecido aéreo.

Reconhecer os princípios em um território sempre em renovação traz à Escola Vianna uma singular relação com o tempo atual. Segundo Agamben (2009) essa relação de estranhamento do atual a partir da olhar voltado à origem, pode caracterizar o contemporâneo:

A contemporaneidade escreve no presente assinalando-o antes de tudo como arcaico, e somente quem percebe no mais moderno e recente os índices e as assinaturas do arcaico pode dele ser contemporâneo. Arcaico significa próximo da arké, isto é, da origem. (2009: 69).

Reconhecer a origem da pesquisa e buscar novas relações entre os conhecimentos envolvidos traz outros significados à práxis: a Técnica Klauss Vianna pode ser uma possível abordagem contemporânea à prática do tecido aéreo, a fim de fundamentar a técnica além da execução de formas belas e virtuosas, por uma prática potente em expressão, carregada de sentido próprio ao fazer.

2.3 Princípios e tópicos da TKV nas aulas de aéreos

A sistematização da Técnica Klauss Vianna é estruturada em diversas etapas que são apresentadas no livro “A Escuta do Corpo” de Jussara Miller (2007: 52), são elas:

- Processo lúdico: presença, articulações, peso, apoios, resistência, oposições, eixo global.
- Processo dos vetores;
- Processo criativo/ processo didático.

No processo lúdico há um jogo de inter-relações entre os sete tópicos corporais presentes. “O corpo é despertado, desbloqueado, causando a transformação dos padrões de movimento” (Miller, 2007: 52). Sobre o processo lúdico:

Estimulamos o aluno a (re)conhecer o próprio corpo, para que ele possa promover a transformação gradual de *ausência* corporal para *presença* corporal, ou seja, da “dormência” para “o acordar”, e, conseqüentemente, disponibilizar o corpo para lidar com o instante do momento presente. Essa transformação se dá pelo despertar dos cinco sentidos, mediante os quais nos relacionamos com o mundo e desenvolvemos o sentido cinestésico, que compreende a percepção do corpo no espaço e no tempo. (*ibidem*: 54).

O segundo momento é o processo dos vetores, que são as direções ósseas que potencializam o movimento.

O trabalho de direções ósseas está mapeado em oito vetores de força distribuídos ao longo do corpo. Inicia-se o estudo desses vetores pelos pés e finaliza-se no crânio, estando todos eles inter-relacionados, reverberando no corpo inteiro. Os vetores de força têm suas respectivas funções, ou seja, cada direção óssea aciona musculaturas específicas, funcionando como alavancas ósseas numa ação organizada que dirige e determina o movimento. (*ibidem*: 76).

O terceiro momento, o processo criativo, se dá a partir do diálogo dos tópicos corporais e tem o foco na criação do movimento e de coreografias, além da vivência da TKV enquanto recursos à improvisação cênica. Assim, o processo criativo pode ser trabalhado no decorrer das aulas, conduzido pelos tópicos corporais, ou ser desenvolvido com maior atenção, conforme será abordado mais adiante.

Apresento aqui o diálogo que venho traçando entre os tópicos corporais da TKV com as aulas de aéreos, com foco no tecido, que conduzo na Casa do Pano, espaço administrado em parceria com o artista e professor Ronan Garcia⁷ em Campinas (SP).

Esse estudo vem acontecendo diariamente, ao longo de oito aulas semanais, com duração de duas horas cada aula. Em média vinte e cinco a trinta alunos frequentam as aulas, divididos em turmas de duas a oito pessoas. Além daqueles alunos que fazem apenas uma aula avulsa, estão sempre presentes.

Os alunos têm idade variada entre quatorze e cinquenta anos, as turmas são mistas entre iniciantes que nunca fizeram atividade corporal com professores de

⁷ Ronan Garcia é artista de circo aéreo, praticamos juntos a TKV, além de frequentarmos aulas da TKV no Salão do Movimento (Campinas – SP) com a professora Jussara Miller.

aéreos e praticantes de longas datas. Também tem aqueles que vêm de outras atividades, como danças ou esportes variados. Essa mistura na sala de aula é uma característica da TKV.

Na Casa do Pano tem também turma de crianças, mas para o presente estudo vou me restringir aos adultos.

A experiência das aulas foi gradativamente contaminada pelo curso de pós-graduação da Técnica Klauss Vianna na PUC-SP, e no último ano venho buscando cada vez mais abordar as aulas a partir do eixo estruturante da TKV, seguindo os princípios:

- Autoconhecimento e o autodomínio são necessários para a expressão pelo movimento.
- Sem atenção não há possibilidade de autoconhecimento e expressão.
- É preciso buscar estímulos que gerem conflitos e novas musculaturas, para acessar o novo.
- Das oposições nasce o movimento.
- A repetição deve ser consciente e sensível.
- A dança está dentro de cada um.
- Dança é vida.

(Neves *apud* Miller, 2007: 23-24).

Pautado nesses princípios o curso das aulas fez, e faz, muitas voltas. Passando por acertos e erros, e principalmente pelo experimentar... experimentar... e experimentar! “Sem seguir um programa convencional de aula, mas me guiando pela minha necessidade de respostas” (Vianna, 2005: 80).

Inicialmente as aulas tinham uma hora e meia de duração, precisei de mais tempo para descobrir, junto aos alunos, os recursos e os caminhos de atenção e escuta do corpo no meio aéreo. Passando assim para duas horas de aula.

Portanto, antes do ensino de uma técnica corporal específica é necessário que se faça um trabalho de conscientização corporal, sem o qual o aprendizado poderá ser deficiente, pois o corpo vai adquirindo uma forma, criando uma armadura e consolidando ainda mais as tensões musculares profundas (Vianna, *op. cit.* 124).

Inicialmente acreditei que o trabalho seria conforme a sistematização da TKV, tópico por tópico, processo lúdico antecedendo o processo dos vetores, e compreendendo todos como um processo didático enquanto aluno pesquisador da TKV e professor de aéreos. O processo criativo seria deixado para algum outro

momento. Mas na práxis foi possível inserir a TKV me servindo de todos os recursos conforme apareciam como luz na compreensão do corpo das aulas.

Para determinada aula programava um tópico corporal do processo lúdico, mas esse já chamava os outros e até os vetores: na organização do corpo pendurado, pelo tônus elevado, foi necessário inserir as direções ósseas dos vetores para os alunos ganharem percepção dos espaços articulares e distribuição de força e peso em todo o corpo, mesmo com aqueles que não passaram pelo trabalho do processo lúdico; também se observa a inter-relação entre os tópicos quando o trabalho de “presença” mapeou um percurso que nos levou direto ao trabalho da cena, conforme descreverei no processo criativo.

Então não me fixei à sequência organizada na sistematização da TKV, mas também busquei não perder de vista o princípio que justifica essa organização. Assim, hoje, percebo que na mesma aula passamos por muitos dos recursos da TKV: começar pelo despertar sensível do corpo, trabalhar direções ósseas em movimentos de alongamento e sustentação da bacia e da caixa torácica, usar tópicos como apoio ativo, oposição e vetores para organizar o corpo no tônus elevado. E no tecido retomar os tópicos trabalhados, vivenciar no corpo presente a forma da técnica, e passar por momentos de dançar sequências verticais com foco nos diferentes tópicos corporais.

CAPÍTULO 3

A Técnica Klauss Vianna Nos Ares

3.1 Processo Lúdico

Começamos as aulas pelos pés. Tocar, sentir, massagear e explorar os movimentos. Reconhecer e despertar a atenção às sensações corporais, tanto àquelas relacionadas aos pés, quanto outras, como observar os apoios no chão e a respiração, observando assim, sentir o corpo-soma. Essa prática é uma estratégia comum na TKV. Já experimentei não adotá-la, mas é um recurso potente que, além dos benefícios motores, desperta a atenção do aluno à aula e ao corpo em pesquisa.

Para mim, o ponto mais importante do corpo são os pés. Por isso proponho que comecem o trabalho com uma massagem, para sentir os pés, a forma, a sensação tátil, a diferentes possibilidades de movimentação dos pés, como transformá-los em algo expressivo, vivo, sensual. (Vianna, *op. cit.* 136).

No tecido aéreo, o principal apoio do corpo, junto dos pés, são as mãos, o ponto de partida do movimento. Experimentei também começar a aula tocando e massageando as mãos, mas não foi um recurso tão potente. Despertar os pés ajuda a sensibilizá-los, trazendo-os presente para os movimentos, evitando assim de ficarem “esquecidos” ao dançar no tecido. As mãos são despertadas em outros momentos e já estão em nosso campo de visão e atuação de forma mais consciente ao longo das atividades do dia.

A Técnica Klauss Vianna pressupõe que, antes de aprender a dançar, é necessário que se tenha a consciência do corpo, de como ele é, como funciona, quais suas limitações e possibilidades, para, com base nessa consciência, a dança acontecer. (Miller, 2007: 51).

Na primeira hora de aula, a minha maneira, segui as estratégias vivenciadas no curso da TKV. Percebi os alunos em ação investigativa do corpo em relação à gravidade e às possibilidades de movimentos, estávamos vivenciando os tópicos corporais da TKV. Na segunda parte da aula, hora de ir para o tecido, foi reconhecível a atenção corporal em todos, mas muito rapidamente a aula se transformava em uma execução de formas, e eu me via demonstrando movimentos “belos, virtuosos e perfeitos”. Uma perfeita frustração acompanhada de muitas indagações.

Precisava encontrar estratégias para o processo de “despertar” corporal ser vivenciado também no tecido aéreo, motivando a movimentação pessoal. Sair do chão e ir para o tecido fazia o trabalho anterior servir apenas como uma referência, e aos poucos se tornava distante. É possível reconhecer os ossos e sensibilizar as partes do corpo no chão, mas na “condição aérea” o corpo está em outro estado, precisava de outros recursos.

Comecei então a identificar o que é a “condição aérea”. O estado corporal quando estamos no tecido é muito diferente de estar no chão, o tônus⁸ muscular é bem mais elevado, o que exige outros caminhos para reconhecer os ossos; é impossível relaxar completamente todo o corpo, não há um apoio rígido que permite um abandono total da musculatura; o risco da queda e lesão é presente quase o tempo todo; e há uma atenção constante e consciente com a ação da gravidade. Reconheci então que a inter-relação entre os tópicos corporais da TKV, o caminho de despertar corporal e a elaboração de um possível eixo-global⁹ na condição aérea, seria o campo de pesquisa.

A TKV prevê a organização corporal a partir do apoio dos pés com o chão. “Para o alinhamento ósseo, utilizamos o caminho de baixo para cima, iniciando nos pés e chegando à cabeça” (Miller, 2007: 74). Aqui tratamos de um ambiente, literalmente, sem chão. Por exemplo, uma pessoa pendurada pelas mãos precisa reconhecer o apoio das mãos e a direção das escápulas, precisa direcionar o púbis para diminuir a tensão excessiva da lombar, antes mesmo de direcionar os pés. Nesse caso a organização corporal está de cima para baixo. Essa questão me acompanhou durante meses, e assim voltaremos a analisar o alinhamento da pessoa pendurada¹⁰.

Essas observações indicavam a necessidade de outros caminhos, pois todas as estratégias que me serviam para estruturar a aula com a TKV partem da relação com o solo. Eu precisava partir do chão e ir além, em busca do teto.

⁸ “O termo **tônus** é usado, como aliás se verifica na prática de vários trabalhos corporais no campo artístico, não em sua estrita acepção fisiológica, mas de uma forma mais livre, significando um estado muscular geral reconhecido como atitude de um corpo num momento específico ou constante. (Neves, 2010: 43)

⁹ Falaremos ao longo da monografia especificamente do “eixo global” e de cada tópico da TKV.

¹⁰ Considero que a posição mais básica de estar no ar é pendurado pelas mãos, com os braços estendidos a cima da cabeça, as mãos são o único apoio do corpo. Usarei essa como **posição de referência** do corpo aéreo.

Essa desestabilização foi importante, tomei consciência que só é possível subir no tecido e pertencer a esse ambiente vertical a partir do momento em que se conhece a forma de subir. É necessário partir da técnica da subida para poder fazer qualquer movimento no tecido.

