

DANÇA COMO LINGUAGEM CORPORAL

LINDNER, Máisa Karsten
ROSSINI, Ivana Schmidt

RESUMO

O presente artigo trata de um estudo bibliográfico o qual apresenta a dança como linguagem corporal, pela expressão de necessidades e sentimentos através da projeção da imagem interiorizada em movimento. O homem, por sua essência, tem necessidade de comunicar-se. Sua comunicação com o meio externo só existe quando há projeção do seu corpo. Os estímulos exteriores ao indivíduo afetam a projeção da imagem internalizada em movimento. É importante que o indivíduo perceba seu corpo, suas possibilidades e seus limites, antes mesmo de transformar movimento em expressão corporal. A dança codificada em movimento possibilita sucessivas leituras e gera diversas interpretações do leitor, interpretações estas feitas de acordo com as vivências e experiências motoras do mesmo. O objetivo deste trabalho é revelar a dança como linguagem corporal na transmissão de sentimentos através do movimento, expondo a importância da consciência corporal no conhecer e reconhecer do corpo, indicando a expressão corporal como meio de comunicação.

Palavras-chave: Dança. Movimento. Linguagem. Expressão.

ABSTRAT

This article is a bibliographical study which presents dance as a body language, through the expression of needs and feelings, by image projection internalized in motion. The human being needs, by his essence, communication. Your communication with the external environment only exists when there is projection of your body. The external stimuli affect the individual's internalized image projection in motion. It is important that the individual perceives his body, its possibilities and its limits, even before turning movement into body expression. The dance-encoded movement enables successive readings and generates various interpretations of the reader, made according to the experiences and motor experiences. The objective of this study is to reveal the dance as body language in conveying feelings through movement, exposing the importance of body awareness in knowing and recognizing the body, indicating the bodily expression as a means of communication.

Keywords: Dance; Movement; Language; Expression.

INTRODUÇÃO

A dança proporciona a vivência corporal como fonte de expressão através dos atos motores, utilizando os movimentos corporais como linguagem para comunicar necessidades e sentimentos. O presente trabalho desenvolve o tema: Dança como linguagem corporal, e tem por objetivo revelar a dança como linguagem na transmissão de sentimentos através do movimento, expondo a importância da consciência corporal no conhecer e reconhecer do corpo, indicando a expressão corporal como meio de comunicação.

O movimento sempre esteve ligado às necessidades vitais do homem, consistindo basicamente na variação de posição do corpo relativamente a um ponto de referência.

Estímulos exteriores ao indivíduo levam-no à exploração de variados atos motores. Com o domínio dos movimentos considerados naturais como caminhar, correr e saltar, variações

motoras são construídas, a partir das vivências propostas pelo meio.

É importante que o indivíduo perceba seu corpo, antes mesmo de transformar movimento em expressão corporal. A partir da consciência corporal, o sujeito conhece o seu próprio corpo, suas limitações e possibilidades, faz-se ator das imagens internalizadas, revelando o que está oculto ao outro por meio do movimento.

Expressar a imagem interiorizada através do movimento, nada mais é que o próprio ato de dançar, que consiste na interpretação de ideias. A dança é a interpretação subjetiva, por variar de acordo com o estilo pessoal de cada indivíduo, a qual se manifesta através da sequência de ações motoras que se significam.

A partir dos conceitos que serão apresentados, de que forma o corpo é capaz de expressar, através do movimento suas necessidades e seus sentimentos? A dança é uma forma de comunicação? Quais suas possíveis leituras?

Pressupostamente, o corpo é capaz de expressar e comunicar através do movimento suas necessidades e seus sentimentos, projetando sua imagem interiorizada e possibilitando sucessivas leituras de movimento, gerando diversas interpretações do leitor.

Justifico a importância deste trabalho, a partir da necessidade do homem em comunicar suas necessidades e sentimentos através do movimento, projetando suas imagens internalizadas, bem como a busca de subsídios para a tentativa humana de compreender as possíveis leituras de movimentos.

Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica, fundamentada em livros e artigos científicos referentes aos anos de 1978 a 2010. A temática aqui proposta apresentará conteúdos relacionados ao movimento, consciência corporal, expressão corporal e dança.

O MOVIMENTO E A COMUNICAÇÃO

O movimento sempre esteve ligado às necessidades vitais do homem, consiste basicamente na variação de posição de um corpo relativamente a um ponto referencial. Para LABAN (1978, p. 55) “as ações corporais produzem alterações na posição do corpo ou em partes dele, no espaço que o rodeia”. Ao movimentar-se o indivíduo pode utilizar todas as partes do corpo, a partir do momento que o mesmo desenvolve consciência corporal (LABAN, 1978).

O corpo descobre, observa, experimenta e percebe-se através do movimento. A variedade de experiências motoras vivenciadas garante o desenvolvimento do indivíduo como um todo, subsidiando sua formação através do movimento.

Em sequência filogenética após pulsão embrionária, segue-se a evolução do rastejar, passa à descoberta dos apoios anteriores e depois posteriores que permitirão o afastamento do solo com a situação de verticalização (movimentos desligados do solo a busca de um escape para o peso do corpo) pode gerar uma situação de ambivalência entre o desejo de permanecer no solo ou dele escapar. (NANNI, 2000, p. 54)

No estágio inicial do processo de evolução das espécies, sob influência do meio externo, o

indivíduo explora formas de movimentos no solo para, posteriormente, provar movimentações de verticalização. Já estabilizado, explora atos motores com deslocamento, como andar e saltar, que são conhecidos como movimentos naturais.

A evolução dos comportamentos motores desde os primórdios da existência do homem, teve seu aporte a partir de movimentos naturais, como andar, correr, saltar, trepar, levantar, transportar, arremessar, agarrar. (NANNI, 2000, p. 14)

Variações motoras são construídas a partir da evolução dos comportamentos motores, no desenvolvimento dos movimentos naturais. O aprimoramento dos atos motores se consolida através de experiências vividas pelo próprio indivíduo e pela observação comportamental do mundo que o rodeia.

Produzir ações motoras consiste em receber e processar informações do meio externo e interno e produzi-las em ações motoras (NANNI, 2000). “O corpo é ao mesmo tempo instrumento de manifestação e ao mesmo tempo reflexo da estrutura social” (NANNI, 2000, p. 22). O comportamento motor é o resultado do processo adaptativo do indivíduo pela integração de sua interação socioafetiva e relação com o meio em que está inserido.

Para LABAN (1978, p. 145) “os movimentos internos do sentimento e pensamento se refletem nos olhos dos homens, bem como na expressão de seus rostos e mãos”. Os sentimentos se refletem através do corpo como um todo, pelas movimentações e expressões de mãos, rosto e olhares.

“O movimento com suas diferentes formas, ritmos, pesos e fluências é revelador e possibilita demonstrações da personalidade de cada um” (RENGEL & MOMMENSOHN, 2010, p. 103).

Para aumentar a capacidade de reconhecer as ações corporais em dança, é necessário familiarizar-se com as variações do uso do corpo e de suas partes, levando em conta os fatores do movimento. Os fatores básicos do movimento são inerentes a cada pessoa e é o que diferencia uma da outra.

LABAN (1978) afirma que as ações corporais manifestam-se através de fatores de movimento, como peso, tempo, espaço e fluência. O fator-espaço refere-se ao lugar que o corpo ocupa em um determinado espaço, consiste em uma ação de esforço, na qual o corpo tem direção direta ou flexível. O fator-peso consiste na sensação de movimentos, de acordo com a intensidade da participação muscular e com a lei da gravidade, gerando movimentos com características forte ou firme, leve ou suave. No fator-tempo, a análise é referente à velocidade de duração de um movimento, que pode ter duração rápida ou súbita e longa ou sustentada. O fator-fluência, é o controle do movimento em relação a estímulos internos e externos, relação de liberação do movimento de fluxo livre ou incontrolado e contido ou controlado.

