



Psicologia - USU
Saberes e questões

**<A PRODUÇÃO DE ESTADOS DE PRESENÇA ATRAVÉS DA
METODOLOGIA ANGEL VIANNA>**
**<THE PRODUCTION OF STATES OF PRESENCE ACCORDING TO
ANGEL VIANNA'S METHODOLOGY POINT-OF-VIEW>**

MELE, Claudia¹

Resumo: O artigo aborda os princípios do método da bailarina e pedagoga Angel Vianna como agentes na produção de estados de presença, entendidos, nesta pesquisa, como estados ampliados de consciência, que possibilitam o contato com percepções sutis, ligadas à intuição e à criatividade. Para tal discussão, apresenta-se uma reflexão sobre a consciência por pressupostos filosóficos, através de José Gil, e espiritualistas, pela teoria dos corpos sutis e dos chakras. A conexão entre sensação, movimento e pensamento, proposta pelo método *Conscientização do Movimento*, é o foco deste trabalho.

Palavras-Chave: Conscientização do Movimento; Presença; Consciência; Corpos Sutis; Chackras.

Abstract: The present article approaches the principles and methods of the dancer and educator Angel Vianna as agents in the production of states of presence, understood, in this research, as broadened states of conscience, which allow for the contact of subtle bodies, connected to the idea of intuition and creativity. In order to develop this discussion, a reflexion upon José Gil and other spiritualists' philosophical presuppositions, through the theory of subtle bodies and chakras, is presented. The connexion between sensation, movement and thought, proposed by the method *Consciousness of the movement*, is the main focus of this paper.

Keywords: Consciousness of the Movement; Presence; Conscience; Subtle Bodies; Chakras.

1. INTRODUÇÃO

Não pretendo apresentar, neste artigo, um histórico geral da vida de Angel Vianna² e da formulação de seu método, o que já foi feito por outros artistas-pesquisadores³. Meu objetivo é abordar os princípios da *Conscientização do Movimento e Jogos Corporais* e observar como se

¹ Claudia Mele é atriz, bailarina e professora. Doutoranda e Mestre em Artes Cênicas pela UNIRIO, com o tema estados de presença e o corpo expandido do artista cênico. Professora do curso técnico de formação de ator (CAL), da Faculdade CAL de Artes Cênicas, da Faculdade Cesgranrio, da Pós-Graduação em *Preparação Corporal nas Artes Cênicas* (FAV) e do curso de formação de ator da Academia Internacional de Cinema (AIC). Na Universidade Santa Úrsula (USU), é professora dos cursos de *Arquitetura e Urbanismo*, *Psicologia* e *Direito* em disciplinas com enfoque na expressão vocal e corporal e na criatividade. meleclaudia@gmail.com.

² Bailarina e educadora, Angel Vianna (Belo Horizonte, MG, 1928) é coreógrafa e pesquisadora da dança, criadora do método *Conscientização do Movimento e Jogos Corporais* e formadora de diversos profissionais pela Faculdade Escola Angel Vianna, localizada no Rio de Janeiro.

³ Enamar Ramos (2007), Ana Vitória Freire (2005), Leticia Teixeira (1998), Paulo Trajano (2011), Polo (2005).



relacionam com os estados de presença. Nesta pesquisa, entendo *estados de presença* como estados ampliados de consciência, que nos colocam em contato com percepções sutis, ligadas à intuição e à criatividade. Coloco no plural por entender que estes estados de consciência podem acontecer em múltiplos níveis ou frequências. O método *Conscientização do Movimento*, que propõe um aprofundamento da percepção das sensações, do movimento e do pensamento, possibilita a abertura para diferentes níveis de consciência. Apresento, aqui na introdução, os pressupostos filosóficos e espiritualistas que vão dialogar com o que pretendo expor neste artigo.

Ao dissertar sobre o movimento e as percepções sentidas no corpo do bailarino, o filósofo José Gil, em seu livro *Movimento Total* (2005), apresenta dois tipos de configurações de consciência: a *consciência de si*, egóica, que vê o corpo do exterior, e a *consciência do corpo*, porosa, que se enche de buracos, que tira a atenção de um objeto, “para acompanhar o fluxo que atravessa múltiplos objetos” (p.129). A *consciência do corpo*, onde acontecem as pequenas percepções, é a que provoca a abertura para o jogo, para a escuta de si e do outro. Nesses estados de presença saímos de uma posição de vigília habitual e o “inconsciente do corpo ganha uma força que subjuga a consciência pura de si” (p.127). A ideia de corpo, apresentada neste artigo, refere-se ao corpo das pequenas percepções, poroso, “habitado por, e habitando outros corpos e outros espíritos” (p.56), um corpo de energia sutil, que pode se subdividir em múltiplos corpos.

A ideia de múltiplos corpos já é apresentada na teoria milenar dos corpos sutis e dos chakras, e citaremos neste artigo, pelo enfoque do físico indiano Amit Goswami⁴. Partindo do princípio que a Consciência (energia), e não a matéria, é a base de toda a existência, Goswami, através dos escritos hindus, *Upanishads*, e de toda a sua pesquisa em mecânica quântica, explica como acontece no corpo físico e nos corpos sutis os estados ampliados de consciência. Segundo as escrituras dos *Upanishads*, que fazem parte do estudo dos Vedas, são cinco os corpos e Goswami vai nomear como físico, vital, mental, supramental e sublime. O vital relaciona-se às emoções e sensações e o mental ao pensamento. O supramental se encontra fora do tempo e do

⁴ Amit Goswami foi professor da Universidade de Oregon, Estados Unidos, no departamento de física de 1968 a 1997. Filho de um guru hindu, há anos propõe aproximações entre a física e os preceitos hinduístas. Tem diversos livros publicados no Brasil.

espaço, e é onde nosso corpo se abre para a intuição, criatividade e interação coletiva. O sublime é a base de toda a existência, a consciência em sua qualidade última.