Portanto, afirmo mais uma vez que a proposta não é negar a técnica, mas sim compor a pesquisa do movimento e entender por onde a forma, que permite estar no meio aéreo, está também em ação com o corpo-soma. A TKV “desenvolve pensamento e movimento num trabalho técnico que pressupõe, ressalta e aplica todas essas relações, corpo-ambiente, técnica-ambiente, corpo-técnica” (Neves, 2010: 63). Precisava encontrar os meios.

Sendo o meio aéreo o foco do estudo, exploramos passar por todas as etapas da aula no tecido. Vivenciar o processo lúdico nessa condição: usar o toque para sensibilizar as articulações; reconhecer diferentes mapas de apoios entre chão e aparelho; observar o peso do corpo quando distribuído entre o chão e o tecido, reconhecer o peso a partir dos apoios no tecido; reconhecer a ação corporal no exato momento da transferência de peso quando estamos sobre os pés, em pé, passando a estar sob as mãos, pendurado; entre outras escutas.

Nesse momento a descoberta mais importante foi a relação sensível com o tecido, perceber e reconhecer os processos em cada etapa de toque, segurar, pendurar, apoiar, empurrar, puxar, soltar... Fui, então, observando a singularidade dos tópicos corporais da TKV no tecido aéreo, e assim visualizei a possibilidade de descoberta do corpo próprio nesse meio: “O conceito de corpo próprio compreende ao mesmo tempo o corpo percebido e o corpo vivido; em suma o corpo sensível” (Gil *apud* Miller, 2012: 53).

Percebi também que, quando o movimento e o eixo corporal não partem da relação com “em baixo” e sim com “em cima”, é necessária uma atenção redobrada. Pois, no dia-a-dia essa condição quase não existe, somos pouco adaptados a se deslocar “para cima”, a estar pendurado ou de ponta cabeça. Ou ainda ter o peso todo do corpo em um único ponto de apoio, podendo esse ponto passar por todas as partes, desde as mãos até os pés: no tecido tudo vira apoio, cotovelo, axila, barriga, costelas, bacia, joelho, coxa, região da tíbia, virilha, e até o pescoço.

Assim, concluí que o processo lúdico no tecido aéreo não estava

necessariamente funcionando, pois não ajudava o aluno com sua autoimagem. A condição do tecido aéreo é muito distante da relação comum com a gravidade. Havia descobertas preciosas, mas era necessário ajustar as aulas, pisar no chão.

Essa é a primeira fase, a da germinação, a da entrega. Só quando descubro a gravidade, o chão, abre-se espaço para que o movimento crie raízes, seja mais profundo, como uma planta que só cresce com o contato íntimo com o solo. (Vianna, 2005: 93).

Descobrir a gravidade é descobrir o chão, partir para o teto é reconhecer o que temos mais próximo para alcançar mais distante. “Não posso moldar um corpo quando ainda não tenho um corpo: antes de qualquer coisa, devo partir do corpo que tenho, e isso requer disciplina e organização” (Vianna, *op. cit.* 101). Partir então da vivência e do funcionamento de cada corpo, no chão ou no tecido, em fluxo investigativo contínuo.

A seguir vou descrever os tópicos corporais separados por organização didática, mas na própria escrita é possível perceber o entrelaçamento entre todos.

- **Presença**

É o tópico corporal que provoca o sujeito em atenção a si, ao meio e ao outro. É a atenção que propicia o despertar do corpo. No primeiro momento observar o contato com o solo, os apoios e as diferenças na pressão exercida. Sentir o toque da roupa, a tensão do elástico e a textura do pano. Também a percepção dos movimentos involuntários e peristálticos, a respiração e os movimentos internos. Observar a temperatura, a luminosidade, o espaço e o tempo. Tomar consciência de estar no espaço e no tempo presente.

Não existe dança se não houver primeiro o corpo. Assim, iniciamos a auto-observação conduzida pelos sentidos, o despertar sensorial, que ampliará o sentido cinestésico, resultando em uma *presença*: o estar presente aqui e agora. É necessário que guiemos toda atenção do aluno para aquilo que ele vê, ouve e sente. (Miller, 2007: 59)

Sempre deve haver um olhar observador de si mesmo, com atenção nas articulações e na mudança de apoios no chão. Um olhar para o movimento. “Na sensação incluímos, em adição aos cinco sentidos familiares, o sentido cinestésico, que compreende esforço (trabalho), orientação no espaço, o passar do tempo e ritmo” (Feldenkrais *apud* Miller, 2012: 61).

Durante as aulas da TKV Jussara Miller fala de três estados de atenção: o primeiro que é a observação de si, dos sentidos e dos movimentos; o segundo é a

observação do meio em volta; e o terceiro estado de atenção é a observação do outro. Sempre é uma atenção em observação ativa do corpo-soma em troca constante com o meio. Presença é uma observação e atenção ampliada dessa troca. Praticar os três estados de atenção é praticar e amplificar a presença.

O primeiro estado de atenção é inerente ao tecido aéreo. A condição de se movimentar ao longo do pano vertical e a presença do risco ampliam a atenção a si. Faz parte da técnica aérea a evolução em grau de dificuldade, assim, o aluno iniciante tem o estado um de atenção para conseguir entender no seu corpo o movimento, da mesma forma que o aluno avançado está em maior relação com o risco, o que também o colocará em um amplificado estado de atenção.

O risco, fator inerente ao circo, coloca o praticante em presença. Às vezes o grau de dificuldade de algum truque é tão elevado que o estado um de atenção ocupa maior grau de importância, ou total atenção do sujeito. Nesse momento conscientiza-se das partes e da totalidade do corpo na íntima relação com o tecido. O aluno pode até estar ouvindo as informações do professor, mas toda sua atenção está na ação de sobrevivência. Deve conferir sua condição corporal, o espaço, a distância que está do teto ao chão e se o truque que irá realizar cabe adequadamente. Assim, a virtuose emerge de uma atenção precisa e conseqüentemente de uma presença.

Ampliando o estado dois e o estado três de atenção, o trabalho da presença no tecido aéreo se mostrou transformador. Os alunos vivenciaram uma dança pessoal, sensível e sentida, na qual a ação técnica estava imbricada. Esse estado levou os alunos a confiar em uma movimentação livre, sair da forma pré-estabelecida e criar inúmeros movimentos novos, pessoais.

Criar movimentos não é comum no tecido aéreo, principalmente em aula. A movimentação quase sempre é codificada e o sujeito cria apenas sua dinâmica. Mas o estudo da presença convidou a ação criativa de forma segura, e mesmo os alunos com menos familiaridade experimentaram a maneira pessoal do gesto, de usar os truques conhecidos para explorar ações singulares. O experimento foi não subir no tecido com objetivo de realizar um truque, mas sim para sentir a condição aérea, em presença, naquele espaço e tempo.

A técnica como processo transformador aqui abordada foca a *prontidão* de estar em pesquisa e não o estar em treinamento para algo que vem depois,

desvinculado do que frui. Esse estado investigativo de aula que reverbera e propõe o estado cênico é um caminho para a construção de um corpo cênico, pois o corpo já está em ação investigativa e criativa na práxis diária de sala de aula. Trabalha-se, todos os dias, a escuta do corpo em criação. (Miller, 2012: 57)

Seguindo as pistas que apareciam a minha frente, convidei o artista Ronan Garcia para experimentar a presença nos aparelhos de aéreos. Assim vivenciamos mais uma vez, afirmando, o estado de escuta do corpo-soma propiciando movimentar-se nos aparelhos de forma pessoal, e carregar no movimento mais simples o gesto daquele corpo, naquele momento. Libertei-me então da forma “tradicional” de utilizar o tecido, que é o truque após truque, por uma forma sentida. E assim começamos os ensaios do número “Chuva ao Longe”.

Desde então praticar a presença no tecido aéreo foi parte das aulas. O aluno é convidado a fazer uma subida em presença, com os três estados de atenção, explorando diferentes apoios, articulações, sentindo o peso e as oposições. É como caminhar no espaço, um recurso muito utilizado na TKV, mas aqui caminhar para cima. É o recurso para despertar a atenção sensível corporal na condição aérea.

Sempre há um estranhamento, principalmente dos novatos, pois não é uma prática comum estar a muitos metros de altura e pedir para olhar em volta, observar o horizonte, reconhecer o que está acontecendo no ambiente, nos outros tecidos e no chão. Também incluímos nessa caminhada vertical a pausa, a observação do estado corporal e do mapa de apoios. Essa escuta mudou a relação com o movimento, logo, mudou toda a prática. Incluir na altura, lugar do risco e da sobrevivência, a possibilidade de estar em fruição consigo mesmo e com a técnica.

Dessa forma, devemos buscar compreender e assimilar nossa interdependência com o espaço, esquecendo a forma, que, quando preconcebida, é morta, estática, acomodada e impede o aprendizado, o aperfeiçoamento e a criação de novos gestos.

Se trabalho enriquecendo minhas possibilidades musculares, eu sou o movimento e não apenas me movo. E, se me movo integralmente, tenho em mim todas as forças que regem o universo. Quando danço, portanto, está dentro de mim a engrenagem que faz o movimento do mundo. (Vianna, 2005: 105).

A percepção de interdependência com o espaço traz a criação e o enriquecimento dos gestos. As experimentações do estado de presença caminharam para a apresentação de fim de ano dos alunos, que tratou de um jogo de improvisações, realizada em dezembro de 2016.

- **Articulações**

O reconhecimento das articulações é feito por meio da exploração das possibilidades de movimento de cada uma delas. Primeiro, elas são identificadas e localizadas no corpo, percebendo-as como encontros ósseos, com objetivo de ganhar espaço e liberdade de movimento. Exploramos as articulações mediante a pesquisa de movimento, o enfoque anatômico como um meio de entendimento e clareza do movimento, não como um fim. (Miller, 2007: 62).

Cada articulação é trabalhada de forma isolada e independente, chamada de movimento parcial. O foco na ação está em uma articulação específica, enquanto as demais estão em repouso, podendo ou não serem contaminadas pelo movimento da articulação em estudo.

Assim, começamos a diferenciar o que é movimento do ombro do que é movimento do braço; podemos perceber o movimento da perna, e que ele pode ser independente do movimento da bacia; e, com diversas experimentações, vamos tomando consciência das articulações: coxofemoral, escapuloumeral etc. (*ibidem*: 63).

Explorar o movimento das articulações na condição aérea é importante para manter os espaços nos encontro ósseos, facilmente perdidos pelo tônus elevado, além de estabilizar quando necessário. “A atenção às articulações é dada tanto à exploração de sua mobilidade, quanto para a conquista da estabilidade do corpo.” (*ibidem*).

Por meio de estímulos diferenciados para a utilização das dobradiças do corpo, faz-se a passagem de uma estrutura parcial das articulações para uma estrutura total, exigindo o maior controle de todas elas. Ao trabalhar parcialmente as articulações, torna-se possível recuperar a totalidade do corpo, mediante a experiência dos movimentos parcial e total, com a compreensão das possibilidades de movimento das articulações (...) que permitem o desbloqueio das tensões musculares que podem limitar o movimento. (*ibidem*: 56)

Um importante experimento do tópico articulações no tecido foi na posição pendurado pelas mãos, a posição de referência. Ao fazer uma movimentação parcial dos dedos dos pés e a passagem, incluindo todas as articulações, até o movimento chegar à pelve, observamos os alunos, inclusive os novatos com menos força nas mãos, ficarem muito mais tempo pendurados quando estavam articulando a parte inferior do corpo.

É possível então associar a liberdade de movimento nas articulações com a regulação de força necessária. Há um excesso de força nas mãos para sustentar o peso do corpo, mas essa tensão pode ser regulada e não precisa estar no corpo todo. “Exploramos a independência das articulações por meio da percepção de peso

das partes que se relacionam com elas, e não por meio da força e da tensão da musculatura, o que pode resultar da retração da articulação” (*ibidem*: 56).

Então exploramos movimentos parcial e total das articulações em diferentes apoios no tecido, e com o uso das dobradiças do corpo, mostrou-se que “as tensões vão se diluindo e os espaços articulares vão se ampliando” (*ibidem*: 63). O excesso de força, comum entre os praticantes de aéreos, foi dando espaço para a exata medida da força.