Enquanto VERDERI (2000) define os fatores básicos do movimento em tempo, como sequência de movimentos em um espaço de tempo; espaço, trajeto percorrido pelo movimento; fluência, ligação sem interrupção entre um movimento e outro; peso, energia do movimento, podendo ser forte ou pesado e analisando a quantidade de força.

Para FERREIRA (2009, p. 60):

os movimentos isolados, fragmentados não podem “escrever” o texto corporal; é o mesmo processo que ocorre com as letras do alfabeto que, sozinhas, não dão nome a nada, precisando se unir umas às outras, para produzir.

Os movimentos por si sós não produzem uma sequência corporal codificada em dança, eles necessitam estar interligados para que haja comunicação. Dessa forma, a fluência, definida por VERDERI (2000), como ligação entre um movimento e outro, se faz necessária na comunicação do indivíduo com si próprio e com o outro.

Os indivíduos “leem” e “escrevem” a dança a partir da ligação de um movimento ao outro, obtendo frases de movimentos que codificam a mensagem. A leitura é desenvolvida na perspectiva da cultura e da experiência pessoal do leitor.

Para RENGEL & MOMMENSOHN (2010, p.100) “o movimento é, portanto, mais que um elo de conexão entre as atividades internas do homem e o mundo a sua volta; é o próprio homem, seu pensamento e sua existência no mundo”.

O homem se vivifica retirando seu corpo da inércia ao movimentar-se. Mover-se é dar vida aos pensamentos que estão internalizados, é projetar o seu interior de forma significativa.

Além da possibilidade de utilizar o movimento para locomoção e ações motoras, o movimentar-se é uma forma de comunicação e expressão de sentimentos e necessidades. Para NANNI (2000, p. 10) “Desde o nascimento o homem usa o movimento como uma linguagem para comunicar suas necessidades e sentimentos”. A base de toda comunicação se consolida a partir da vivência do indivíduo no espaço em que está inserido, favorecendo, dessa forma, a projeção do indivíduo para fora de si mesmo (NANNI, 2000).

Utilizar os movimentos para comunicar necessidades e sentimentos faz parte da essência do homem na qual o meio em que está inserido propicia de uma forma ou outra, a projeção do indivíduo. LABAN (1978) confirma ao dizer que o homem tende a satisfazer suas necessidades através do movimento e que toda ação humana de projetar o interior repercute em exalar um significado, uma intenção ao meio externo como mensagem afetiva além do significado intencional do gesto.

Para Vianna citado por ALVARENGA (2009), é difícil manifestar um sentimento através do movimento, ao orientar-se por formas condicionadas e conceitos preestabelecidos do que pela verdade do gesto. Comunicar-se com o meio, é afastar-se dos movimentos condicionados e exteriorizar a imagem internalizada exatamente como ela é, sem distorções.

LABAN (1978) afirma que o corpo é o instrumento que o homem e expressa **sentimentos**, este possui a capacidade de expressar significados mesmo quando aparentemente não há possibilidades de verbalizar uma imagem em palavras.

Descreve NANNI (2000, p. 12; p. 50) que:

a importância da criança perceber o seu corpo, suas capacidades e suas relações com as outras e comunicar-se e expressar suas emoções e sentimentos é feita através do movimento. Onde o diálogo com o corpo é a fase inicial e fundamental de comunicação com o mundo. O objetivo da linguagem corporal através da dança não é demonstrar belas formas e performances. É, acima de tudo, utilizar o corpo para significar sentimentos.

Toda ação motora será reflexo da imagem própria que está interiorizada em cada indivíduo e do diálogo com seu próprio corpo. Cada sujeito fala, se move, pensa e sente de modo diferente, de acordo com a imagem que tem construída de si mesmo.

CONSCIÊNCIA CORPORAL

Através do movimento, o indivíduo percebe seu corpo, suas capacidades e suas relações com os outros, ele comunica-se e expressa seus sentimentos. Para tanto, faz-se necessário que o indivíduo desenvolva consciência corporal, para posteriormente expressar seus atos motores significados em dança.