Segundo o físico, no nosso cotidiano tendemos a acionar principalmente os corpos físico, vital e mental que são condicionados e criam nossos padrões. Mas eles são acionados, geralmente, de forma não harmônica, desconectados uns dos outros. Desta forma, como a nossa cultura tende a privilegiar o pensamento, em detrimento das sensações e sentimentos, há uma hegemonia do corpo mental, que podemos relacionar com a *consciência de si*, proposta por Gil. Os momentos de insight, de estado de presença, quando vamos além de nossos condicionamentos, são saltos quânticos, produzidos pela abertura ao supramental. Quando alinhamos os corpos físico, vital e mental abrimos a possibilidade para o supramental. E é isso que o trabalho de Conscientização do Movimento propicia, ao estimular a consciência das sensações, dos movimentos e pensamentos.

A comunicação entre esses corpos de energias e fluídos acontece através de centros de força distribuídos ao longo do eixo central do corpo físico: os chakras. Segundo Anodea Judith, cada um dos sete chakras principais relaciona-se a uma função (JUDITH, 2010): o chakra básico, localizado no assoalho pélvico, está relacionado à sobrevivência, ao funcionamento automático e autônomo do corpo; o chakra dois, na região do sacro, se relaciona à sexualidade e à vida emocional; o terceiro chakra (plexo solar) estimula a força de vontade e o colocar-se no mundo; no chakra quatro (coração) metaboliza-se a energia do amor, não apenas aos nossos companheiros, mas à humanidade em geral; o chakra cinco (garganta) se associa ao poder das palavras e dos sons e à criatividade; sexto chakra (“terceiro olho”) relaciona-se à intuição; e o chakra 7 (topo da cabeça) está vinculado à consciência mais elevada, à relação com o cosmos. Importante dizer que há também inúmeros outros chakras que se localizam em todas as regiões do corpo e apesar de cada chakra ter a sua função entendemos que é a conexão entre eles que proporciona um corpo físico harmônico e criativo.

Apresento rapidamente as teorias dos corpos sutis e dos chakras, porque eventualmente, durante o texto farei menções e relações destas estruturas com o trabalho que Angel desenvolve, apesar da própria não os mencionar diretamente. Observo que o entendimento de como se estruturam esses corpos nos permite ter outras perspectivas do estudo do corpo humano, abordando-o não apenas como um conjunto de partículas, ou órgãos, ossos e músculos, mas

também como ondas de energia, que conectam todos os corpos, formando uma rede de funções que se articulam. Pensar no corpo humano em partes fragmentadas não ajuda a entender o processo de trabalho de Angel e de outras técnicas de Educação Somática, assim como não auxilia no entendimento da produção de estados de presença. Acredito que ao conectarmos o estudo dos *estados de presença* ao estudo das teorias dos corpos sutis e dos chakras conseguimos criar algumas pontes de entendimento.

Neste artigo, ressaltarei algumas características da mestra, que acredito terem relevância para a compreensão do método, no que se refere ao tema sobre o qual disserto aqui. Utilizo também uma bibliografia sobre o trabalho de Klauss Vianna⁵ por acreditar que o método de *Conscientização do Movimento e Jogos Corporais* e a *Técnica Klauss Vianna* estão diretamente relacionados, pois seus alicerces foram construídos em conjunto por esses dois parceiros de profissão e de vida. Casaram-se em 1955 e, na década de 1980, suas pesquisas ganharam novos contornos quando Klauss foi morar em São Paulo e Angel permaneceu no Rio de Janeiro, mas os dois continuaram parceiros. Klauss ia ao Rio com certa frequência e ministrava aulas na Escola Angel Vianna. O trabalho de Klauss e Angel apresentou um novo lugar para o corpo no teatro, na dança e também nos estudos de terapias corporais de nosso país; e na vida de seus alunos possibilitou a abertura para novas visões de mundo.

2. CONSCIENTIZAÇÃO DO MOVIMENTO E PRESENÇA

Mais do que bons profissionais, Angel busca formar pessoas sensíveis. “O objetivo de sua prática é a renovação do corpo no dia-a-dia, o prazer pelo movimento, o reconhecimento e aceitação de si” (TEIXEIRA, 2000, p.251). A *Conscientização do Movimento* não é uma técnica, fechada em sua estrutura, mas um processo, uma linha que enfoca a prática corporal sem jamais cristalizar-se; do contrário, como diz Angel Vianna, “deixa de ser dinâmico, livre” (comunicação pessoal)⁶. O objetivo sempre foi ampliar os horizontes. Neste trabalho o foco principal não está no desenho ou na forma do movimento, mas na percepção da sensação que

⁵ Klauss Ribeiro Vianna (Belo Horizonte, MG, 1928 - São Paulo, SP, 1992). Preparador corporal, coreógrafo e bailarino. Foi casado com Angel Vianna durante muitos anos e fundaram juntos o Balé Klauss Vianna.

⁶ Informações recebidas em conversa com a própria Angel Vianna, em seu escritório, na Faculdade Escola Angel Vianna em 2010.

surge ao mover-se, ou no movimento que acontece ao sentir-se e perceber-se. A Conscientização do Movimento desperta o conhecimento cinestésico, integrando, de forma consciente, o ser com sua emoção, mente e espiritualidade.

O método organiza-se sobre três pilares: em primeiro lugar, enfoca o osso, “que dá estrutura”; em segundo lugar, a pele, “que envolve tudo”; em terceiro lugar, a articulação, “o recheio que faz mover” (comunicação pessoal)⁷. A pele proporciona a noção de volume do corpo, os ossos dão a forma e as articulações possibilitam a liberdade, maleabilidade e flexibilidade corporal. Por meio das impressões táteis, percebem-se a estrutura dos ossos, os espaços articulares, e entra-se em contato com as sensações, mergulha-se nelas, para ganhar novas percepções. Outros enfoques importantes do método são a observação, a consciência dos apoios, a estimulação dos sentidos e a noção de tridimensionalidade do corpo.