As articulações também têm sido foco do movimento na condição intermediária entre o chão e o tecido. Pendurado no tecido pelas mãos, porém com os pés no chão distribuindo o peso, qualquer movimento da articulação escapuloumeral reverbera no apoio das mãos e no apoio dos pés. Assim como os movimentos da articulação coxofemoral reverberam no apoio dos pés no chão, e no apoio das mãos do tecido. Observar o caminho desses movimentos e a interferência de uma articulação em outra despertou atenção à ação muscular.

Nessa condição, percebemos que a pelve e a caixa torácica não podem ser abandonadas pela musculatura, pois sobrecarregam os ombros e a região da coluna lombar, portanto o acionamento do abdômen é fundamental. A exploração foi acionar o abdômen sem perder os movimentos da pelve, sem travar o conjunto de articulações que envolvem o centro do nosso corpo.

Assim, chegamos ao direcionamento do púbis e do sacro, pontos que fazem a conexão muscular entre caixa torácica e pelve, é o terceiro e o quarto vetor, direções ósseas da TKV, conforme será detalhado a diante no estudo dos vetores.

Observar o caminho de força das mãos aos pés, passando pelo direcionamento consciente da pelve, sem tensão excessiva, trouxe a sensação do centro de força. Despertamos então, a musculatura um pouco abaixo do umbigo que faz a ligação, a ponte, entre a parte inferior e superior do corpo. Essa região é muito importante em várias técnicas corporais.

Chamo atenção dos alunos também para o ponto que fica quatro dedos abaixo do umbigo, que corresponde a nosso centro físico e emocional. Popularmente dizemos que sentimos ‘um frio na barriga’ porque a emoção está ali, tudo vem dali, o *port-de-bras* do balé, a postura inicial do ioga, todos nascemos dali. (Vianna, 2005: 144).

No tecido aéreo, pelo trabalho muscular elevado, é perceptível quando a força percorre o centro físico, ela se distribui por todo o corpo amenizando tensões

excessivas e desnecessárias. Uso de exemplo o movimento chamado de “esquadro”, que é virar de ponta cabeça, de suma importância utilizado inúmeras vezes. Partindo da posição de referência pendurado pelas mãos, o uso consciente da musculatura que envolve o centro físico distribui a força e contribui para o alinhamento corporal. Inicia-se a ação de inverter o corpo pelas pernas, no movimento de flexão do quadril, passa-se pelo centro de força e percorre toda a coluna vertebral até o crânio, os ombros e as mãos, que são o apoio. A posição final desse movimento é a pelve mais alta que o crânio, de ponta cabeça.

O reconhecimento das articulações facilita o trabalho de flexibilização da coluna vertebral, possibilitando a diferenciação e a exploração de movimento dos três segmentos da coluna – as regiões cervical, torácica e lombar –, despertando o alinhamento postural. Dá-se importância à preservação dos espaços entre as vértebras da coluna; à percepção da flexibilização do joelho, que tem ligação direta com a posição da pelve; à flexibilização do cotovelo, que tem ligação direta com a cintura escapular. (Miller, 2007: 64)

O uso consciente do centro de força permite trabalhar com a flexibilização da coluna vertebral, principalmente com a força necessária para estar no tecido. No caso do esquadro, por exemplo, permite entender o movimento como um “enrolar¹¹” das vértebras para cima. Assim faço um paralelo ao movimento em pé, que consiste em flexionar a coluna à frente, levar o crânio mais próximo ao chão e alongar toda região posterior direcionando os ísquios ao teto – esse movimento deve ser feito com flexibilidade entre as vértebras, flexionando uma de cada vez, como se as primeiras vértebras “convidassem” as próximas ao movimento, o fluxo contínuo e coordenado da coluna garante o mínimo esforço possível. O mesmo percurso acontece no tecido ao virar de ponta cabeça, porém no tecido a pelve sobe ao invés do crânio descer, as mãos são o ponto fixo e os pés estão em deslocamento, acompanhando o movimento da pelve.

A exploração das articulações no tecido aéreo trouxe maior mobilidade aos movimentos e, relacionando-se com o peso e com os apoios, também indicaram direções ósseas que acionam musculaturas auxiliares à prática segura.

- **Peso**

Este tópico corporal é uma transição do tópico anterior (articulações) para o posterior (apoios). Com liberdade de movimento nas articulações permite-se a percepção de peso de cada parte do corpo que, por sua vez, desperta-nos

¹¹ Em aulas da TKV é comum usar o termo “enrolar” e “desenrolar” indicando o movimento de flexão da coluna vertebral, no qual há certa desassociação das vértebras.

os diferentes apoios no chão.

A percepção de peso evidencia a dosagem do tônus muscular (estado de tensão permanente dos músculos), pois, quando eu me excedo na tensão da musculatura, a sensação de peso desaparece e, como consequência, a articulação se retrai. (*ibidem*: 65).

Estar no tecido aéreo é opor-se à gravidade, é movimentar-se em diálogo com o peso. “O direcionamento do peso do corpo pelo espaço possibilita a leveza do movimento. É pelo uso do peso do meu corpo, e não pelo abandono deste, que me oponho à gravidade”. (*ibidem*: 56).

Explorar a sensação de peso corporal nos diferentes truques do tecido ajuda a equalizar o tônus, diminuir a tensão excessiva, respeitar os espaços articulares, encontrar momentos de pausa e descanso mesmo em cima do tecido. Trouxe uma qualidade “relaxada”, “menos tensa” para os movimentos.

O relaxamento é um conceito muitas vezes mal utilizado e, portanto, mal compreendido. Entendemos relaxamento como alívio de tensões desnecessárias na musculatura para desbloquear o movimento, que é diferente do movimento abandonado, sem tônus, sem presença corporal. (*ibidem*: 66-67).

Então, “com base nessa noção de peso do próprio corpo” (*ibidem*: 66), com o trabalho de tônus corporal presente, equalizando-o, é possível introduzir o trabalho de movimentação dinâmica no tecido.

É chamada de movimentação dinâmica aquela que o corpo todo funciona como um grande pêndulo. É necessário um equilíbrio de todo o tônus corporal, todas as articulações devem ter seus espaços respeitados, e nenhuma tensão a mais pode haver, o que resultaria em uma desarmonia do balanço, e ao invés do movimento ser leve, pode resultar em um grande “peso” para as mãos e o praticante, na pior situação, escorregar.

É importante salientar a relação de peso e leveza, pois exploramos a independência das articulações por meio da percepção de peso das partes que se relacionam com ela, e não por meio da força e da tensão da musculatura, o que pode resultar na retração da articulação. (*ibidem*: 56).

A movimentação dinâmica trata de uma ação ampla, partindo sempre do maior comprimento possível do corpo, é praticada a partir da posição pendurado, suspenso sob as mãos, com os braços estendidos. Conscientizar-se das articulações e do peso a fim de equalizar o tônus, pode-se até projetar os pés levemente para longe do apoio das mãos, auxiliando o equilíbrio das forças, e o movimento em pêndulo pode acontecer no sentido frontal ou lateral. Nesse momento

“exploramos também o peso como impulso para transferências e deslocamentos” (*op. cit.*: 66) e, utilizar o peso dessa maneira deixa o movimento leve, pois o corpo não precisa “lutar contra” a gravidade, mas sim usá-la a favor do movimento.

E quando eu doso a tensão na musculatura, equilibrando o tônus muscular, isso resulta numa sensação de leveza, com esforço adequado para executar o movimento, transformando, assim, tensão muscular em “atenção muscular”. (*ibidem*: 65).

Na movimentação aérea, o estado de “atenção muscular” trata do movimento com economia de energia, cessando as tensões desnecessárias, trazendo a sensação de leveza que é muito bem vinda.

- **Apoios**

A princípio, como foco principal, utilizamos a sensibilização do apoio oferecido pelo chão, percebendo as partes do corpo que se encostam no chão e aquelas que não se encostam. Qualquer contato que o corpo estabeleça com o chão deve ser considerado suporte, suporte este que provém do solo, ou como transferência do corpo, acionando o movimento com base na pressão dos apoios no chão, ao se espreguiçar, sentar, deitar, ajoelhar, levantar etc.

O chão tem função primordial para o reconhecimento dos pontos de apoio, tanto na pausa quanto no movimento, na passagem de uma posição para outra. A relação com o solo se amplia para relação com objetos que posso utilizar e, ainda, com o próprio corpo e o espaço que o circunda. (Miller, *op. cit.*: 67).

O mesmo processo de reconhecimento dos apoios no chão pode ser feito nas peculiaridades do ambiente vertical. O trabalho começa reconhecendo o contato, os pontos de apoio e a pressão exercida sobre cada ponto, em uma observação em pausa. O movimento parte do uso dos apoios como suporte para transferência do peso, esse suporte é acionador da ação assim como os pés de uma alavanca. Faz parte da escuta do corpo aéreo lidar com a superfície maleável e ao mesmo tempo firme do tecido. Reconhecer como posso ocupar meus apoios de tecido, e conseqüentemente onde posso relaxar, apoios é lidar com o peso, com a soltura e entrega.

Quando utilizamos os apoios passivamente, sem nenhuma pressão na superfície de contato, o chamamos de *apoio passivo*. Quando, por outro lado, pressionamos – ou afundamos – a superfície de contato ativando a musculatura, transformamos o *apoio passivo* em *apoio ativo*, um estado de alerta muscular de acordo com a ação. Os músculos ligados a esses apoios obtém tônus muscular adequado, evitando o desgaste de energia para realizar o movimento. Portanto, o apoio ativo é a qualidade de utilizar o chão como base de suporte, em estado de prontidão para o movimento, estando alerta e presente, com “atenção muscular”. (*ibidem*: 68).

Direcionar a força, tanto no chão como no tecido, é utilizar os apoios

“ativamente, ou seja, mediante o uso da força da gravidade, eu empurro o chão e a força-reação projeta-me em sentido oposto” (*ibidem*: 67). A força-reação de empurrar, além de gerar o próximo movimento e o alinhamento do corpo em projeção a partir do tônus muscular adequado, impede, no caso do tecido, que o ponto de apoio seja excessivamente pressionado pelo tecido – é comum o tecido esmagar a região onde apoia o corpo. Por exemplo, se o truque for uma trava no pé, a ação de empurrar esse apoio impede que o tecido exerça uma pressão maior sobre o pé, e a musculatura é ativada protegendo os espaços entre os ossos.

Os pés são um importante apoio do corpo no solo, assim como as mãos são o principal apoio no tecido. Sensibilizar a estrutura óssea para conhecer essas alavancas e, em experimentações reconhecer a inter-relação das mãos com o corpo todo. “A musculatura é tão complexa e articulada que é possível partir de qualquer parte do corpo e mexer com a totalidade: se mexo um dedo da mão, mexo também com todos os ossos do corpo” (Vianna, 2010: 140).

Em dinâmicas de sustentação do quadril e da caixa torácica, o apoio ativo das mãos e dos pés no chão tem em reação o alinhamento das partes do corpo. O acionamento da musculatura consequente do apoio ativo traz a “atenção muscular” necessária para o trabalho e evita tensões excessivas nas articulações.

Essa dinâmica é uma estratégia para trabalhar o tônus elevado no chão. Na sustentação da pelve e da caixa torácica, o apoio ativo convida o uso das direções ósseas dos vetores que potencializam o movimento e garantem o não encurtamento da musculatura, que mesmo com a força exercida está em alongamento. A “atenção muscular” em força e alongamento é o estado ideal no tecido. “Sem espaço interior não é possível exteriorizar nossa riqueza expressiva nem criar novos códigos de comunicação artística ou cotidiana” (Vianna, *op. cit.*: 137). A força em movimento é, então, a projeção de espaços internos.

Antes de partir para o próximo tópico resistência, que já é permeado pelo apoio, vou fazer uma observação sobre o apoio das mãos no tecido em nossa posição de referência, pendurado.

Descrevemos o apoio ativo como ação de empurrar a superfície de apoio. Mas não podemos empurrar quando estamos pendurados no tecido pelas mãos. A reação do apoio ativo é uma ação muscular e óssea organizada em sentido oposto à

gravidade, assim, no caso aqui estudado, precisamos puxar a superfície de apoio moderadamente em sentido ao centro do nosso corpo.

Se me penduro pelas mãos relaxado, a ação da gravidade é distanciar os pés das mãos. Ganharei espaços internos, mas não necessariamente onde tenho as tensões e encurtamentos: nessas regiões é necessário um trabalho de direcionamento ósseo para a musculatura “viciada” ceder.