Para GARCIA & HAAS (2006) a consciência corporal é o conhecimento do corpo e ou das suas partes, visualizando limites corporais e estratégias para amenizá-los. NANNI (2000) conceitua limites corporais como canais de expressão das necessidades do corpo e que vão ao encontro da identidade do indivíduo.

A consciência aqui referida é a capacidade pessoal de autoconhecimento em suas condições físicas. É você saber exatamente o que é e como é seu corpo, além do que ele é capaz de realizar em termos de movimento. Conhecer o seu próprio corpo, seus limites e possibilidades subsidiam o indivíduo a conhecer as possíveis formas de expressão.

Vianna citado por ALVARENGA (2009) afirma que a tomada de consciência de nossas emoções é inseparável das tomadas de consciência corporais, refletindo na imagem de nosso corpo, a imagem de nosso interior. O processo de expressão corporal se desverbaliza, as palavras perdem o sentido, e o movimento passa a existir.

Para NANNI (2000) o indivíduo se compõe de elementos como imagem corporal e esquema corporal, sendo imagem corporal a representação mental do corpo que se conhece como figura e esquema corporal o reconhecimento do próprio corpo que se projeta e se relaciona com o mundo. FERREIRA (2009) conceitua esquema corporal como a representação que o ser humano possui de seu próprio corpo e imagem corporal como a imagem que cada pessoa tem de seu próprio corpo, imagem esta formada na mente de forma subjetiva e emocional, sendo influenciada através das relações sociais e do meio.

Acrescenta STOKOE (1987, p. 78) :

Esquema Corporal é a imagem dinâmica das diferentes partes do corpo, suas distintas posições, deslocamentos e todo o potencial de atividades e atitudes possíveis (que se denominam práxis), é uma totalização e unificação das sensibilidades orgânicas e das impressões posturais, que se revelam no movimento.

Dessa forma, o movimento é a própria imagem refletida em ações motoras. Conforme NANNI (2000) no desenvolvimento do indivíduo, os jogos corporais são atividades dinâmicas que promovem aprendizagem de conhecimentos e desenvolvimento de competências e habilidades de forma significativa. O jogo é uma importante experiência de aprendizagem que inclui construção personalizada do conhecimento que promove uma nova significação de

conceitos preestabelecidos mentalmente.

NANNI (2000, p. 60) afirma ainda que:

os jogos corporais usando como conteúdo temático a busca da desordem e da ordem de seu corpo com o corpo do outro ou dos outros conduzem a uma comunicação mais profunda a partir da consciência nas condições dos erros e planos de simetria corporais nas relações com os outros.

Para NANNI (2000) o desenvolvimento dos jogos corporais exige consciência corporal do(s) envolvido(s), conhecimento do seu próprio corpo e sua relação com o corpo do outro, bem como perceber seu corpo assimetricamente e simetricamente na comparação de um membro corporal com o outro. Para tanto, essas atividades consistem na participação ativa de todos os envolvidos, respeitando a si próprio e o outro.

Para desenvolver o sentido do movimento é necessário consciência clara das sensações motoras. As pessoas não são totalmente conscientes do corpo que têm. Diariamente, só percebem, de forma nítida, as partes que utilizam, enquanto que as menos utilizadas são esquecidas pela autoimagem (LABAN, 1990).

Conforme RENGEL & MOMMENSOHN (2010, p.102):

a síntese corpo e mente, que acontece no movimento consciente, é a apropriação do processo de aquisição do conhecimento, pois resulta da racionalidade vinculada aos impulsos que as necessidades individuais trazem à tona no corpo social.

A consciência corporal aqui referida é o ato de mover-se conscientemente, reconhecendo o “porquê” e o “para quê” de cada ação motora. O indivíduo apropria-se do conhecimento oferecido pelo meio, para posteriormente aplicá-lo em atos motores.