Osso, articulação e pele

Angel, geralmente, inicia as aulas pedindo que o aluno observe, por meio de um esqueleto ou de peças de ossos verdadeiros, a forma, as reentrâncias, as curvas daquela parte do corpo, foco da aula do dia. Após observar, o aluno poderá manipular as peças ou seus próprios ossos, lidando assim com a materialidade do osso. Após tocar, ele poderá mover-se a partir das sensações experimentadas, sentindo a materialidade do osso em contato com as materialidades das superfícies por onde o corpo transita: seus apoios.

Quando o movimento é dirigido pelos ossos, a ação ocorre mais internamente e a musculatura age em consequência, propiciando o uso da força necessária sem esforço e com a máxima eficiência. Ao adquirirmos uma clara sensação do volume do osso, todos os músculos ligados a ele obtêm um tônus mais equilibrado. Conhecer a direção dos ossos permite corrigir as alterações causadas pelo mau uso do corpo, reorganizando a musculatura e possibilitando a liberação de energias represadas.

Movimentar-se através da percepção dos apoios dos ossos no chão ajuda a despertar a pele e também a descobrir novas possibilidades e qualidades de movimento, mas, principalmente, permite perceber que para poder deslocar com mais eficiência é necessário

⁷ Idem.

ceder, entregar o peso, sair do controle, conectar o movimento e o pensamento sem hierarquias.

Nessa técnica⁸, há a busca de permitir ao corpo conduzir as transferências de apoio, sem planejamento antecipado das mesmas, a partir de apoios ativos e de acordo com a organização da musculatura de um corpo, num determinado momento. Isso gera uma qualidade específica de movimento e permite a descoberta de novos caminhos internos, novos desenhos de movimento no espaço (NEVES, 2008, p.41).

Ao ceder o peso do corpo, o aluno permite que o movimento surja de outra forma que não seja pela imposição da sua própria vontade. Os movimentos regidos pela escolha racional tendem a ser repetitivos, com menor fluidez e sem surpresas. Quando o aluno toma consciência de suas sensações, ao ceder o peso do corpo e se mover por meio das transferências de apoio, ele conecta movimento (corpo físico), sensação (corpo vital) e pensamento (corpo mental), proporcionando uma abertura para os níveis de consciência do supramental, da criatividade, permitindo que novas possibilidades de movimento, fora do padrão, aconteçam.

A descoberta de que a estrutura do corpo é composta por ossos e o fato de poder manipulá-los, perceber o movimento que nasce do estímulo deles, faz perceber a materialidade corpórea e também coloca o corpo em contato com a materialidade do espaço por meio dos apoios no chão. Neste trabalho, as relações que se estabelecem entre espaço e corpo são concretas, o que já propõe uma abertura para o estado de presença. Ao entrar em contato com a materialidade do espaço, e perceber seus apoios, o aluno estimula o seu chakra de base, que se relaciona com a percepção da realidade física, da concretude dos objetos, para a noção do aqui agora. Associando essa percepção com as sensações, a consciência se amplia. E então, o espaço se expande e, além da percepção de se ter uma coluna maior, que se está mais alto ou com as articulações mais soltas, há a expansão da percepção para o todo, libertando o espaço interior e entrando em contato com a zona das pequenas percepções, que Gil nomeia também de espaço transcendental.

O filósofo observa que exercícios de abertura dos espaços articulares da coluna propiciam “a abertura de canais através dos quais a energia abre mais facilmente um caminho” (GIL, 2005, p.140). O autor relaciona a experiência de abertura dos canais com a Hatha-Ioga. “Não se trata de conseguir uma proeza muscular, mas de tornar o corpo o mais energético possível” (GIL, 2005, p.140). A ausência de distância entre dois ossos da coluna pode obstruir

⁸ Nesse caso Neide Neves refere-se à Técnica Klaus Vianna.

a passagem de energia. Assim, ao mobilizarmos os espaços articulares da coluna, permitimos o livre fluxo de energia entre os chakras, ampliando a consciência para o todo.

Cada chakra principal, relaciona-se a uma glândula. O chakra do coração, por exemplo, relaciona-se à glândula timo, importante no fortalecimento do sistema imunológico. É interessante observar que cada um dos sete chakras principais também está relacionado a um dos sete importantes gânglios nervosos que emanam da coluna vertebral. O chakra seis, localizado no centro da cabeça, por exemplo, relaciona-se ao plexo carotídeo, enquanto o chakra sete relaciona-se ao córtex cerebral. Portanto, se as vértebras estiverem comprimidas, ou com pouco espaço articular, de modo a afetar os nervos espinhais, os chakras correspondentes podem ser subsequentemente acometidos, impedindo o livre fluxo de energia.

Os apoios ajudam a conectar o corpo com o espaço, com o aqui e agora, propiciam o relaxamento da musculatura e também auxiliam na sustentação do corpo. A leve pressão dos apoios contra superfícies (o chão, uma cadeira, a parede, etc.) produz linhas de oposição que alteram o tônus muscular, ampliando a projeção do corpo no espaço. “Usando a resistência que o solo oferece ou que criamos com a musculatura na relação com o espaço, geramos vetores opostos que equilibram o corpo e acionam o movimento” (NEVES, 2008, p.41).

A oposição de forças que sustenta, equilibra e faz mover o corpo auxilia na abertura dos espaços articulares, gerando maior amplitude de movimentos. O toque e a mobilização das articulações, sem esforço desnecessário, também auxiliam na abertura dos espaços articulares, que estão intimamente relacionados à respiração. Segundo Klauss Vianna, o corpo não respira apenas através dos pulmões. “Em linguagem corporal, fechar, calcificar e endurecer são sinônimos de asfixia, degeneração, esterilidade” (1990, p. 55). Para o mestre, respirar significa abrir os espaços. Dessa forma, ao diminuirmos os espaços articulares estamos bloqueando o ritmo livre da respiração, dos movimentos e das energias que circulam através dos chakras e corpos sutis. Um corpo em estado de presença tem seus espaços articulares abertos para que aconteça o fluxo livre de energia interior/exterior. “Quando podamos a expressividade de nosso corpo, impedindo que respire, estamos cortando nosso cordão umbilical com o mundo” (VIANNA, 1990, p. 56).

