



CORPO EM MOVIMENTO:
CONSTRUÇÃO CRIATIVA ATRAVÉS DA BOLA SUÍÇA

Júlia Ferreira¹

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Julia Ziviani Vitiello²

Resumo

Este compartilhamento apresenta procedimentos de laboratórios com a Bola Suíça, material utilizado na pesquisa de doutoramento “Construção corporal técnica e artística através da *Ideokinesis* e do uso de objetos para a prática de dança”, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Julia Ziviani Vitiello. A partir da abordagem da *Ideokinesis*, são desenvolvidos e explorados estratégias com a bola suíça de 65 cm, cujo potencial imagético e sensório-motor funciona como disparador para uma composição coreográfica que articula imagem e movimento, prática e teoria. É no âmbito da metodologia PaR — Prática como Pesquisa — que essas experiências são analisadas, permitindo estabelecer conexões entre os processos corporais, os referenciais conceituais e os desdobramentos estéticos da criação.

Palavras-Chave: Bola Suíça, Dança, *Ideokinesis*, Objetos, Somáticas.

¹ Mestra (Bolsa Capes) e Doutorando em Artes da Cena pelo Programa de Pós-graduação do Instituto de Artes da Unicamp, orientada pela Prof. Dr. Julia Ziviani Vitiello. Graduada em Bacharel (2016) e Licenciatura (2017) em Dança pela Unicamp. Integra o Grupo Dançaberta compondo a equipe de produção artística e executiva e também como intérprete-criadora dos espetáculos. juliaferreira140713@gmail.com

² Professora Titular pelo Departamento de Artes Corporais do Instituto de Artes - Unicamp (2014). Coordenadora do grupo de pesquisa em Dança e Educação Somática Dançaberta (2000-atual). Master of Fine Arts pelo Tisch School of Dance da New York University (1991), Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Campinas, Unicamp (2004). É graduada em Bachelor of Arts pelo Gallatin School of Individualized Study da New York University (1989) jziviani@unicamp.br



As práticas somáticas possuem princípios comuns, como a observação do corpo em sua totalidade. Essas práticas são vistas como uma fonte de conhecimento que é acessada por meio da experiência corporal atenta e pela observação ciente entre o pensar, perceber e realizar as ações. Como ponto inicial para o desenvolvimento corporal da pesquisa em processo, os laboratórios são procedimentos propostos pela abordagem somática da *Ideokinesis*, desenvolvida por Mabel Todd, e posteriormente sistematizada por Lulu Sweigard. Na *Ideokinesis*, cada imagem acessada deve possuir um início, um percurso e um final — um processo que estimula a compreensão de como o movimento se origina, quais trajetórias percorre e onde a ação se encerra. Trata-se de desenvolver diferentes habilidades corporais sem perder a percepção de si, preservando a integração entre sensação, intenção e ação. Essa abordagem favorece o aflorar da expressividade por meio da escuta interna, contribuindo para o ato de ser e estar plenamente no momento presente, disponível para o movimento e para a experiência de dançar.

Segundo Greiner (2005), a *Ideokinesis* é um caminho para modificar os padrões corporais adquiridos, torná-los mais efetivos, por meio da visualização de imagens que correspondem à estrutura muscular e esquelética do corpo. A autora ainda apresenta a pioneira Mabel Todd (1880 - 1956), e o seu livro **The Thinking Body** (1937, 1980), em que expõe aspectos do funcionamento do corpo humano e de seus distintos sistemas, possibilitando a compreensão das representações dos mecanismos corporais complexos, responsáveis por promover mudanças neuromusculares efetivas.

As ideias expressas neste livro derivam de mais de trinta anos de experiência no ensino de economia corporal. Baseiam-se no estudo concomitante de física, mecânica, anatomia e fisiologia (TODD, 1937,p. xii, tradução nossa³)

Como forma de investigação da abordagem, os estudos de Barbara Clark, e o aprofundamento dos autores contemporâneos André Bernard e Lyn Martin, destacam a articulação entre anatomia experiencial, imaginação cinestésica e consciência corporal.

³ The ideas expressed in this book have been derived from more than thirty years' experience in teaching bodily economy. They are based upon the concurrent study of physics, mechanics, anatomy and physiology.



Nesse contexto, o corpo é compreendido não apenas como objeto de estudo, mas como agente sensível e reflexivo, capaz de produzir conhecimento por meio da experiência somática e do movimento consciente.

Por meio das práticas somáticas, a dança pode aprimorar seus processos de aprendizagem e de refinamento do movimento, favorecendo uma prática ampliada na qual corpo e mente atuam de forma integrada sempre que o movimento se manifesta. Nesse modo de construção do movimento, delineia-se um caminho particularmente valioso para dançarinos, pois a observação detalhada das ações corporais facilita a integração entre as partes e o todo, promovendo maior consistência e qualidade na execução.