EXPRESSÃO CORPORAL E A DANÇA

Segundo ALVARENGA (2009), Klauss Ribeiro Vianna teve papel importante na história da dança, foi considerado o introdutor da expressão corporal no Brasil, desenvolvendo seu trabalho principalmente na história do teatro brasileiro, com a preparação corporal de atores. A partir de suas próprias vivências corporais, Vianna apurou sua percepção corporal, aprofundou ideias sobre o ensino de dança, a consciência corporal e a preparação do corpo, proporcionando às pessoas uma consciência corporal a partir da percepção dos espaços internos do próprio corpo.

FIGUEIRA (2008, p. 01) destaca que o movimento “acontece através de seres que imaginam, criam se movimentam e que vivem em contextos históricos diferenciados”. Diante dessas circunstâncias, movimentar-se não é algo inato ou natural ao indivíduo, mas sim, construção de ideias a partir de diferentes vivências.

STOKOE (1987, p. 21) afirma que expressão corporal é “a capacidade de exteriorizar sensações, emoções ou pensamentos por meio do corpo”. Atitude é a expressão da combinação

de situações, cujo conteúdo é determinado histórica e culturalmente.

Para FERREIRA (2009, p. 16):

a capacidade de expressão corporal desenvolve-se num processo contínuo de experiências que se iniciam na interpretação espontânea ou livre, evoluindo para a interpretação formalizada em que, conscientemente, o corpo é o suporte da comunicação.

A expressão corporal enfatiza a exploração e a criação do próprio corpo, excluindo as técnicas sistematizadas e codificadas. As experiências vivenciadas pelo corpo expressam através do movimento suas intenções. Para Vianna citado por ALVARENGA (2009), a expressão é tudo aquilo que se exterioriza através de códigos.

Afirma STOKOE (1987, p. 21) que:

desejamos tanto chegar à aquisição de uma linguagem própria como à possibilidade de comunicar essa linguagem ao outro e compreender a dele. Isto é, chegar à formação de códigos compreensíveis que não restrinjam o processo expressivo individual, mas que tampouco limitem a possibilidade de sua leitura.

Padronizar uma linguagem corporal para favorecer a compreensão dos leitores é algo impensável, já que cada indivíduo é único e tem em si armazenado vivências totalmente incomparáveis à de outrem.

NANNI (2000) afirma que cada palavra da linguagem corporal propicia ao indivíduo o reconhecimento do outro e de si mesmo, uma vez que deixa transparecer necessidades, proporcionando diversas e sucessivas leituras.

Para STOKOE (1987, p.16) “A expressão corporal está integrada ao conceito da dança. Entendemos por dança uma resposta corporal a determinadas motivações”. STOKOE (1987, p. 17) reforça “A dança é a expressão corporal da poesia latente em todo o ser humano”. Dessa forma, a dança é um estilo pessoal que, quando projetada por atitudes motoras, torna-se visível ao meio externo.

A dança como linguagem corporal deve passar primeiramente por um processo de pesquisa, segundo STOKOE (1987), é importante averiguar o “porquê” e o “para quê”, de cada ato motor, para posteriormente compreender a sua significação.

Descreve NANNI (2000, p. 73):

a linguagem corporal através da dança registra o real, o simbólico, o imaginário, interligando os objetivos que articulam o corpo simbólico ao corpo imaginário permeando pelo corpo real. A linguagem corporal, como toda forma de expressão, é a força dirigida para fora. A Dança, seria a metáfora corporal, ou seja, presença de movimento que é a linguagem corpórea de cada pessoa vazada através da janela da unidade do ser no plano físico, mental, emocional.

Ao expressar um significado através da dança, o indivíduo tem suas intenções, mas a linguagem corpórea de cada pessoa é particularmente única e as suas possíveis leituras da mesma forma. As pessoas “leem” e “escrevem” a dança a partir das perspectivas de suas culturas

e experiências pessoais.

FIGUEIRA (2008, p. 01) identifica a dança como: “forma de conhecimento que possibilita uma intervenção direcionada para a ampliação da expressividade dos sujeitos dado que ela permite ler a gestualidade humana como uma linguagem”. GARCIA & HAAS (2006, p. 139) entendem a dança “como uma arte que significa expressões gestual e facial através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”.