Durante o processo de trabalho com o método de Angel Vianna, o aluno pode perceber



que conforme altera sua estrutura, abrindo os espaços articulares, mais a sua forma de pensar vai mudando. Com a expansão dos espaços internos, a mente também se expande, dissolvendo a *consciência de si* para dar lugar à *consciência do corpo*. Os pontos de vista se alteram, e o aluno começa a observar os objetos e o mundo de outras perspectivas. José Gil afirma que a abertura para a consciência do corpo muda profundamente a percepção que o bailarino tem de seu corpo e do mundo. “Ele está consciente (*aware*) não só dos movimentos cinestésicos e outros, mas percebe também o seu sentido e seu contexto (o mundo)” (GIL, 2005, p.144). Deixa de estar excêntrico ao mundo, observando “de fora”, e coloca-se inserido no todo, observando a si e ao outro, fazendo parte de algo maior. Segundo Paulo Trajano, professor do método de Angel Vianna, “a Conscientização do Movimento desperta responsabilidade e comprometimento do sujeito em relação a si mesmo” (TRAJANO, 2011, p. 13).

O estímulo tátil é um grande responsável pelas mudanças estruturais no corpo; por este motivo, Angel faz questão de tocar o corpo do aluno para que ele perceba onde estão as tensões, os acúmulos de energia desnecessários, e possa ceder. Estamos habituados a viver no controle, desconfiados, em atitudes defensivas. Com isso, contemos a energia e não deixamos que ela flua. O toque nos dá segurança, nos traz “de volta para casa”, para o aconchego. Dessa forma, confiamos e nos permitimos ceder.

Esfregar, bater, beliscar, pressionar, espanar, deslizar qualquer objeto ou outro corpo na pele nos traz uma infinidade de sensações. O estímulo da pele é fundamental para o desenvolvimento motor do ser humano. A pele, onde se localizam inúmeros chakras menores, faz a conexão com o espaço circundante, com o outro, com o mundo interno e externo. O sentido do tato relaciona-se com o chakra quatro, do coração, que tem como funções a expressão do amor, a regularização da respiração, do equilíbrio e da unidade.

Em seu livro “Tocar” (1988), Ashley Montagu chega à conclusão de que a pele, como órgão de recepção sensorial, é fundamental para o desenvolvimento do comportamento humano. A sensação básica do tato como estímulo é vitalmente necessária para a sobrevivência física do organismo. Nas aulas da Angel, por meio de inúmeros estímulos táteis, como pressões e deslizamentos com bolinhas de tênis, esfregações e pressões com pedaços de bambu, fricções entre diferentes corpos, o aluno ganha consciência de sua tridimensionalidade e volume e constrói uma nova imagem corporal.

Segundo Montagu, na evolução dos sentidos, o tato foi o primeiro a surgir. O tato gera a percepção do corpo como um todo, auxiliando o sentido de propriocepção⁹, atuando no tônus muscular e influenciando em nosso afeto. O autor observa que dados de diversos experimentos apontam para a existência de “diferenças bioquímicas significativas entre os seres humanos que se beneficiaram de uma experiência tátil adequada e os que não se beneficiaram” (MONTAGU, 1988, p.197). Montagu afirma que indivíduos que não tiveram na infância um bom estímulo tátil através de manifestações de carinho por parte de seus pais ou familiares podem apresentar uma insuficiência do hormônio de crescimento, metabolizado pela glândula hipófise. As glândulas hipófise e pineal são estimuladas pelos chakras seis e sete, que estão diretamente conectados com os níveis mais sutis do plano espiritual. Existem casos de autismo decorrentes de falta de contato na primeira infância. Essa disfunção está diretamente relacionada à dificuldade de comunicação e socialização, funções dos níveis de consciência mais sutis.

Segundo fontes apresentadas por Montagu (1988, p.55), pesquisas comprovam que a importância da amamentação é maior em relação ao contato mãe/bebê do que especificamente ao leite materno. Portanto, explorar o corpo humano por meio de fricções, carinhos e abraços calorosos é comprovadamente vital para o crescimento da criança, melhora o sistema imunológico e, conseqüentemente, contribui significativamente para a saúde física, mental e espiritual de qualquer indivíduo. Podemos concluir que o estímulo à pele ao permitir uma integração interior/exterior do corpo e conectando os três níveis, acima citados, pode auxiliar no alinhamento dos corpos sutis, possibilitando a expansão da consciência. Corpos estimulados pela pele se tornam mais conscientes e conseqüentemente mais presentes.

Observação e curiosidade

Maria Alice Poppe¹⁰ afirma que o contato com a vitalidade de Angel, no dia-a-dia, foi

⁹ Propriocepção, também denominada cinestesia, é o termo utilizado para nomear a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem a utilização da visão.

¹⁰ A bailarina Maria Alice Poppe, além de formada no *Curso de Formação de Bailarino* e graduada em *Licenciatura em Dança* pela Faculdade Escola Angel Vianna, participou de alguns trabalhos profissionais com Angel Vianna: *Kine* (1995) com direção de Angel; *Impromptus* (2002), no qual as duas dançavam juntas, coreografadas por Alexandre Franco; *Inscrito* (2004), solo dançado por Angel e coreografado por Paulo Caldas, com assistência de coreografia de Maria Alice e *Qualquer coisa a gente muda* (2010-2014), no qual as duas dançavam juntas, coreografadas por João Saldanha. Em “O que eu mais gosto é de gente” (2016), a bailarina é coreografada por Angel e em “Conférence-dansée” (2017), as duas dançam mais uma vez juntas na França.

muito determinante para sua formação e maneira de ver a dança. A bailarina foi aluna da Faculdade Escola Angel Vianna e trabalhou profissionalmente com a mestra em alguns espetáculos. Poppe (comunicação pessoal)¹¹ conta que dançar com Angel Vianna é sempre uma experiência “extremamente intensa”.