O compartilhamento aqui apresentado descreve procedimentos desenvolvidos nos laboratórios de exploração com a bola suíça, um dos materiais utilizados na pesquisa de doutorado. A manipulação da bola — simultaneamente maleável, instável e desafiadora — tem se constituído como um processo contínuo de aprendizagem e refinamento do movimento. No campo das somáticas, a articulação com outros conceitos e métodos amplia a prática, e permite que o trabalho corporal seja concebido de forma integrada, considerando o indivíduo em sua totalidade.

A articulação entre práticas somáticas, uso de objetos e desenvolvimento de habilidades corporais configura-se como uma conduta singular e potente para a formação de artistas da cena, especialmente no campo da dança. O trabalho com materiais somáticos aprimora a percepção do alinhamento corporal, aspecto essencial que influencia diretamente a postura e a qualidade do movimento — elementos decisivos na construção da relação entre o corpo e o objeto. As atividades desenvolvidas nos laboratórios convocam um entrelaçamento entre imagem corporal e esquema corporal, sustentado por procedimentos que mobilizam o imaginário. Nesse contexto, as imagens não se limitam ao campo do visível: outros sentidos podem evocar memórias e sensações que, ao serem re-elaboradas pelo imaginário, transformam-se em materialidades visíveis capazes de gerar diferentes ações. Essa condução imagética é central na abordagem da *Ideokinesis*. Quando não há bloqueio na passagem dos estímulos provenientes da percepção até a ação motora, a imagem torna-se um vetor que desperta, orienta e sustenta uma reorganização funcional do corpo.



Dessa forma, a manipulação de objetos estabelece um campo refinado de atenção entre corpo e materialidade, abrindo possibilidades não apenas para o aprofundamento da compreensão de si nas ações, mas também para que esses objetos se constituam como elementos estruturantes na organização da movimentação. Paralelamente, tornam-se dispositivos relevantes na elaboração da dramaturgia ao longo do processo criativo, contribuindo para a configuração de sentidos, relações e dinâmicas cênicas.

No prefácio do livro de Todd (1936), Sweigard traz considerações que interligam a prática da técnica que se desdobra para a criação em dança através da imagem.

Era de suma importância que eu encontrasse a localização e a direção do movimento em várias partes da estrutura esquelética, o que resultaria em um melhor alinhamento corporal. Isso me daria uma organização que me permitisse classificar e apresentar de forma lógica as ações imaginadas, conforme empregadas pela Srta. Todd, e o conhecimento factual que as sustentava. (Todd, 1963, p. ix, tradução nossa⁴)

Os procedimentos apresentados neste estudo são desenvolvidos em laboratórios de pesquisa que adotam a Prática como Pesquisa (PaR) como metodologia investigativa. A observação e a reflexão sistemática sobre as experiências realizadas, orientadas por um propósito investigativo, impulsionam o entrecruzamento entre prática e teoria, favorecendo a elaboração de conteúdos tanto na linguagem artística quanto na escrita acadêmica. O desempenho nas práticas laboratoriais evidencia, com frequência, a necessidade de compreender e aprofundar as relações entre corpo e objeto, pois revela especificidades sutis do processo criativo que não se encontram contempladas na bibliografia inicial, demandando, assim, o acionamento de novas referências teóricas. Esse encontro com novos conceitos e perspectivas alimenta o retorno à prática, na qual a experiência direta dessas ideias pode gerar outras escolhas e possibilidades. Nessa dinâmica, a exploração corporal com o objeto passa a constituir, de modo criativo, as

⁴ It was of prime importance that I find the location and direction of movement in various parts of the skeletal framework which would result in better body alignment. This would give me an organization whereby I could classify and present in a logical manner imagined action as employed by Miss Todd and the factual knowledge which supported it.



seqüências de movimento, cujo sentido emerge da relação entre a experiência vivida e as formas de agir diante da situação presente, orientadas pela vivência somática.

Com isso, o estudo e a prática da *Ideokinesis* caminham juntos, ambos fundamentais para esta investigação. Desta experiência decorre uma coordenação neuromuscular mais eficiente e uma disponibilidade ativa do corpo para o movimento. É igualmente significativo apontar que essa abordagem é relevante para o desenvolvimento da inteligência criativa dos dançarinos, ao evidenciar a potente conexão entre imagem e ação motora. Deste trânsito emerge uma compreensão essencial: a relação entre imagem e movimento favorece uma experiência dotada de sentido e abre possibilidades de que essa fruição possa levar ao início do que conhecemos como ato de improvisar em dança. Nesta investigação, as áreas de estudo de dança e das Somáticas interagem e se influenciam mutuamente, aspectos que se encontram de forma constante e dinâmica no cerne da pesquisa e criação em dança.

Referências

BERNARD, Andre. *Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement & Body Alignment*. Berkeley: North Atlantic Books, 2006.

CLARK, Barbara, MATT, Pamela. *A Kinesthetic Legacy: The Life and Works of Barbara Clark*. Nashville: CMT Press, 1993

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

SWEIGARD, Lulu. *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*. 1.ed. Maryland: University Press of America, 1974.

TODD, Mabel Elsworth. *The thinking body: a study of the balancing forces of dynamic man*. New York, NY; Princeton: Dance Horizons: Princeton Book, 1968.