No apoio ativo das mãos, ao puxar o tecido sentido ao centro do corpo e conferindo a musculatura do centro de força presente, O tônus muscular é distribuído pelo corpo todo, coordenando-se a partir do apoio. O corpo se organiza em estado de prontidão para o movimento, alerta e presente. Com a prática, “a percepção da ossatura amplia-se e o movimento ganha característica maleável e articulada, um ‘movimento fácil’, quase sem esforço muscular”. (Miller, 2007: 69). Assim, esse caminho contribui à sensação de leveza e fluidez ao se movimentar pelo tecido, característica almejada pelos praticantes dessa técnica.

- **Resistência**

Trabalhamos as musculaturas agonista e antagonista, criando, assim, uma força de resistência, resultando num movimento mais denso e mais amplificado, que dá a característica do corpo cênico, com tônus muscular elevado, diferenciado do tônus cotidiano.

Com o treino de resistência, utilizamos a tensão dos músculos antagonistas em sinergia com os músculos agonistas, possibilitando a ‘vida’ do movimento, até mesmo na pausa, trata-se de um resultado do movimento de tensões opostas equilibradas (Miller, *op. cit.* 70).

O estudo da resistência trouxe recursos para trabalhar tópicos de segurança à prática de aéreos. Com tônus muscular elevado, a percepção do volume e da amplitude do corpo é imprescindível em todos os momentos da prática aérea.

Aquele que faz um truque estático, uma trava ou uma posição tecido, pode conscientizar-se da dinâmica entre os músculos agonistas e antagonistas para buscar os espaços entre eles. A manutenção desses espaços com o maior tônus muscular pode evitar lesões causadas pelo tecido quando este exerce alta pressão sobre as partes do corpo.

O estado corporal “mais denso e mais amplificado” no treino de movimentos dinâmicos¹² ou truques de quedas¹³ também garante a segurança e a integridade. É

¹² “Movimentos dinâmicos” são feitos a partir do balanço do corpo, que funciona como um pêndulo. A partir da inércia desse movimento é possível passar para outras travas ou até soltar o tecido e pegar

comum, ao ensinar uma queda ouvir o professor dizer “aperta o corpo”, “faz força”, “segura tudo”. Mas essa instrução pode ser atualizada com o entendimento da totalidade do corpo e as possibilidades de uso dos músculos agonistas e antagonistas, direcionando assim a força para os pontos necessários: aqueles no qual o tecido vai impactar no momento de travar a queda; além dos músculos da região do tronco que protegem a coluna durante o impacto do próprio movimento. A força sem direção não garante a segurança, por exemplo, uma tensão demasiada no pescoço pode ser prejudicial durante o impacto de uma queda.

A resistência é mais uma estratégia para trabalhar o tônus adequado ao tecido:

Com o trabalho de resistência, aumentamos o tônus muscular com o intuito de acordar a musculatura do corpo inteiro, possibilitando, assim, mais clareza e limpeza do movimento, além da prontidão e da força de sustentação do corpo como um todo. (*ibidem*: 71).

O estudo da resistência completa, de forma consciente e segura, a prática da técnica do tecido aéreo a partir dos tópicos corporais da TKV. Passou-se pelo reconhecimento da tensão, abandono e entrega, equalização do tônus, e por fim o aumento necessário da força muscular que está associado à preservação dos espaços internos através das oposições.

- **Oposições**

O trabalho de oposições que gera o movimento permeia todo o trabalho da Técnica Klauss Vianna, sendo ele um dos seus princípios: ‘Duas Forças Opostas geram um Conflito, que gera o Movimento. Este, ao surgir, se sustenta, reflete e projeta sua intenção para o exterior, no espaço’ (Vianna, *op. cit.*: 78). Com as oposições do corpo, podemos tridimensioná-lo, considerando os três planos anatômicos nos quais se realizam os movimentos: transversal, frontal e sagital.

O uso das oposições é aplicado para proporcionar espaços nas articulações por meio do jogo de forças opostas, com duas tensões opostas. Dá-se bastante ênfase aos espaços intervertebrais com a oposição sacro/crânio; ou, ainda, com a oposição entre as duas escápulas ou, mais especificamente, entre os acrômios; entre os cotovelos; crânio e escápulas; ísquios e calcânhares etc. (*ibidem*: 71-72).

As oposições proporcionam espaços articulares, assim garantem a distribuição da força adequada. Na posição pendurado no tecido, as oposições alinham o crânio, a caixa torácica e a pelve mantendo o maior espaço articular possível, evita sobrecarga nos ombros e nas mãos. Trabalhar oposições no tecido,

novamente, ficando por algum instante solto no ar.

¹³ “Quedas” são os movimentos que o sujeito posiciona o tecido adequadamente no corpo, se solta no ar, tem uma queda livre ou desenrola pelo tecido, antes de travar.

assim como qualquer condição de tônus elevado, recruta a musculatura do centro de força.

Sem oposições, por exemplo, com o abandono das pernas, elas se tornam um peso e dificultam o movimento e a ação abdominal. Com a oposição, o tônus se distribui até as extremidades, o trabalho do centro de força é acionado, o corpo se torna leve e presente, a força se torna projeção.

As oposições auxiliam todos os movimentos do tecido, acionam também os outros tópicos corporais, e contribuem à análise e os ajustes da ossatura. Distribui a força e leva ao entendimento anatômico do corpo. “Com esse trabalho, o aluno torna-se autônomo na pesquisa de seu corpo e de seu movimento” (*ibidem*: 73).

- **Eixo Global**

A vivência e a aplicação dos tópicos anteriores proporcionam o eixo global, ou seja, a integração do corpo com a gravidade na conquista de equilíbrio. O aluno reorganiza-se, conscientizando-se da labilidade (no sentido transitório) desse eixo, pois ele está em perpétua autoconstrução. Adquire-se a centralização do corpo com o alinhamento da estrutura óssea e o tônus muscular adequado (*ibidem*: 73).

O trabalho desse tópico mostrou, conforme relatei anteriormente, a necessidade de entender o corpo na relação com o chão, a integração com a gravidade a partir do apoio dos pés, para depois partir para o tecido e experimentar o eixo corporal nos apoios aéreos. É necessário perceber por onde posso centralizar meu corpo alinhando a estrutura óssea a partir do contato com o solo, e então, experimentar o alinhamento no ar em contato com o tecido.

Relacionar-se com o eixo na condição aérea é uma atenção ao corpo que se organiza também pelo apoio dos pés, mas principalmente pelo apoio das mãos. Nesse jogo de distribuir a tensão de baixo para cima e de cima para baixo, está a labilidade do eixo no tecido.

Para o alinhamento ósseo, utilizamos o caminho de baixo para cima, iniciando nos pés e chegando à cabeça. Observamos os apoios dos pés e como estes interferem em toda a estrutura de equilíbrio, sustentação e locomoção. O contato dos pés com o chão interfere na posição dos joelhos, da bacia, do tronco e da cabeça. Consideramos os pés a base e a raiz da grande “árvore humana”. (*ibidem*: 74).

A “árvore humana” ganha asas quando se conscientiza da íntima ligação entre o extremo da raiz e a folha mais alta.

O eixo global é estudado a partir da posição vertical, “a postura, portanto, não

é uma coisa fixa. É tão flexível quanto o galho de bambu e profunda como suas raízes” (Vianna *apud* Miller, *op. cit.* 74). Ao reproduzir a posição vertical no tecido voltamos à posição pendurado pelas mãos, na qual constatei que só é possível alinhar o corpo de cima para baixo. Observamos o apoio das mãos, e como estas interferem na posição da cintura escapular, da cabeça, da caixa torácica, da pelve, das pernas e dos pés. O alinhamento do corpo se dá na relação entre os apoios, sejam eles mãos ou pés, e o centro de força.

Observando o movimento de “parada de mãos”, quando a pessoa está de ponta cabeça com as mãos apoiadas sobre o chão e os pés direcionados para cima, o apoio das mãos é responsável pelo alinhamento de todo o corpo. Se o peso pende para um lado, o equilíbrio é alcançado direcionando o apoio das mãos no chão. Forças opostas geram movimento e equilíbrio.

No eixo global “analisamos as particularidades dos três segmentos da coluna: cervical, torácica e lombar” (*ibidem*: 74). Essa análise propicia o uso consciente da coluna vertebral e o entendimento do corpo em sua totalidade.

“Com a organização do eixo global, a coluna vertebral conquista uma capacidade de adaptação em variadas posturas” (*ibidem*). Assim, com os estudos do eixo global, é possível alinhar a estrutura óssea e o tônus muscular, mesmo nas condições mais diversas, no chão ou no tecido.

Outra exploração foi na condição intermediária, com o peso distribuído entre o apoio das mãos no tecido e os pés no chão, assim como exploramos o tópico articulações, mas agora com foco na organização do eixo corporal: observamos o caminho do movimento partir do apoio do pé e refletir até a cabeça; observamos também o movimento partir da articulação úmero-escapular e sua ação interferir na caixa torácica, no crânio e na bacia. Fizemos essa análise tirando um ou os dois pés do chão, em torções, rotações, giros e oposições, em condições simétricas e assimétricas – sempre com o centro de força presente conectando a totalidade do corpo. O direcionamento dos apoios alinha e propicia espaços articulares, o movimento percorre pelve, caixa torácica e crânio.

Com o estudo do eixo, exploramos simetria e assimetria em diferentes posturas, trabalhando a relação dos membros inferiores e superiores com o tronco. Pesquisamos movimentações variadas, como espirais, recolhimento e expansão, movimentos periféricos, centrípetos, centrífugos etc. (*ibidem*: 75).

Com o eixo global todos os tópicos corporais da TKV foram recursos para despertar o corpo sentido no tecido, para preparar à ruptura do padrão de movimentos, partindo à criação de novos. Além da prática consciente dos movimentos já conhecidos, que podem ser potencializados pelo processo dos vetores.

Ao final do processo lúdico, conquistamos um corpo com maior liberdade de movimento, com capacidade cinestésica mais desenvolvida, podendo registrar, conscientemente, as sensações de um corpo presente. O corpo fica preparado para um estudo mais detalhado de direções ósseas, com toda a percepção aguçada para registrar o desenvolvimento do processo em sua individualidade, respeitando os limites de cada corpo, com suas peculiaridades, memórias e vivências. (*ibidem*).

3.2 Processo dos vetores

O processo dos vetores tem sido importante ao longo de todo trabalho corporal desenvolvido com o tecido, no acionamento de musculaturas específicas e, em direções ósseas que garantem o alívio em regiões de comum tensão na prática dos aéreos, como os ombros e toda região do músculo trapézio e região lombar da coluna.

O uso dos vetores proporciona espaço adequado entre as articulações, distribui a força funcionando como alavancas ósseas que organizam e potencializam os movimentos. Colaboram com a consciência dos movimentos codificados do tecido, e também com a criação de novos movimentos, assim, auxiliam no estado corporal aéreo saudável. Ao todo são oito vetores de força, todos eles inter-relacionados.

O processo dos vetores traz todo o trabalho dos tópicos corporais do processo lúdico. Para as direções ósseas serem bem compreendidas e utilizadas é necessário ter mobilidade e espaço **articular**; conhecer e reconhecer o **peso**; entender a relação do peso com os **apoios** e a relação do apoio ativo; perceber a **resistência** a partir dos apoios e o uso da musculatura agonista e antagonista; a partir do trabalho de resistência, começa-se a estabelecer as linhas de **oposições** do corpo; e por fim o **eixo global**, que trata da relação com a gravidade e a busca pelo equilíbrio, quando o aluno já possui certo controle das direções ósseas podendo reorganizar seu alinhamento.

Os tópicos corporais são separados por motivo didático, mas o entendimento do corpo trata de uma unidade. Estudamos com ênfase em um aspecto ou outro, mas todos estão intimamente ligados, ou melhor, são indivisíveis. A tal ponto que o estudo do processo lúdico é um convite para o processo dos vetores; em aula, percebemos muitas vezes que o tópico trabalhado é alimentado por outros tópicos que não são o foco daquela aula, independente da ordem apresentada aqui.