A bailarina observa que Angel, com quase noventa anos¹², continua descobrindo movimentos, permitindo-se experimentar novas possibilidades, sempre disponível e concentrada. “No momento que Angel se aquece ela mergulha muito profundamente” (comunicação pessoal). Em cena, ela está sempre transformando o movimento, nunca faz da mesma maneira. Existe uma partitura, um trajeto, mas ela sempre traz algo novo. “Sempre o brilho no olhar dela tem um dado diferente”. A pesquisa constantemente renovada está inscrita no corpo de Angel Vianna, artista que se permite entrar em elevados estados de presença. A ideia de que todo dia precisamos estar revendo nossas posições, reestruturando-nos, faz parte da filosofia dessa mestra.



Figura 1 – Maria Alice Poppe em “Qualquer coisa a gente muda”.

Em conversa pessoal com Angel, ouvi-a contar que, desde criança, foi muito observadora e curiosa com a vida. Quatro perguntas sempre a instigaram e a marcaram

¹¹ Informações recebidas em entrevista com a bailarina Maria Alice Poppe, em sua casa, em 2012.

¹² Atualmente Angel tem mais de noventa anos e continua dançando.



profundamente: “Quem sou eu?”, “De onde vim?”, “Por que eu vim?” e “O que queres de mim?” (comunicação pessoal) ¹³. Perguntas, segundo ela, endereçadas a Deus. Angel observa que toda sua vida ficou atenta às respostas a essas perguntas, e afirma que as tem recebido. A curiosidade e a observação fizeram com que ela, desde cedo, entendesse o que é estar presente. Sempre esteve atenta aos mínimos detalhes, àquilo que ninguém vê e que, em princípio, não interessava às outras pessoas. Observar a maneira de andar, de falar, os diferentes sotaques das amigas de escola, as formas de se vestir, de se pentear, de se comportar em cada situação sempre interessou à menina Angel. Essas observações ela trouxe para seu trabalho por meio de um olhar atento às sutilezas, um olhar ao mesmo tempo objetivo e subjetivo.



Figura 2 - Angel Vianna em “Qualquer coisa a gente muda”.

A curiosidade também levou Angel a querer estudar anatomia, Belas Artes e inúmeras técnicas corporais com as quais a bailarina e pedagoga foi tomando contato em seu percurso artístico. Sempre que ouvia falar de um novo método, descobria maneiras de conhecê-lo. Na Faculdade Escola Angel Vianna, além da Conscientização do Movimento, os alunos têm, ou já tiveram, acesso a inúmeras técnicas de Educação Somática, como Técnica de Alexander,

¹³ Conversa com Angel na Faculdade Escola Angel Vianna em 14/03/2013, com foco nesta pesquisa.

Feldenkrais, Eutonia, Cadeias Musculares *G.D.S.*, Bartenieff Fundamentals e Pilates. Esses métodos estruturaram-se visando o desenvolvimento da consciência corporal e a reeducação do movimento, e possibilitando a conexão entre movimento, sensação e pensamento, tão importantes para a abertura de percepção. Além deles o *Sistema Laban*, os métodos de educação musical - Dalcroze e O Passo - Balé, Dança Contemporânea e Moderna, Anatomia, Cinesiologia e Fisiologia, fazem parte do currículo de sua Escola. Nos últimos trinta anos, a curiosidade e generosidade de Angel possibilitaram que um grande número de pessoas tivesse acesso a métodos que só agora são mais conhecidos e desenvolvidos no Brasil.

Esta curiosidade também foi fundamental para a construção dos métodos *Conscientização do Movimento* e *Técnica Klauss Vianna*. No início de suas pesquisas, Angel sugeriu a Klauss que eles convidassem o mestre grego Sarvananda George Kritikos, recém-chegado em Belo Horizonte, cidade natal de Angel e Klauss Vianna, para ministrar aulas de Yoga para a Companhia. Eles já haviam ouvido falar no método, mas não tinham conhecimento prático dele. Foi a primeira vez que os bailarinos clássicos do grupo dos Vianna deitaram no chão e perceberam seus apoios. Na época o professor grego não usava essa nomenclatura, apenas utilizava o vocabulário das posturas da Yoga. Kritikos procurava estimular a entrega e o estar consigo próprio e Angel e Klauss, com um olhar sensível para a experiência, foram desenvolvendo o conceito da percepção dos apoios do corpo. Os métodos de Educação Somática muito se afinam com a filosofia da tradição oriental da Yoga por terem como objetivo comum a conexão corpo, movimento, sensação e pensamento.

A observação aguçada de Angel proporcionou a ela e, conseqüentemente, a seus alunos, novas formas de ver o mundo. Para transcender a mente, em um estado meditativo, precisamos apenas observar a respiração, sem querer alterá-la. É exatamente isso que fazemos nos primeiros momentos da aula da Angel. A observação é um dos princípios básicos do método *Conscientização do Movimento*. Por meio dos exercícios propostos por Angel, o aluno pode ter a oportunidade de vivenciar experiências de estados ampliados de consciência, suscitados pelo treinamento da observação. Apesar de o método não fazer uma referência direta à espiritualidade, através dessa prática o aluno pode trazer para o seu dia-a-dia uma visão de mundo mais espiritualista, permitindo que vivencie experiências e percepções de níveis de consciência mais sutis.

Olhar

A tomada de consciência do corpo, a não automatização das ações cotidianas, o exercício de perceber o corpo no espaço e a busca por diferentes investidas na ação do dia-a-dia vão auxiliar nas mudanças de ponto de vista, assim como as mudanças de ponto de vista auxiliam na consciência do corpo. Klaus Vianna pedia a seus alunos que quando fossem sentar à mesa, por exemplo, buscassem sempre novas posições, para que pudessem ver de outros ângulos, mantendo a atenção. Para ele, “mudar de local de refeição e de dormir dentro da própria casa são estímulos que geram conflitos e novas musculaturas dentro do nosso cotidiano: espaços novos, musculatura nova, visão nova” (VIANNA, 1990, p.80). Klaus abordava a importância da relação do corpo com a arquitetura e como é preciso também sempre renovar o olhar para o espaço.

