

SENSIBILIDADE NO COTIDIANO – CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL – NA EXPERIENCIA DE MARIA HELENA IMBASSAÍ

Maria Teresa Centola de Lima Rocha

Luciola Maria Vasconcelos Ferreira

Escola e Faculdade Angel Vianna (FAV)

luciolamariavasconcelos@gmail.com

Um Povo por Vir – Modos de ação no coletivo, pelo coletivo, através do coletivo fazendo emergir corpos germinais nas ressonâncias dos encontros.

RESUMO

Apresentação do livro escrito por Maria Helena Imbassaí sobre a conscientização corporal – metodologia Angel Vianna – uma abordagem somática em forma de aula, no qual relata sua experiência como aluna e professora na Escola Angel Vianna nas décadas de 80, 90 e 2000. No trabalho vamos detalhar, comentar e dar nossa opinião sobre o trabalho desenvolvido pela autora ao longo de mais de 25 anos no qual fomos alunas por período prolongado, no curso livre da Escola Angel Vianna, origem da FAV. Na visão da autora a conscientização corporal tem viés político e social transformador pois capacita seus praticantes a ampliar sua percepção de si e do mundo.

PALAVRA-CHAVE sensibilidade, consciência, percepção

INTRODUÇÃO

O objetivo do trabalho é apresentar o livro escrito por Maria Helena, publicado em 2006, sobre sua experiência como aluna de Angel Vianna, e depois como professora da metodologia MAV, chamada em seu livro de conscientização corporal.

A teorização e conceituação dos elementos formadores do trabalho corporal tão amplamente desenvolvido por ela ao longo do tempo estão detalhados neste livro que se tornou referência para todos que desejam conhecer a metodologia MAV.

A ideia é mostrar aos novos alunos e frequentadores da FAV o desenvolvimento de um modo de vida que se reflete no cotidiano e como se dá a transmissão dessa ideologia através do trabalho. O compromisso de praticar em si mesma aquilo em que acreditava, fez nascer em Maria Helena uma trajetória de busca e inovação, além da consolidação de um caminho voltado para o conhecimento pessoal como forma de viver melhor. É desse compromisso com a verdade pessoal e da crença naquilo que desenvolveu, a proposta desta apresentação.

DESENVOLVIMENTO

Formada em Letras, prefere dedicar-se ao teatro, cursa a escola de teatro da hoje Unirio e faz sucesso rápido trabalhando com Aderbal Freire, Rubens Corrêa e Fauzi Arap. Em 1979 chega a Escola Angel Vianna para conhecer melhor as possibilidades do corpo, seu instrumento de trabalho. Havia também uma busca de conhecimento pelo novo e por tudo que pudesse acrescentar melhor compreensão da vida. Após 5 anos como aluna de Angel decide fazer a Formação em Dança Contemporânea para dar seguimento à sensibilidade ampliada pelo sentimento do movimento – base do trabalho de Angel.

Neste ponto é importante ressaltar o surgimento do trabalho de Angel e Klaus Vianna, ambos pioneiros do movimento consciente, que evidencia a o sentimento do movimento na abordagem corporal, dando novas perspectivas para a dança e o teatro no Brasil, com ênfase na anatomia, fisiologia e cinesiologia. Em 1975, junto com Thereza D'Aquino, inauguram o Centro de Pesquisa Corporal Arte e Educação, com grande sucesso entre atores, bailarinos, cantores e artistas plásticos. Em 1983, junto com Rainer e Neide (filho e nora), cria Angel o Espaço Novo – Centro de Estudo do Movimento e Artes- atual Escola Angel Vianna. Por conta da influencia dessa nova abordagem, a então chamada expressão corporal, foi incluída nos cursos de Dança e de Teatro no Brasil na década de 1990. Em sequencia surgiu a consolidação e formalização do Método Angel Vianna de Conscientização do Movimento e Jogos Corporais.