Vou apresentar brevemente os vetores, que são direções ósseas não enrijecidas. Ou seja, a qualidade da ação muscular e do conjunto das musculaturas que envolvem o direcionamento de cada vetor têm variações de acordo com cada pessoa e os diferentes contextos. As direções dos ossos não objetivam um único sentido, a fim de construir um corpo alinhado, rígido e estático, mas estão em diálogo com todo sistema corporal, tratam do corpo-soma em movimento. Inclusive na pausa, há o movimento de manutenção dos vetores.

Entender um vetor é perceber corporalmente como aquela direção potencializa a ação, independente de qual seja a ação. A escrita a seguir é um diálogo sobre os vetores pautado no livro de Miller (2007) e minhas observações sobre as aulas de tecido aéreo.

- **1º Vetor, metatarso**

O primeiro vetor de força é ativado com o mesmo princípio que foi estudado no tópico “apoio ativo”, com a aplicação da pressão do metatarso em direção ao solo, empurrando o chão e, como força-reação ou consequência desse vetor, os três arcos que sustentam o pé evidenciam-se, ampliando-se em sentido oposto ao do chão, auxiliando tanto na locomoção e na impulsão, como no suporte de pesos que servem como amortecedores. (Miller, 2007: 78).

A professora pesquisadora Marinês Calori, nas aulas de Anatomia e Processo dos Vetores do curso de especialização em Técnica Klauss Vianna na PUC-SP, detalha este vetor propondo o ponto de força nos ossos sesamóides do pé, localizados no primeiro metatarso.

O metatarso consiste em cinco ossos metatársicos localizados no pé. É importante preservar os espaços articulares entre eles para que haja uma distribuição adequada do peso do corpo nos três pontos de apoio do pé: o primeiro metatarso, o quinto metatarso e o calcâneo, o “triângulo do pé”, que oferece a base mais segura para o corpo em sua totalidade. (*ibidem*: 77).

O “triângulo do pé” auxilia na compreensão de abertura dos pés, orientando uma base segura para a flexibilização da coluna vertebral, além de potencializar o

trabalho da caminhada e movimentos diversos, equilibrando as linhas de força.

A ativação do primeiro vetor na subida do tecido, nossa caminhada vertical, propulsiona o corpo para cima, acionando a musculatura da perna, distribuindo a força do pé até as mãos. O direcionamento de força no ponto do sesamóide garante o alinhamento da ossatura da perna “deixando as rótulas na posição paralela, apontando para frente, alinhadas entre o segundo e o terceiro dedos do pé” (*ibidem*). Assim, o uso do primeiro vetor protege os joelhos e alinha a perna em relação à pelve, distribuindo a força. Propõe uma ação equilibrada para as pernas na condição de desequilíbrio do tecido.

O pé também pode ser projetado no ar, apoiado no espaço. “Quando não temos o chão como apoio, exercemos esse mesmo vetor pelo espaço da sala, com os pés dirigindo o movimento das pernas, garantindo-lhes o tônus adequado” (*ibidem*: 78). Na maioria dos movimentos do tecido, os pés estão no ar, o primeiro vetor é um recurso para estes não ficarem soltos, além da regulação do tônus que garante um alinhamento adequado da perna.

Assim, compreendemos na vivência do tecido, que não importa a posição da perna em relação ao corpo, não é relevante a aparência de uma linha com as pernas dita como bela. E observamos surgir, conseqüentemente, um movimento amplificado a partir do primeiro vetor.

Já os movimentos que dependem da posição exata da perna, por questão de segurança, são incorporados com o primeiro vetor e, mesmo a forma pré-definida ganha fluidez a partir do conhecimento dos processos internos das direções ósseas.

- **2º vetor, calcâneo**

O segundo vetor é a direção do calcâneo para baixo. “Sua direção para o chão, na posição vertical é constante” (*ibidem*: 78). Estando no chão em pé, ou fora do chão pendurado no tecido, a direção do segundo vetor é a mesma, “o centro do calcânhar direcionado para baixo¹⁴ conecta-se com os ísquios pela ação da musculatura posterior, principalmente gastrocnêmios e ísquios-tibiais; facilita o

¹⁴ Para o estudo dos vetores na TKV a referência dos direcionamentos ósseos sempre é o próprio corpo. Portanto, para o estudo do tecido aéreo entendemos a direção do segundo vetor para baixo como para longe do centro do corpo, pois é usual o corpo na posição horizontal e principalmente de cabeça para baixo. Neste último caso, o segundo vetor continua com uma direção para baixo, ou seja, longe do próprio centro do corpo.

alinhamento da perna com a bacia” (Neves, 2010: 47).

Assim, este vetor trabalha em sinergia com o primeiro, faz parte do “triângulo do pé”. Com os pés apoiados no chão, o direcionamento dos dois primeiros vetores vai alinhar a pelve e proporcionar uma base segura ao alinhamento da coluna vertebral, da caixa torácica e do crânio. “A direção sai da base, ou seja, dos pés, e reverbera até o quadril” (Miller, 2007: 79).

Já na condição do tecido aéreo, pendurado, o apoio das mãos é a base do corpo. A direção de um possível alinhamento corporal sai da base de apoio no tecido, ou seja, as mãos, e também reverbera até o quadril. Assim, o direcionamento do primeiro e do segundo vetores é responsável pela continuação desse alinhamento, interligando o apoio das mãos aos dedos dos pés, propiciando a ação coordenada das pernas ao apoio das mãos.

O segundo vetor também tem uma direção complementar do calcâneo para dentro, “reverberando em uma discreta rotação do fêmur para fora, acionando os rotadores, refletindo na estabilidade da articulação coxofemoral e criando uma conexão entre calcâneos/ísquios ou pés/quadril” (Miller, 2007: 79).

Segundo Miller (*ibidem*), “este vetor é móvel, ou seja, em determinadas posturas pode ser aplicado no sentido oposto”. Quando aplicado em sentido oposto, para fora, favorece o apoio sobre os ísquios na posição sentada e a mobilidade do quadril, “favorecendo a utilização menos tensa da musculatura que circunda a coxofemoral, gerando, dessa forma, mobilidade nessa articulação e resultando na independência entre pernas e quadril” (*ibidem*: 79).

No tecido, a direção do calcâneo para fora favorece a mobilidade do quadril, assim como a direção para dentro favorece a estabilidade. Essas direções são utilizadas de acordo com a intenção na investigação do movimento.

- **3º vetor: púbis**

O terceiro vetor é a direção do púbis. Na posição vertical, em pé, o púbis é direcionado para cima, acionando a musculatura abdominal e “alongando o músculo reto femoral. Este vetor reverbera na tonicidade da musculatura dos glúteos e do assoalho pélvico” (*ibidem*: 80). O vetor está diretamente ligado ao abdome, “já que os quatro tipos de músculos do abdome têm a sua origem na caixa torácica e a sua inserção na pelve” (*ibidem*: 81).

Com esse vetor, adquire-se maior unidade corporal, com o eixo global se estruturando desde os pés, visto que as partes superior e inferior do corpo passam a integrar melhor o centro de gravidade que, na postura ereta, está situado, aproximadamente, na cintura pélvica, ou seja, a região do quadril. (*ibidem*: 80).

O acionamento do abdome é necessário em todo trabalho corporal. Quanto mais elevado o tônus muscular, mais intenso é o trabalho do centro de força e dos músculos que envolvem essa região até as costelas. “Com o trabalho do vetor do púbis, atuamos diretamente sobre os músculos do abdome que aliviam e estabilizam a coluna vertebral, não só na pausa, mas também nos movimentos que exigem esforço das costas” (*Ibidem*).

Assim, o trabalho do terceiro vetor tem sido o recurso para o alívio nas tensões excessivas nas costas e distribuição de força pelo corpo todo, tanto em movimentações de sustentação do peso do corpo no chão quanto no tecido. “A coluna vertebral amplia-se pela ação da musculatura abdominal” (*ibidem*: 81). A direção do terceiro vetor trabalha o alinhamento da caixa torácica com o quadril, “o alinhamento do púbis com o esterno” (*ibidem*: 81).

O terceiro vetor apresenta uma variação, não só quanto ao corpo de cada um, mas também quanto à posição das pernas em relação ao quadril. Por exemplo, se os ossos fêmures se encontrarem abaixo da bacia, a direção púbica será para cima; se, por sua vez, eles se encontrarem diante da bacia, sentados sobre os ísquios, o sentido do vetor é invertido para garantir maior liberdade na articulação coxofemoral. (*ibidem*: 80)

Na condição aérea, é recorrente o uso dos fêmures diante da bacia, tanto com os joelhos estendidos quanto flexionados. O trabalho do terceiro vetor, nessa condição, evita bascular excessivamente a pelve em retroversão, o que é comum acontecer quando estamos sob o apoio das mãos.

Apoiado no tecido apenas nas mãos, o movimento de “virar de ponta cabeça” parte da retroversão pélvica, as vértebras se deslocam começando pela flexão da coluna lombar, até a bacia alcançar a posição acima do crânio. Essa ação é rotineira na prática aérea, chamada de “esquadro”. Os pés são direcionados à cabeça e o púbis é direcionado para “longe” do centro do corpo, fazendo uma oposição. Esta oposição ao movimento que garante a manutenção dos espaços na articulação coxofemoral e na região da coluna lombar.

No “esquadro”, o início do movimento é a elevação das pernas, o terceiro vetor é direcionado para baixo, em oposição à retroversão pélvica, estabilizando o

quadril e as vértebras lombares. Assim, a inserção do iliopsoas nas vértebras lombares se torna o ponto fixo, o que auxilia a flexão do quadril sem sobrecarregar a região lombar. Para concluir a movimentação do esquadro e, a pelve alcançar a posição máxima elevada à cima da cabeça, as pernas em relação à coluna vertebral terão um ângulo cada vez menor, até as coxas tocarem o abdome, ainda assim o terceiro vetor age em oposição, criando espaços articulares e acionando outras musculaturas que irão auxiliar o movimento.

A estabilidade da bacia e os espaços articulares na condição do tecido aéreo, seja com o quadril estendido ou flexionado na posição carpado¹⁵, também dependem da ação dos eretores espinhais e de toda a musculatura das costas, portanto, o terceiro vetor convoca o quarto vetor.

- **4º vetor: sacro**

Com o quarto vetor, direcionamos o sacro para baixo. Este vetor também é situado na região pélvica, portanto é diretamente relacionado ao terceiro (púbis), servindo como complementação. Pelo fato de o osso do quadril ser tratado como uma unidade, qualquer direção aplicada ao púbis refletirá inversamente no sacro. Separar púbis e sacro em vetores distintos é, entretanto, apenas uma medida didática de diferenciação entre a musculatura anterior abdominal, acionada pelo terceiro vetor, e a musculatura posterior, acionada pelo quarto vetor. (Miller, *op. cit.*: 82).

A direção do quarto vetor é importante ao longo de toda prática no tecido, impede que o excesso de força no movimento de subida e dos truques sobrecarregue a região da coluna lombar.

O quarto vetor libera as pressões dos discos intervertebrais da região lombar, resultando no alongamento da musculatura lombar. A pelve encaixa-se e o sacro readquire a posição mais próxima da vertical. A coluna lombar alonga-se, atingindo seu comprimento real. As vértebras lombares distanciam-se, proporcionando uma ampliação dessa região. (*ibidem*: 83).

Na flexão das articulações coxofemoral, o terceiro vetor tem sua direção invertida, logo, o quarto vetor também é invertido. Nessa condição, direcionar o sacro para cima, no sentido das escápulas, garante o acionamento de toda musculatura posterior do tronco, que é responsável pela sustentação do corpo no ar, e ameniza deslocamentos excessivos da bacia, sempre direcionando a coluna lombar ao alongamento. “Com o quarto vetor, despertamos a presença e a projeção das costas. Ganhamos estabilidade e base de equilíbrio com referência à

¹⁵ “Postura em que o artista mantém os joelhos estendidos e os quadris flexionados, fazendo que o tronco se aproxime das pernas. Pode ser feito em diversos ângulos e as pernas podem estar totalmente unidas ou afastadas” (Sugawara, *op. cit.*: 341)

musculatura posterior” (*ibidem*).