Se vou todos os dias pelo mesmo caminho, não olho para mais nada, não presto atenção em mim ou no ambiente. Mas se penetro numa rua desconhecida, começo a perceber as janelas, os buracos do chão, despertando para as pessoas que passam, os odores, os sons. Se o corpo não estiver acordado é impossível aprender seja o que for (VIANNA, 1990).

Quando penetramos em um espaço novo, ele produz em nós um estado de presença. Um bom exemplo é quando viajamos para um lugar pela primeira vez e nossa percepção do tempo e do espaço muda porque estamos atentos a tudo. Da mesma forma, quando presentes, também podemos olhar para um espaço de nosso dia-a-dia com uma visão renovada e descobrir dados até então não notados, que podem alterar nosso comportamento. Quando Klaus foi preparador corporal de Bruna Lombardi na minissérie da Rede Globo *Grande Sertão Veredas* (1985), adaptação do romance de Guimarães Rosa, Bruna interpretava Diadorim, personagem feminino que se passava por homem. No primeiro dia de trabalho, Bruna Lombardi chegou cheia de gestos masculinos estereotipados. Klaus propôs então um exercício para a atriz: a partir daquele dia, ela deveria andar pela rua observando todas as janelas por onde passasse e, após alguns dias, deveria desenhar a janela que mais havia chamado sua atenção. Dias depois, apenas com esse exercício, Lombardi já havia mudado a percepção de seu gestual. O simples exercício de atenção ao espaço permitiu que a atriz entrasse em um estado de presença, que fez com que ela, ao invés de trabalhar com a “ideia” (consciência de si) do que seria um gestual masculino, entrasse em contato com a consciência de seu corpo e descobrisse seu próprio gestual masculino.

Segundo Maria Alice Poppe, o olhar é muito pouco trabalhado na dança. Angel e Klauss seriam exceções, pois a maior parte dos professores não tem essa atenção. Estar olhando enquanto se dança não é algo tão simples. A bailarina acredita que é preciso exercitar o olhar em aula, e não só em cena. A professora Irene Ziviani, parceira de trabalho de Klauss, ministrou uma aula para Maria Alice e Angel quando as duas foram dançar em Belo Horizonte. Ziviani mostrou-lhes um olho artificial cheio de elásticos, que representavam a musculatura dos olhos. Essa musculatura insere-se no occipital, ou seja, na parte posterior da cabeça. Poppe observou que tomar consciência de que a musculatura dos olhos é inserida no osso occipital trouxe para ela outra perspectiva do olhar, tridimensional, muito diferente da frontalidade, do “olhar pra fora”, que não se conecta com as sensações internas. Acredito que esse olhar interior/exterior relaciona-se aos estímulos produzidos no sexto chakra, que nos permite unificar a percepção, trazendo-a para o todo. O sexto chakra relaciona-se à visão sutil, extra-sensorial, a visão que permite acessar a conexão do interior com o exterior.

Muitas vezes, em sala de aula, Angel pede que os alunos observem os objetos da sala para logo depois pedir que eles vejam além da sala, projetando o olhar para além da parede. Acredito que ao fazer isso Angel também está estimulando o terceiro olho dos alunos, o sexto chakra. Esse estímulo ajuda os corpos sutis a se expandirem, causando, além de uma maior escuta e sensibilização, uma alteração no tônus muscular, que pode se organizar de forma mais harmônica, além de estimular a intuição e criatividade.

Ir além dos padrões

Jussara Miller, discípula de Rainer Vianna¹⁴, observa que a introdução à Técnica Klauss Vianna, assim como à Conscientização do Movimento, acontece por um processo lúdico que tem como objetivo *acordar o corpo*. No início do processo, o aluno chega “com distanciamento do seu próprio corpo, falta de contato e de atenção corporal, com auto-imagem distorcida, receio do próprio movimento, queixas de má postura, cristalização de padrões posturais, dores e ‘crispações’” (MILLER, 2007, p.53). Toda a vida dominada por uma cultura que estimula a hegemonia do pensamento pode distanciá-lo de seus afetos, de seu corpo. Muitas vezes o aluno não se reconhece e está escravo de padrões desenvolvidos inconscientemente ao longo da vida.

¹⁴ Rainer Vianna (1958-1995), bailarino, coreógrafo e professor, filho e discípulo de Angel e Klauss Vianna.

A proposta de iniciar o trabalho por meio de um processo que propõe acordar o corpo é porque, segundo Klaus Vianna, “somos criados em certos padrões e ficamos acomodados naquilo” (VIANNA, 1990, p.61). É através desse *acordar o corpo* que será possível desestruturá-lo. Para ele, sem essa desestruturação não surge nada de novo. Amit Goswami afirma que a verdadeira liberdade de escolha se encontra quando conseguimos acessar níveis de consciência mais elevados, ancorados no supramental. Acredito que o *acordar* ao qual se refere Klaus está diretamente relacionado a essa ideia.

No dia-a-dia, acostumamo-nos com gestos padronizados, repetidos sem atenção. Essa propriedade do corpo não deixa de ter sua função. Como não conseguimos estar presentes o tempo todo, aqui e agora, o corpo automatiza algumas funções para que possamos exercer outras simultaneamente. Mas Angel e Klaus acreditam que, por mais que essa função do corpo seja necessária, temos de ter cuidado para não permanecermos em eterno estado automático. Klaus Vianna afirma que o aluno quase sempre entra em uma aula de dança anestesiado, e assim permanece até o final. A própria prática estimula isso: “para começar ficam sempre nos mesmos lugares, ouvem sempre a mesma música, o mesmo som diário da voz do professor, que corrige diariamente as mesmas coisas nas mesmíssimas pessoas” (VIANNA, 1990, p. 25). Na opinião de Klaus, em cinco minutos de aula já estão todos no automático, ninguém mais se encontra no espaço.

Observo que precisamos ter cuidado com a hegemonia do corpo mental, que nos aprisiona em pensamentos desconectados da sensação, mas também é preciso ficar atento à exclusão do pensamento no movimento. Ao fazermos qualquer exercício, é importante que a mente esteja conectada às sensações e ao movimento realizado. Quando isso não acontece, surge o movimento automático, mecânico, sem presença, que não permite que conectemos sensação, emoção e pensamento. Ao levarmos o pensamento para o movimento, permitimos dar o primeiro passo para a conexão dos corpos. Só precisamos ficar atentos para que o mental não domine.

