

RESPIRAÇÃO: PROTAGONISMO NA PESQUISA E CRIAÇÃO EM DANÇA

XXVIII Encontro de Iniciação à Docência

Antonio Matheus da Silva Carneiro, Thais Goncalves Rodrigues da Silva

Como fazer uma criação em dança tendo como motor principal do movimento a respiração? Embora pareça óbvio que todos se mexem e respirem, nem sempre o fazemos de maneira consciente. Essa questão foi aprofundada em duas experiências, que resultaram em processos de criação, junto à disciplina modular Estudos Técnicos Contextuais: Mediações, ministrada pela professora Thaís Gonçalves, no cursos de Bacharelado e Licenciatura em Dança da UFC. Em 2018.1, participei como aluno e, em 2019.1, como monitor do Projeto Respiração e(m) Movimento. O aspecto principal desta disciplina, e que motiva o Projeto, está em trabalhar o corpo com um todo indissociável, unindo a respiração ao movimento e trazendo um estado de fluidez, tornando-o mais expressivo em cena. A referência é a obra de Patrícia Leal, intitulada Respiração e expressividade - práticas corporais (2006). Estudamos que, quando nos movemos a partir do nosso ritmo respiratório, ganhamos maior consciência corporal, saímos de um estado mecânico de repetição de movimentos para um estado de atenção e descobertas. O foco está em reconhecer o ritmo da respiração e deixar-se mover a partir de sua pulsação. O corpo encontra um estado de fluidez que conecta todo o corpo na ação. Essa conexão entre respirar e mover dá maior expressividade à dança. Nas aulas, foram propostas improvisações individuais e coletivas com ênfase nessa relação, no qual pudemos observar os processos de relaxamento e contração musculares que acontecem durante as inspirações e expirações. Esse tipo de experimentação me fez perceber um maior domínio sobre o meu corpo na cena, havendo um fluxo interligado de ações, através do qual já não é possível saber onde um movimento termina e outro começa. Além de melhorar no desenvolvimento da consciência corporal, a respiração, usada dessa maneira, ajuda nas possibilidades expressivas dos intérpretes e criadores em dança. Esses aspectos mobilizam a criação Hold that pose for me. elaborada no Projeto PID, em 2019.

Palavras-chave: CRIAÇÃO EM DANÇA. RESPIRAÇÃO. EXPRESSIVIDADE. CORPO INDISSOCIÁVEL.