A ação do quarto vetor também corrobora à compreensão de movimentos dinâmicos no tecido e em outros aparelhos de aéreos. Nesses movimentos, conforme já descrito, o aluno deve estabelecer um balanço em forma de pêndulo, por exemplo, para frente e para trás, estando o corpo pendurado sob as mãos com os braços estendidos. Vou discorrer sobre um balanço no qual não deve haver flexão do quadril ou dos joelhos, caso isso aconteça o balanço cessa. Então é necessária a estabilidade que o vetor do sacro proporciona, sem tensão excessiva, com o tônus adequado ao alinhamento e direcionamento específico. Ao fazer esse mesmo balanço com foco no púbis, é comum observar o aluno equivocar-se ao flexionar a coxofemoral. Assim compreendemos que “com o terceiro vetor (púbis), o foco está no abdome, garantindo a percepção da pelve como dirigente do movimento” (*ibidem*).

Portanto, afirmamos também na prática dos aéreos o quarto vetor como ganho de estabilidade e base de equilíbrio, e o terceiro vetor relacionado ao centro de força onde partem os movimentos.

Nos aparelhos aéreos, os movimentos que partem do corpo no balanço em pêndulo podem ser praticados com foco nos vetores da bacia, pois, ao mesmo tempo em que se trabalha com o abandono do peso do corpo, é necessária a estabilidade das articulações e a precisão no impulso do movimento. Na dinâmica do balanço há uma fração de segundo em que a força da gravidade é anulada pela inércia do pêndulo, nesse momento a massa corporal se torna leve e qualquer impulso de movimento se amplifica no ar, seja virar um esquadro (de ponta cabeça) ou até uma pirueta, ação que parte do centro de força. Percebemos então um jogo entre o terceiro e o quarto vetor na ação ritmada do pêndulo, é uma percepção cinestésica compreendida a partir da totalidade corpo-movimento.

- **5º vetor: escápulas**

A direção para baixo e lateral das escápulas corresponde ao quinto vetor. Esse é um vetor de extrema importância para a prática dos aéreos, sendo as mãos o principal apoio do corpo, a organização e alinhamento do movimento sempre vai passar pela cintura escapular.

Com o quinto vetor, direcionamos as escápulas para baixo e para os lados,

opondo os acrômios e conquistando, dessa forma, a lateralidade dos ombros e a ampliação da cintura escapular. Nota-se uma abertura do espaço interno na região da caixa torácica, proporcionando o alívio das tensões depositadas no músculo trapézio. (*ibidem*: 83-84).

A sensibilização das escápulas e o estudo do quinto vetor vêm acompanhando as aulas de aéreos. Na estratégia de trabalhar o tônus elevado no chão com a sustentação da bacia e da caixa torácica a partir do apoio ativo das mãos e dos pés, a direção do quinto vetor alivia o excesso de tensão no músculo trapézio. Assim, toda tensão na região escapuloumeral é distribuída de forma equilibrada, intensificando o trabalho dos músculos responsáveis pela sustentação do tronco e, distribuindo a força por toda parte superior do corpo. Esses movimentos também estão aliados ao uso dos vetores da bacia. É uma estratégia usada para preparar-se para estar no tecido, explorar o uso consciente das escápulas em apoio ativo das mãos. O exercício pode ter inúmeras maneiras de ser feito, o que importa é a percepção do processo corporal que envolve o quinto vetor.

Na condição aérea, na qual o peso do corpo está suportado pelas mãos, a ação do vetor das escápulas é fundamental. Seu uso associado aos vetores da bacia, principalmente ao terceiro vetor (púbis), coloca os músculos de sustentação do tronco em cooperação, trabalhando com o tônus adequado, o corpo alinhado e presente.

Essa organização na condição aérea, assim como no chão, acontece independente da posição dos braços, sejam eles estendidos ou flexionados, à frente, em cima ou ao lado do corpo. No tecido, o uso do quinto vetor além de preservar os espaços nos ombros, também irá distribuir o esforço muscular, acionando toda a musculatura de sustentação do tronco. Pendurado pelas mãos é comum observar um deslocamento excessivo das escápulas para cima e para fora, um esforço no músculo trapézio e uma dormência dos músculos latíssimo do dorso e rombóide. Nesse caso observa-se que a direção para baixo já equilibra o distanciamento excessivo das escápulas, fortalecendo assim, de acordo com a necessidade, o rombóide, um dos estabilizadores da cintura escapular. O direcionamento do quinto vetor também requisita o grande dorsal, um importante músculo na prática aérea, pois recobre grande parte do dorso. Ele tem sua origem no sacro, na crista ilíaca, nas vértebras lombares e nas primeiras vértebras torácicas, e a inserção no úmero, ou seja, estando pendurado pelos braços, o latíssimo do dorso é um importante

agente muscular, ligando o movimento dos braços ao sacro. Assim, a direção dos vetores irá garantir o fortalecimento muscular adequado para os aéreos ao longo da própria prática.

Pendurado no tecido pelas mãos com o corpo “solto” e “relaxado”, ao direcionar as escápulas para baixo cria-se uma oposição aos braços estendidos, assim, é a primeira oposição que vai gerar um movimento no corpo pendurado. Partir do apoio ativo das mãos com o uso do quinto vetor, o estado corporal percorre do “relaxado” ao alinhamento consciente ósseo. A regulação da intensidade do quinto vetor pode variar de acordo com cada um e com o sentido do movimento.

Portanto, em pé alinhamos nosso corpo a partir da ação dos dois primeiros vetores. Pendurado, no tecido ou em outros aparelhos de aéreos, o alinhamento começa pelo quinto vetor.

Com o uso frequente do apoio das mãos nos aéreos, é necessário preservar os ombros, um importante recurso é entender e organizá-los enquanto direções ósseas e acionamentos musculares. A cintura escapular, “que consiste nos ossos das escápulas, clavículas e articulação escapuloumeral” (*ibidem*: 84) tem seu movimento conduzido pelo quinto vetor, as escápulas. “Elas abrem-se, resultando na ampliação não somente das costas, mas também da região frontal das clavículas e dos peitorais, uma vez que o movimento da clavícula é guiado pelo deslocamento da escápula” (*ibidem*). Assim, o quinto vetor traz estabilidade ao mesmo tempo em que pode ser o disparador do movimento na condição aérea, seu direcionamento é um recurso à prática segura.

- **6º vetor: cotovelos**

Segundo Miller (2007: 85), “o sexto vetor consiste na direção lateral dos cotovelos”. Ele está diretamente associado ao quinto, completando a ação de lateralidade das escápulas. “Com esse vetor, acionamos a ‘musculatura da asa’ e, por consequência, as escápulas se separam” (*ibidem*).

Seu direcionamento também está associado ao equilíbrio de forças no cotovelo, evitando a hiperextensão. “Esse direcionamento evita a sobrecarga da articulação umeroulnar e radioumeral, causada pela hiperextensão da articulação dos cotovelos” (*ibidem*). É comum observar o iniciante nos aéreos se pendurar e afrouxar os cotovelos, causando a hiperextensão. O uso desse vetor é importante ao

redirecionar a ossatura dos braços a partir do alinhamento das escápulas e do apoio ativo das mãos no tecido, protegendo assim as articulações e fortalecendo a musculatura adequadamente.

- **7º vetor: metacarpo**

O metacarpo consiste em cinco ossos metacárpicos localizados na mão, onde se aplica o sétimo vetor. O metacarpo deve, nesta perspectiva, ser girado para fora, direcionando a rotação externa do antebraço, completando, portanto, a torção do braço. O sétimo vetor dá função às mãos e estabelece a unidade entre escápulas, braços, antebraços e mãos. (*ibidem*: 86).

O sétimo vetor completa a ação das mãos como parte do alinhamento da cintura escapular, “amplificando os movimentos das mãos e tornando-as apoios ativos nos níveis baixo e médio, quando em contato direto com o chão. Mesmo no nível alto, porém, as mãos podem ser utilizadas como apoios no espaço” (*ibidem*).

O apoio das mãos está ligado à cintura escapular, portanto, sempre chamo a atenção para o apoio das mãos vetorizadas no tecido. “A musculatura é trabalhada de forma que amplie os espaços entre os ossos do metacarpo, ampliando também a maneira como interferem na cintura escapular como um todo” (*ibidem*).

- **8º vetor: sétima vértebra cervical**

Para a complementação do trabalho com vetores, há o vetor que tratará do alinhamento final do corpo: o crânio. Ele é aplicado na sétima vértebra cervical, direcionando-a anteriormente pela ação do músculo longo do pescoço. Essa alavanca leva o crânio posteriormente, alinhando-o na linha gravitacional do eixo-global. Este vetor proporciona a sustentação da cabeça e a flexibilidade da coluna cervical. (Miller, *op. cit.*: 86).

O acionamento do oitavo vetor resulta na liberação de tensão no músculo trapézio, assim, principalmente com o tônus elevado no tecido, o vetor das escápulas é necessário para o acionamento do oitavo vetor e alinhamento do crânio.

O trabalho no tecido lida diretamente com o peso do corpo, o crânio corresponde a uma grande concentração desse peso. Assim, lidamos com a sensibilização e o alinhamento do crânio a fim de ampliar os espaços vertebrais. A direção do crânio auxilia ou dificulta as movimentações. O corpo organizado de forma coordenada posiciona o crânio a contribuir com o movimento, dá maior mobilidade às vértebras ao direcionar a sétima vértebra cervical. “A cabeça não sobrecarrega mais as vértebras da coluna e o indivíduo ‘cresce’”. (*ibidem*: 87).

Com o estudo do oitavo vetor concluímos os tópicos corporais da TKV e,

assim mapeamos o ponto de partida das aulas de aéreos embasadas na TKV.

Ao longo da prática de tecido com a abordagem da TKV, os tópicos corporais se tornam pesquisa de movimento e a técnica aérea o suporte para explorar as possibilidades do corpo em ação investigativa. Os tópicos corporais passam a ser o tema da pesquisa, transmutando uma sequência de truques em uma coreografia. Nesse contexto, fazer tecido vem se configurando em sentir, estar e ser a técnica aérea em transformação, em processo.

3.3 Processo criativo

Observar e investigar os estados de atenção em meio aéreo trouxe à prática o processo criativo ao me perguntar “como praticar presença no tecido aéreo?”, desencadeando, assim, uma vivência da TKV com enfoque na cena.

Na TKV percebemos teoria e prática essencialmente enredadas, experienciar a resposta dessa pergunta nos levou a prática aérea sensível. Digo sensível pela “desconstrução do habitual mover-se para a construção do instante dançante” (Miller, 2012, 122), e esse instante dançante, por sua vez e por si só, traz sentido ao mover-se. Então “o movimento aparece como vetor de emoções, não a emoção criada, narrada, interpretada e representada, mas a emoção como consequência das memórias e sensações que se instauram e instabilizam o corpo em moção” (ibidem). Assim, a moção do movimento foi o ponto de partida.

Junto aos alunos praticamos a presença em inter-relação com os outros tópicos corporais. Diferentes estímulos despertavam diferentes musculaturas. Partimos das movimentações mais simples do tecido com foco em determinado tópico corporal, ao transferir o foco para outros tópicos corporais, a movimentação ganha novas qualidades. Incluindo o tópico presença, essa investigação trouxe recursos para trabalhar improvisação nos aéreos, e assim começou a ser esboçado o espetáculo para apresentação de fim de ano dos alunos, tratando de improvisações cujo “tema¹⁶” foi os tópicos corporais.

Constatando o tópico corporal propulsor da qualidade e da dinâmica do movimento, não definimos uma sequência acrobática como o objetivo das

¹⁶ Jussara Miller aprofunda na pesquisa do processo criativo da TKV, seguindo os tópicos do processo lúdico e dos vetores, utilizando-os como “temas corporais”. (Miller, 2007: 89)

movimentações aéreas. O motivo de estar no tecido e nos outros aparelhos era apenas vivenciar alguns tópicos corporais naquele tempo e espaço da apresentação. Nesse trabalho foi possível perceber presença em cada gesto carregado de personalidade, os movimentos então “brotam de impulsos interiores e exteriorizam-se pelo gesto, compondo uma relação íntima com o ritmo, o espaço, o desenho das emoções, dos sentimentos e das intenções” (Vianna, 2005: 105).