Ao conectar sensação, movimento, emoção e pensamento, as experiências vividas, nas aulas de Angel e Klaus, são marcadas tanto no corpo mental quanto na memória quântica¹⁵.

¹⁵ Segundo Amit Goswami é a memória que não está fixada no cérebro e encontra-se fora do tempo e do espaço. É a memória dos corpos mais sutis.

Dessa forma, elas ficam inscritas, enraizadas no corpo, e, conjugadas com nossas experiências de vida, vão transformando a imagem corporal.

Integrados às sensações proprioceptivas, o aspecto emocional, o comportamento social e o modo de expressão se exibem na postura da pessoa. O esquema postural vem a ser a representação mental que o indivíduo faz de seu equilíbrio através dos dados próprio e exteroceptivos (VIANNA, A. *apud* TRAJANO, 2011, p.16).

Segundo Amit Goswami, a interação entre os corpos físico, vital e mental, e suas respectivas memórias clássica e quântica, nos dá o ego (GOSWAMI, 2005, p. 146). Neste plano tridimensional, onde nos encontramos, o corpo físico é necessário para o mapeamento das funções dos corpos vital e mental, que podem se manifestar tanto no tempo e no espaço, como fora dele. Esse mapeamento inclui a memória clássica, registrada no cérebro, e também a memória quântica destes dois níveis de consciência. Os corpos vital e mental, em correspondência às experiências no corpo físico, vão transformando e recriando a memória quântica. Esta, nos níveis vital e mental, pode ser condicionada, assim como a memória clássica.

Mas se a memória quântica também pode ser condicionada, como podemos produzir momentos de liberdade, de *insights*, de potência de ação e de criatividade? Como explica Goswami, os corpos vital e mental podem ser condicionados, mas o corpo supramental não pode ser mapeado no físico, nem pode ser condicionado. Ou seja: não há componente supramental no ego. O supramental, onde a individuação se torna mais fluida, não pode ser condicionado. Desta maneira, abre-se a possibilidade de surgirem movimentos, ideias, percepções que estão além dos condicionamentos e padrões. Com isso, podemos entender que a conexão dos corpos físico, vital e mental, possibilita o acesso ao supramental, que como está além dos padrões, permite que a abertura para a intuição e criatividade aconteça.

Verticalidade do corpo

Os ensaios da peça teatral *Rosa Tatuada* (1985) já haviam começado, mas o diretor Luis Carlos Ripper ainda não havia escalado a atriz que faria uma das vizinhas de Serafina, interpretada por Norma Bengell. A personagem da vizinha não pronunciaria nenhuma palavra durante o espetáculo, e, portanto, deveria ser interpretada por uma atriz com bom trabalho corporal. Ripper pediu para Angel, preparadora corporal do espetáculo, que atuasse naquele ensaio para que o diretor tivesse uma noção dos percursos da personagem. Angel, que não era atriz, iniciou o ensaio pensando em trabalhar exatamente como costumava sugerir a

seus alunos. Entrou em cena percebendo a verticalidade do corpo, atenta ao seu eixo: uma linha reta que vai além dos pés e além do topo da cabeça, passando pelo centro de gravidade. Segundo Angel (comunicação pessoal)¹⁶, “para estar presente o centro do corpo precisa estar alerta”.

Aqui podemos ver que a sensação de uma linha vertical que passa pela coluna vertebral é citada como propulsora de um estado de presença. Os exercícios que exploram a atenção nos movimentos ascendentes e descendentes da energia, que circulam pela linha vertical do corpo, produzem respostas rápidas à atenção, presença e abertura para a criatividade. O movimento ascendente amplia os horizontes, traz novas percepções intuitivas, estimula a criatividade e nos traz a transcendência, enquanto que o movimento descendente possibilita a ação, o fazer acontecer, traz a percepção do aqui e agora e nos traz a imanência. Estas duas correntes passam velozes uma pela outra, criando o fluxo de movimento dos chakras, que se localizam no eixo vertical do corpo. Essa corrente vertical de energia auxilia também no alinhamento dos corpos sutis. Uma vez alinhados é possível acionar o corpo supramental, que permite a abertura para as experiências criativas.

¹⁶ Conversa com Angel na Faculdade Escola Angel Vianna em 14/03/2013, com o foco nesta pesquisa.



Figura 3- Angel Vianna em *Rosa Tatuada*.

Angel cita também a atenção visual, a atenção auditiva e a percepção do corpo, em sua tridimensionalidade, como fatores importantes para a produção de presença. Ela observa que essa tridimensionalidade se refere a um campo que extravasa o corpo e o circunda. Afirma que, quando se faz um movimento, deve-se ficar atento a seu prolongamento. O movimento não termina no limite da extremidade do corpo, mas se prolonga para além, “como se pudesse ver a aura do corpo” (comunicação pessoal).

Após aquele ensaio de *Rosa Tatuada*, Ripper decidiu que não queria nenhuma outra atriz e contratou Angel para a personagem. Durante a temporada, Angel ficava sempre atenta ao som da voz dos atores, mesmo quando se encontrava na coxia. Ela procurava perceber a vibração das vozes, permitindo que o som penetrasse em sua pele. Quando saía para a coxia, ao invés de ir para o camarim e se dispersar, permanecia atenta, conectada com o que acontecia em cena, em um estado de presença constante. Quando saíram as críticas, quase todas ressaltaram seu trabalho.