A percepção da perda de sensibilidade diante dos excessos da vida atual, leva a autora a teorizar sobre essa massificante forma de conviver que acaba gerando pessoas com disfunções psíquicas e físicas, danificando o lado material e imaterial do ser humano. Acontecem as deformações musculares e ósseas, as tensões manifestas na postura e na forma de se expressar. O trabalho tem uma conotação social e política forte, justamente por perceber a autora que a orientação social em que estamos mergulhados, molda nossas reações e nossos corpos.

A conscientização corporal tem como objetivo um por vir do corpo como forma de contornar os fatores de dessensibilização. Usando a estrutura proposta pelo trabalho de conscientização corporal como espreguiçamento, relaxamento consciente e micromovimentos, criatividade e dança livre, atuando sobre a pele, a coluna vertebral, as articulações e direção dos ossos e musculaturas, ou seja, atuando em três camadas, pele, músculos e ossos. O Interesse do trabalho ressalta a sensibilização como um canal por onde se abrem as portas da percepção do corpo.

A conscientização corporal atuando de dentro para fora produz a correção postural sensibilizada pela percepção interna. No pensar surge o movimento com qualidade, referendando a famosa frase de Angel “O

pensamento tem movimento”. Ressalta também o trabalho de atenção, intenção e direção nas ações do cotidiano, criando uma nova qualidade energética. Criase então nas aulas um misto de trabalho de corpo com subjetividade, com intenção de se perceber em profundidade, fato que leva ao melhor entendimento das emoções e sentimentos que nos direcionam e que muitas vezes não nos damos conta. A definição dada no livro é bastante esclarecedora: “abordagem somática em forma de aula”.

A conscientização corporal trabalha com:

Alongamento fisiológico – espreguiçamento, bocejos (chão como apoio)

Relaxamento consciente

Exercícios com micromovimentos

Sensibilização - da pele, dos órgãos sensórios, propriocepção, criatividade

Dança livre

Essa integração harmoniosa entre o sentir, o pensar e o mover-se produz um balanceamento dinâmico das energias produzidas pelo corpo cuja descarga é feita pelo movimento. Entendamos movimento como ação e reação, física ou emocional. Já nos dizia Freud que o Eu é corporal e que as pulsões geradas tem exatamente que buscar o equilíbrio entre a distensão e a contração do aparato corporal, ou seja prazer e desprazer. (A Pulsão e seus Destinos, 1915)

A percepção de si, por dentro e por fora, leva também a um melhor perceber do Outro, seus sentimentos e emoções, conduzindo a relações mais amenas. As informações que recebemos das emoções e sentimentos, ou seja, de dentro, e as de fora, dos sentidos, precisam de intercambio consciente para evitar as tensões excessivas desencadeadoras de bloqueios das articulações, encurtamento da respiração, alterações posturais.

Para a conscientização corporal o relaxamento não supõe abandono ou desligamento da realidade e sim um esvaziamento, uma não-ação momentânea desencadeadora de transformações. A imobilidade e o silencio

criam um estado supra-mental, pouco acolhido em nossa cultura. “É um estar apenas.”, nos diz a autora. Com a quietude percebemos nosso real estado, sem julgamento, sem crítica, e nos despimos daquele estado em que supostamente deveríamos estar. Surge naturalmente com a sequencia das aulas a auto- observação.

Ao resgatar a sensibilidade adormecida, podem surgir resistências face ao despertar de lembranças inconscientes. Entretanto, é fundamental o resgate da sensibilidade visto ser o que há de mais intrinsecamente humano em nós. Portanto o trabalho corporal nos leva a mudanças e novas formas de atuar na vida, e essa característica confere a conscientização corporal sua dimensão política.

“Que o ser humano, investido de sua potencialidade criadora encontre, sempre, caminhos que o façam conservar seu apetite pelo sabor do mundo.”

Bibliografia

Imbassaí, M. Helena, Sensibilidade no Cotidiano: conscientização corporal. UAPÊ, 2006.

Freud, S. O Eu e o Id, Cia das Letras, vol. 16, 2011.