Improvisar no meio aéreo não é comum, principalmente em apresentação de alunos pelo risco que apresenta. Mas quando a técnica aérea vem através da TKV, que “também é uma prática de improvisação” (Miller, 2012: 77), abrem-se caminhos para vivenciar nos aparelhos aéreos uma relação do corpo, dos limites em tempo real com o espaço e ritmo.

A cena foi composta também pela sonoridade, os músicos¹⁷ convidados e os alunos interagiram em processo de contaminação mútua, e a improvisação foi utilizada “como desafio e como ferramenta para construção cênica” (*ibidem*: 122). Os alunos dançaram no tecido, na corda e na lira¹⁸ de maneira pessoal, em escuta e atenção a si, ao movimento, ao espaço, e ao público. Após a apresentação, relatos da plateia diziam desconfiar que tratou-se de improvisações, havíamos praticado a escuta do corpo na condição aérea, e assim sequências simples ou complexas ganharam expressividade.

Assim, o corpo cênico construído para a cena contemporânea pode ser preparado todos os dias por meio do processo de acessar a dança de cada um com suas memórias, seus sentidos e suas experiências, a fim de reabilitar a reconfigurar o corpo que dança. Com o foco no processo, é possível trabalhar a técnica como atitude investigativa que abre campos de pesquisa a ser explorados, abrangendo de maneira mais ampla o trabalho técnico na contemporaneidade. (Miller, 2012: 65).

Esse experimento didático culminou na apresentação dos alunos e revelou estar rompendo na prática de cada dia o dualismo entre o corpo físico treinado e o corpo criativo expressivo, habilitando o tecido enquanto recurso para acessar a criatividade e expressão pessoal. Em minhas aulas, os processos – lúdico, dos vetores e criativo – foram intrinsecamente ligados e vivenciados, todos eles abarcados no processo didático, revelando, ainda, a reverberação da TKV além das

¹⁷ Ieda Cruz, Cris Monteiro, Diogo Nazareth, Aline Marques e Matheus Crippa.

¹⁸ Lira é um aparelho aéreo de circo, corresponde a uma barra de ferro em formatos diversos, tradicionalmente no desenho de uma lira e hoje, popularmente no desenho de um círculo, fixa à estrutura por uma corda própria ou uma faixa.

aulas, no processo de cada ser humano em relação investigativa do corpo próprio.

Além do processo com os alunos, paralelamente a essa experiência, o artista Ronan Garcia e eu, começamos a criação de um número de corda, ambos intrigados com as possibilidades e desdobramentos da prática da presença nos aéreos. Conforme relatei anteriormente, o processo foi desencadeado ao reconhecer que o estudo da presença proporciona a criação de novos movimentos nos aparelhos aéreos.

Também constatamos, no tecido e na corda, que mover-se com foco em determinado tópico corporal, acarreta no uso de uma musculatura mais sutil e profunda, “musculaturas que dão expressão vital ao corpo” (Vianna, 2005: 137).

Revelamos então, que uma sequência de truques realizada com foco em determinado tópico corporal, orienta um caminho criativo do movimento para ligar ao próximo truque. Tradicionalmente, um número aéreo é uma sequência de truques, como uma demonstração da habilidade técnica que se torna contínua e fluida com a prática repetitiva e mecânica. Com a pesquisa dos tópicos corporais da TKV, o fim de um movimento já convida ao próximo movimento, que irá desencadear no próximo truque em fluxo.

Assim, ao priorizar movimentos em espiral e curvas, a ação intuitiva ganha espaço, surge de forma contínua quando os músculos estão em movimentação cíclica. O que não acontece quando os músculos são conduzidos a um objetivo predeterminado, como a preocupação em executar o caminho mais curto entre os truques. Sobre essa análise Klauss Vianna escreveu (2005: 103):

A razão impõe a reta como caminho mais curto entre dois pontos, mas nos esquecemos de que ela é tensa e dificilmente será harmônica, no caso da musculatura humana. Quando o homem escolhe os movimentos retilíneos e conduz seus músculos a um objetivo predeterminado, anula a intuição, sobrepõe a racionalidade ao instinto. Isso não aconteceria se fizesse a opção pela curva ou espiral, na qual encontraria maior prazer em cada etapa do aprendizado, com gradual aprofundamento e expansão da consciência.

O tópico corporal que escolhemos foi o peso e, logo constatamos a dificuldade de reconhecer o peso na corda ou no tecido, pois quase não existe nesses aparelhos o relaxamento de toda musculatura, assim, o reconhecimento foi feito por partes. Lidar com o peso parcial em diálogo com a força muscular, em um jogo de desassociação, trouxe outras percepções do tópico.

O processo do número que criamos foi a partir de percepções corporais na corda, em atenção e diálogo com o outro e o ambiente em busca do corpo sensível.

O processo técnico é enfatizado não como repetição mecânica, mas como repetição sensível, como desenvolvimento de percepções, vivências e aptidões. É, portanto, um processo qualitativo, e não um treinamento quantitativo para o acúmulo de habilidades em cadência linear a partir da repetição mecânica. É a busca do corpo sensível (...). (Miller, 2012: 65).

A ação criativa vivenciada foi contaminada pelos poemas de Ildegardo Rosa (1931 – 2011), incorporando à cena elementos externos. O número é uma investigação da escuta do corpo na condição aérea, em jogo com o solo, com o meio e com o outro. “A referência central desse processo é o corpo/soma. Conscientizar-se de que corpo é um dos ingredientes da cena induz à pesquisa de como lidar com todos os outros ingredientes da cena espetacular” (Miller, *op. cit.*: 148). O número tomou forma e a virtuosidade dos aéreos ficou em função do corpo em ação de escuta e presença, contribuindo ao sentido do gesto expressivo.

Assim vou concluir o relato da experiência com o processo criativo justaposto aos outros processos da TKV. Podemos também chamar essa parte de **processo didático**, ao entender o “processo” enquanto uma constante revisão e aprofundamento dos tópicos da TKV, atuando como aluno e professor pesquisador das afluências da TKV.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que direção corre o curso da vida? Para cima, para baixo, para um lado, para o outro, para frente ou para trás? Ou corre para lugar nenhum? Então, observe apenas, não interrompa e nem interfira. Deixe-o simplesmente correr, não importa para onde. O que importa é estar nele, é ser ele mesmo, pois esse é o nosso destino, a nossa eterna condição. Não te arremesses no amanhã, no que desejas vir a ser, nem te agarres no passado, no que já foi e não voltará; são meras fugas e ilusões. O que tu tens de concreto e não importa o que te aconteças é este instante; não tentes escapar dele, viva-o com plenitude e coragem. Esgote-o! Ele é a tua única realidade, mesmo que nada seja real.

(Ildegardo Rosa, 1994)

Klauss Vianna observou a simplicidade do gesto, deitar, sentar, levantar e caminhar. Observou a estrutura do corpo e reconheceu a ação em sua totalidade. Foi um “homem que viu o ser humano antes dos papéis, propondo investigações corajosas e simples, e por isso incitou, orientou, alimentou e incentivou novos olhares sobre o corpo” (Angel Vianna *apud* Miller, 2007: 12). E são esses novos olhares sobre o corpo que fazem a TKV tão necessária nos dias de hoje, é um potente recurso que pode contribuir com todos os tipos de trabalhos corporais na contemporaneidade. De acordo com o presente estudo, a TKV contribui com os aéreos, completando-os como prática artística.

A TKV não propõe um olhar filosófico ou idealizado sobre o corpo, mas ensina a reconhecer aquilo que temos de mais concreto, o peso, os ossos, os espaços articulares, a função do corpomente em ação indivisível. Conhecer o corpo nada mais é que reconhecer o que se tem. Há o ponto inicial, a referência do solo, do corpo organizando-se a partir do apoio no chão, o movimento é uma reação ao gerar forças opostas, em diálogo com os estados de atenção. É uma constante manutenção do processo de investigação que exalta a vivência do percurso. Klauss Vianna escreveu que “a dança e a movimentação cotidiana não se prendem ao passado ou ao futuro, nem a um professor. O que interessa é o agora” (2005: 104). Assim, o estudo da TKV se expande para além da sala de aula para todas as ações diárias, assim como o experimento desse estudo, que aponta reverberações além do tempo em aula, conforme consta no relato dos alunos em anexo.

Nos aéreos circenses o risco da ação está associado em desafiar a relação do corpo com a gravidade, vivenciar as possibilidades corporais no limite dos

movimentos. Lidar com os aéreos a partir da TKV foi observar os processos corporais no movimento – a escuta do corpo na condição aérea é encontrar a movimentação própria que transpassa o risco e incorpora a técnica.

A partir dos princípios da TKV, pode-se observar ao longo da prática, a descoberta e a manutenção de espaços internos e de um estado de atenção corporal que propicia a relação de respeito ao próprio corpo no movimento. A conscientização da totalidade do sistema corpo não permite um treino massacrante para superar os limites físicos, a prática revela caminhos para entender e ampliar as possibilidades de ação trabalhando o limite de cada corpo. Ao ampliar e atualizar o entendimento de técnica é possível transformar o limite, o corpo se altera e a técnica passa a integrar possibilidades corporais transformando e sendo transformada pelo praticante.

Muitas vezes, investigar no campo dos limites corporais é lidar com a dor e os calos. Sem negar os incômodos, a escuta da dor é um indicativo para ampliar a percepção do sistema músculo-esquelético, com um refinamento da consciência corporal para explorar caminhos de movimentos que lidam com o desconforto, mas que não desrespeitam os limites anatômicos de cada praticante.

Ao lidar com a totalidade do movimento, a prática do tecido ou dos outros aparelhos aéreos inclui o fortalecimento muscular necessário à prática na própria ação aérea. Ao praticar com os direcionamentos ósseos, a organização corporal é uma consequência dos vetores, assim, os músculos se desenvolvem de maneira a favorecer o movimento com espaços articulares e, é possível observar a amplificação da respiração contribuindo à ação coordenada.

Ao observar o estado corporal aéreo, conforme sinalizei ao longo do estudo, podemos concluir que está na contramão da ideia de “preparar um corpo adequado” à prática dos aéreos. Sabemos que “preparar um corpo adequado” é uma referência desatualizada sobre o entendimento de corpo, conforme os princípios desse estudo. Percebemos então, que a preparação do corpo aéreo está contida na própria ação prática aérea, não existe uma preparação prévia nem um corpo adequado. Trata-se em explorar o corpo sentido, que ao longo do trabalho resulta em economia de esforço de movimento com o reconhecimento do corpo próprio em ação aérea. Este estudo do estado corporal aéreo através do processo lúdico e dos vetores da TKV, revelou a expressividade do corpo que está tanto nos “movimentos cotidianos”

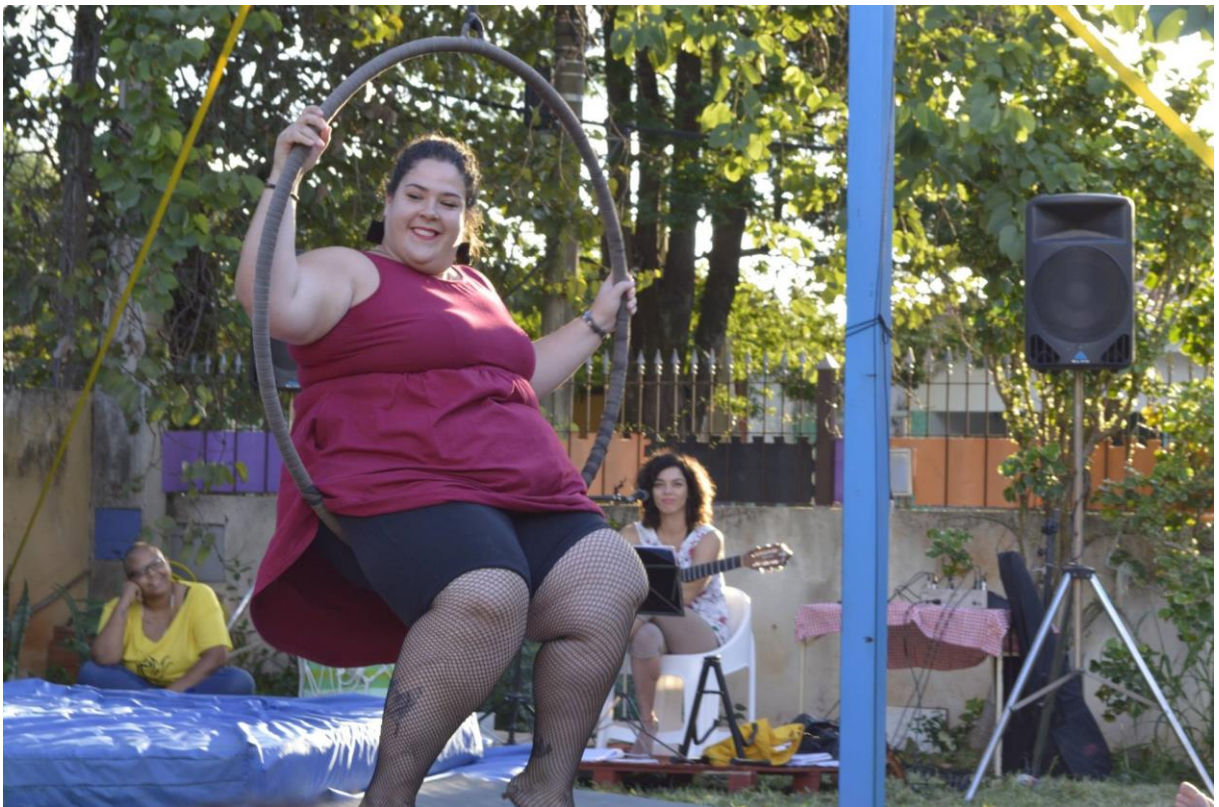
quanto em “movimentos aéreos”, realizados suspenso no tecido.