Andar, observando o apoio dos pés no chão e imaginando uma linha que passa por todo o corpo e vai além do topo da cabeça, é um exercício diário nas aulas de Angel. Essa simples proposta possibilita a percepção das oposições do corpo, projetando-o no espaço e abrindo as articulações. Para Angel, a partir da consciência do apoio dos pés sobre o chão, “um jogo de oposições pode ser experimentado no corpo, resultado de forças ascendentes e descendentes” (TRAJANO, 2011, p. 13). Podemos perceber, com um pouco mais de atenção, o fluxo energético que segue a linha da coluna vertebral, fluxo que produz movimentos de energia ascendentes e descendentes. Quando a mestra pede que o aluno leve a atenção para os pés, ele se conecta ao chakra básico, localizado na região do períneo, que se irradia pelas pernas até os pés, atingindo o solo. Quando o aluno imagina uma linha que liga essas duas partes opostas do corpo, ele se conecta com o fluxo energético que passa por todos os chakras, do básico ao chakra coroa, localizado no topo da cabeça. A conexão dessa verticalidade, abrindo a percepção para o chão e para o espaço, pode produzir a ampliação da consciência.

Observo que quando estou meditando e começo a sentir os corpos sutis se ampliando, naturalmente abro espaço entre as articulações da coluna, e conseqüentemente de todo o corpo, criando linhas de oposição. O mesmo pode ocorrer quando tomamos consciência da linha vertical que passa pelo centro do corpo: podemos auxiliar a ampliação dos corpos sutis. O trabalho de Angel e Klauss é uma prática de meditação em movimento, e acredito que possa produzir os mesmos benefícios que a meditação realizada com objetivos espiritualistas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estrutura clássica de uma aula da Angel, é, em um primeiro momento, apresentar um trabalho mais introspectivo, em contato com espaços internos e micro movimentos, e, aos poucos, propor momentos mais extrovertidos, com atenção ao coletivo. Ao final da aula é importante fazer uma roda de conversa para que os alunos troquem suas observações, contando com comentários do professor. No trabalho de Angel é importante que a conversa venha ao final. No início da aula não há explicações pormenorizadas sobre como acontecerão os exercícios para que os alunos não nutram expectativas e possam deixar fluir à medida que os estímulos vão sendo apresentados, sem pré-julgamentos. Não há um modelo, ou forma

específica ideal, a ser seguido. Nunca será dito, em uma aula de Conscientização do Movimento, o que devemos sentir. A busca de uma forma predeterminada mantém o corpo mental muito ativo, prejudicando a experiência.

Para Angel, o importante é o processo, o estado de presença, a cada micro movimento, que nos permite entrar em contato com as sensações mais profundas e nos surpreender com os caminhos pelos quais o corpo pode nos levar. Cada um, com suas histórias, seus corpos e singularidades, perceberá esse processo de forma distinta, e sem expectativas. Acredito que este seja o grande encantamento deste trabalho que é experienciado por artistas e terapeutas, mas também por engenheiros, médicos, advogados, donas de casa, pois não há padrão, mas sim vontade de sentir-se. Angel acolhe a todos.

Com esta pesquisa, entendemos que a percepção do osso, das articulações e da pele em contato com outras materialidades permite a conexão de movimento, sensação e pensamento, abrindo a possibilidade ao aluno de estar presente, em estados ampliados de consciência, oscilando, de forma harmônica, entre os vários corpos. Ao invés de valorizar o movimento, ou o pensamento ou a sensação, o trabalho propõe o alinhamento dos corpos, proporcionando a atenção simultânea em todas essas perspectivas. Desta forma, todos os corpos sutis se alinham harmonicamente. Do mesmo modo que o aluno precisa abrir a percepção para a consciência mais sutil, porosa, ele precisa estar com os pés bem conectados ao chão, aqui agora (corpo físico), atento às suas sensações e sentimentos (corpo vital), entendendo o que está acontecendo (corpo mental), aberto para a possibilidade de relação com o outro, para que a comunicação de fato aconteça no coletivo, com intuição e criatividade (corpo supramental).

REFERÊNCIAS

FREIRE, Ana Vitória. **Angel Vianna, uma biografia da dança contemporânea**. Rio de Janeiro: Dublin, 2005.

GIL, José. **Movimento Total: O Corpo e a Dança**. São Paulo: Iluminuras, 2005.

GOSWAMI, Amit. **Ativismo Quântico**. São Paulo: Aleph, 2010.

GOSWAMI, Amit. **A física da alma: a explicação científica para a reencarnação, a imortalidade e experiências de quase-morte**. São Paulo: Aleph, 2008.

GOSWAMI, Amit. **Criatividade para o século 21**. São Paulo: Aleph, 2012.

JUDITH, Anodea. **Rodas da Vida**: Um guia para você entender o Sistema de Chacras. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo**: sistematização da técnica Klaus Vianna. São Paulo: Summus, 2007.

MONTAGU, Ashley. **Tocar**: o significado humano da pele. São Paulo: Summus, 1988.

NEVES, Neide. **Klauss Vianna**: estudos para uma dramaturgia corporal. São Paulo: Cortez, 2008.

POLO, Juliana. **Angel Vianna através da História**: A trajetória da dança da vida. Rio de Janeiro: 8º Programa de Bolsas RioArte, 2005.

RAMOS, Enamar. **Angel Vianna**, a pedagoga do corpo. São Paulo: Summus, 2007.

SALDANHA, Suzana (org.). **Angel Vianna**: Sistema, método ou técnica? Rio de Janeiro: FUNARTE, 2009.

TEIXEIRA, Letícia. **Conscientização do Movimento**: Uma prática corporal. São Paulo: Caioá, 1998.

TEIXEIRA, Letícia. Angel Vianna: a construção de um corpo. In: **Lições de Dança 2**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2000. P. 247-264.

TEIXEIRA, Letícia. **Inscrito em meu corpo**: uma abordagem reflexiva do trabalho proposto por Angel Vianna. Rio de Janeiro: PPGAC / Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro: UNIRIO, 2008. Dissertação em Artes Cênicas.

TRAJANO, Paulo. **Reflexões sobre a preparação corporal do ator a partir dos trabalhos de Angel Vianna e Edgar Morin**. Rio de Janeiro: Programa de Pós Graduação / Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro: UNIRIO, 2011. Dissertação em Artes Cênicas.

VIANNA, Klaus; CARVALHO, Marco Antônio de. **A Dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.