Incluir os aéreos no campo da experiência e investigação corporal com a abordagem da TKV mostrou-se chave para viabilizar a prática dos aéreos a todas as pessoas, sejam com mobilidade reduzida por qualquer motivo, idade avançada, ou alguma necessidade especial. Vivenciar o corpo em desequilíbrio e em desafio com a gravidade está além da execução de formas, está na experiência do praticante. A TKV permitiu-me abordar os aéreos de forma inclusiva, sem a necessidade do corpo ideal e do corpo preparado, fomentando o corpo investigativo de cada aluno.

Este estudo realizado a partir do entendimento do corpo soma e do pensamento Corpomídia, provocou transformações em mim, nos alunos e, em alguma medida, pode transformar os discursos nos quais têm se pautado as técnicas circenses aéreas. Portanto, o estudo do tecido aéreo com abordagem na TKV, discorrido aqui, vem compartilhar uma experiência em processo contínuo. Nos ares!

FOTOGRAFIAS: OS AÉREOS COM ABORDAGEM DA TKV

Investigação dos Tópicos Corporais da TKV em aula.
Foto: Renan Marcoantonio



Apresentação dos alunos. Dezembro de 2016. Foto: Lau Lue



Improvisação dos alunos. Junho de 2016. Foto Karina Kouto



Estudo em aula de aéreos sobre os Tópicos Corporais. Fevereiro 2017. Foto: o autor.



Estudo da TKV em aula de aéreos. Dezembro 2016. Foto: Ronan Garcia



Estudo da TKV em aula de aéreos. Março de 2017. Foto: o autor



Apresentação do número de corda “Chuva ao Longe”. Fevereiro 2017.
Foto: Karina Kouto.



Apresentação do número de corda “Chuva ao Longe”. Fevereiro 2017.
Fotos: Karina Kouto.





Apresentação do número de corda “Chuva ao Longe”. Fevereiro 2017.
Foto: Karina Kouto.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGAMBEN, Giorgio. *O que é contemporâneo? E outros ensaios*. - Chapecó, SC: Argos, 2009.

BORTOLETO, Marco Antônio. (org.) *Introdução à pedagogia das atividades circenses*. - Jundiaí, SP: Fontoura, 2008

GREINER, Christine. *O Corpo: pistas para estudos indisciplinados*. – São Paulo: Annablume, 2005.

GREINER, Christine e KATZ, Helena: “Por uma Teoria Corpomídia”. *O Corpo: pistas para estudos indisciplinados*. - São Paulo: Annablume, 2005. p.125

MILLER, Jussara; LASZLO, Cora: “A Sala e a Cena: a importância pedagógica de processos criativos em dança e educação somática”. *Caderno do GIPE-CIT nº36*. Salvador, BA: UFBA/PPGAC. 2016.

MILLER, Jussara: *A escuta do corpo: Sistematização da Técnica Klauss Vianna*. - São Paulo: Summus, 2007.

_____: *Qual é o Corpo que Dança? Dança e Educação Somática para adultos e crianças*. - São Paulo: Summus, 2012.

NEVES, Neide: *A Técnica como Dispositivo de Controle do Corpomídia*. – Tese de Doutorado em Comunicação e Semiótica. São Paulo, SP: PUC/SP, 2010.

PRADO, Rosemeire: *Técnica e expressividade nos processos de investigação circense*. – Monografia de especialização em Técnica Klauss Vianna. São Paulo, SP: PUC/SP, 2015.

SUGAWARA, Carlos (org.): *Técnicas circenses aéreas: corda lisa e tecido*. - São Paulo: Phorte, 2014.

VIANNA, Klauss: *A Dança* – São Paulo: Summus, 2005.

Site

ILDEGARDO, Rosa:

<http://elmirdad.blogspot.com.br/2014/10/ildegardo-rosa-o-andarilho-da-ilusao.html>

(último acesso 25 de março de 2017)

ANEXO

Depoimentos dos alunos

A fim de complementar o estudo, vou expor a diante as palavras dos alunos da Casa do Pano sobre algumas de suas sensações corporais e reverberações sobre as aulas de aéreos com abordagem da TKV.

Os relatos foram coletados entre os dias 17 e 23 de março 2017, estão em caráter de fala e seguem na íntegra:

“Treinar aéreos com vocês da Casa do Pano tem sido uma aprendizagem de ganhar espaço pra melhor colocar o corpo no espaço!”

Maria Emilia Tortorella

“Estudar aéreos na Casa do Pano me ajudou demais na consciência corporal dentro e fora dos aparelhos (aéreos) e isso aumenta demais o desempenho, além de tornar minha performance mais artística e limpa! As aulas são sobretudo muitíssimo prazerosas e me abriram um outro caminho que conversa muito com minha profissão de atriz.”

Raíssa Guimarães

“Sobre começar a praticar as aulas... Foi bem mais além que aprender técnicas de tecido, foi descobrir meu corpo, aceitar minhas limitações e me desafiar a cada dia... Você me ensina bem mais que subir no aparelho, você ensina a controlar o corpo e saber me expressar.”

Renan Marcoantonio

“As aulas na Casa do Pano estão mudando minha relação com o corpo, no que diz respeito à postura, ao caminhar e até ao meu trabalho de atriz. Tenho dores na lombar que começaram há mais de 20 anos e mesmo assim pratico aéreo circense em outros lugares já há 8 anos. Sinto que ajuda pois fortalece o abdômen tirando a tensão da lombar. Mas foi só agora com essa técnica aplicada que sinto realmente melhoras! Quero dar um exemplo: quando eu precisava soltar um espirro, tinha que me abaixar (agachar, cócoras) pra que aliviasse a dor que já sabia que sentiria com o tranco que o espasmo provocava, isso já não acontece mais, além de melhoras nas dores também quando caminho ou fico de pé por muito tempo! Parabéns meninos! Saímos da aula de vocês com corpo e mente conscientes!”

Mirella Martyniak

“As aulas que realizo na Casa do Pano com os professores Léo e Ronan, tem sido uma experiência inovadora para mim. Já havia vivenciado este modo de trabalhar o corpo/alma/movimento através da Dança, porém, ainda não havia experimentado esta proposta no universo circense e muito menos nos aparelhos aéreos. Percebi que esta consciência que o trabalho deles (Léo e Ronan) nos desperta, nos permite, de fato, uma integridade inimaginável. Eu, como bailarina, acreditava que só era possível sentir e dominar esta integridade a qual me refiro (consciência/ atenção plena e livre circulação dos sentidos e emoções), com os meus pés no chão. Eu pensava: é impossível coordenar tantas questões daqui de cima, muitas vezes de cabeça para baixo e fazendo uma força tão grande que não deixava espaço para que mais nada acontecesse... Enfim, que bom que eu me enganei, que bom poder me sentir inteira com os meus pés deslizando, voando, brincando e por que não, dançando NO AR. Minha imensa gratidão a vocês, Léo e Ronan. Que sonho seria se toda experiência de corpo/alma/movimento e vida fosse assim.”

Carolina Prata

“Eu comecei a treinar na Casa do Pano em agosto de 2016. Já tinha alguma experiência com aéreos de uma outra escola que frequentei (...) mas não tinha muita confiança e sentia muita dificuldade em entender os caminhos do corpo para a montagem das quedas ou das figuras.

As aulas sempre começam com uma massagem nos pés que evoluíam para outros movimentos levando cada um de nós a perceber o espaço, os sons, a prestar atenção no corpo naquele espaço e em relação aos outros corpos.

Aos poucos fui me percebendo mais segura e passei a fazer aulas três vezes por semana. Dois meses depois eu senti coragem e segurança suficiente para tentar a queda “uma e meia” - um sonho antigo e que eu achava que jamais seria capaz de fazer! Em dezembro participei da apresentação de final de ano com movimentos mais seguros e leves e experimentei até a “duas e meia”!

Entre agosto e dezembro me peguei dançando em casa algumas vezes enquanto ouvia música - coisa raríssima porque sempre tive muita vergonha de dançar - e também passei a perceber melhor minha postura, o encaixe dos quadris e o triângulo dos pés para o equilíbrio e alguns outros detalhes do meu corpo que eu nunca tinha prestado atenção.

Minha última descoberta foram as minhas escápulas! Aos 47 anos eu nunca tinha pensado ou prestado atenção no formato delas. Foi durante uma aula que eu disse que tinha dificuldades para perceber as escápulas que o Ronan me mostrou que elas podiam "desgrudar" das costelas. Desde então eu penso nelas descoladas e mesmo não tendo muito domínio das partes do meu corpo, foco meu pensamento na intenção de fazer o que eles pedem.

Faz 8 meses que comecei na Casa do Pano e desses 8 meses, eu fiquei 2 meses sem treinar (férias). Mesmo assim, percebo meu corpo mais forte e sinto mais confiança nos movimentos, até mesmo para vencer os medos que de vez em quando reaparecem quando estou lá no alto! Ainda tenho muita dificuldade para memorizar os caminhos do corpo no tecido e entender os apoios, mas cada aula é um prazer e uma descoberta.

Também percebi, durante esse tempo que estou frequentando a Casa do Pano, que muitas coisas que afetam meu lado emocional interferem diretamente na minha evolução. (...)

Já estou planejando uma festa de 50 anos com um show de aéreos. Faltam dois anos e dois meses. Acho que dá tempo de preparar uma coisa bem bacana!”

Kit Menezes

“Bom... Eu sou novata, ne? Mas vou deixar minhas palavras aqui... Iniciar o treino em tecido está sendo para mim um reconhecimento imenso de meu corpo. E sentir as minhas potencialidades e minhas limitações também... Está sendo um trabalho diante das minhas limitações tanto corporais quanto psíquicas... Um trabalho que o objetivo seria as conquistas, os avanços e um buscar pela criatividade...”

Maraisa Vidal

“Gostaria de agradecer pelo contato maravilhoso que eu tive com o tecido. Em um mês e meio só de aulas e o que eu tive de evolução é fantástico, maior consciência corporal, mente presente, um fortalecimento muscular sutil e o braço e antebraço com um desenho diferente em pouquinho tempo. Uma sensação de superação a cada movimento novo, a conexão entre todas as partes do corpo. É muito bacana levar essa consciência corporal além do tecido pra vida, incorporar isso de forma constante é muitíssimo bacana. Estou revivendo sensações que só tive contato na infância, de conquistar algo novo e de superação, eu jamais imaginei que seria capaz de sustentar o peso de meu corpo nas mãos e nos braços, e isso esta sendo uma evolução muito positiva. Eu estou muito feliz, eu saio das aulas de tecido tranquila, relaxada... feliz!

É uma bela de uma terapia porque além de ser bom para a mente faz muito bem para o corpo, muitíssimo obrigado por me apresentarem essa técnica e por tudo.”

Maíne Missasse