A dança, desde o seu surgimento, apresenta-se como linguagem corporal. Seus registros são encontrados em cavernas e documentos. Para VERDERI (2000, p. 34) “baseados em registros feitos pelo homem através de desenhos de figuras humanas encontrados nas paredes e tetos das cavernas no paleolítico, podemos perceber que o homem já dançava”. Para GARCIA & HAAS (2006, p. 66) “os primeiros documentos sobre a origem pré-histórica dos passos da dança e do seu significado são provenientes de descobertas das pinturas e esculturas rupestres nas cavernas”.

GARCIA & HAAS (2006, p. 150) apontam os objetivos da dança em expressão e comunicação humana, reconhecimento do corpo, análise de forma, volume e o peso, locomoção, deslocamento, bem como considera mudanças de velocidade, tempo e ritmo, reconhecimento de apoios do corpo, improvisação na dança, seleção de gestos e movimentos.

Zea citada por GARCIA & HAAS (2006, p. 139) afirma que:

dançar é movimentar-se pelo espaço, é sentir o corpo livre, é comunicar-se consigo mesmo, é desfrutar, liberar-se... Convidar para dançar é animar a quebrar preconceitos, medos, vergonhas... O movimento é comunicação; comunicar uma mensagem é utilizar uma linguagem. A linguagem corporal, o movimento é o instrumento dessa linguagem. Para enviar uma mensagem, não se requer nenhuma condição, nem idade, nem sexo, todos os indivíduos aceitarão, com ilusão e interesse, o gesto da COMUNICAÇÃO CORPORAL.

A dança é a comunicação de uma mensagem que utiliza o corpo como instrumento. Ao dançar, preconceitos são destruídos, pois dançar não requer condições preestabelecidas. Dance todo aquele que deseja expressar seus sentimentos e necessidades através dos movimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando o artigo aqui apresentado, podemos afirmar que a dança é uma forma de linguagem a qual utiliza o corpo como instrumento para significar ações. A dança possibilita inúmeras leituras de movimento e gera diversas interpretações do leitor, interpretações estas feitas de acordo com as suas vivências e experiências motoras do mesmo.

Expressar os sentimentos e necessidades através da dança, só é possível quando temos conhecimento do nosso corpo, suas possibilidades e limitações.

Frequentemente estímulos exteriores ao indivíduo afetam a imagem internalizada, antes de a mesma ser projetada através de movimentos codificados em dança.

Finalizamos este artigo com a afirmação: utilizar o corpo como linguagem corporal se faz

necessário para que haja comunicação com o meio, objeto e/ou indivíduo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ALVARENGA, Arnaldo Leite de. **Klauss Vianna e o Ensino da Dança: Uma experiência Educativa em Movimento**. Disponível em <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/1843/FAEC-84YTNS/1/tese_final_doutorado_fae_pdf.pdf> Acesso em 28/08/2012.

FERREIRA, Vanja. **Dança Escolar: Um novo ritmo para a Educação Física**. Rio de Janeiro: 2 ed.: Sprint, 2009.

FIGUEIRA, Márcia L.M. **A dança na escola: educação do corpo expressivo**. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd127/a-danca-na-escola-educacao-do-corpo-expressivo.htm>> Acesso em 26/10/2012

GARCIA, Ângela; HAAS, Aline Nogueira. **Ritmo e Dança**. Canoas: 2 ed.: ULBRA, 2006.
LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. Edição organizada por Lisa Ullmann. Tradução de Anna Maria Barros De Vecchi e Maria Sílvia Mourão Netto Salomão. São Paulo: Summus, 1978.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação: Princípios, Métodos e Técnicas**. Rio de Janeiro: 4 ed.: Sprint, 2002.

RENGEL, Lenira Peral; MOMMENSOHN, Maria. **O Corpo e o Conhecimento: dança educativa**. Disponível em <http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ideias_10_p099-109_c.pdf> Acesso em 31/10/2012

STOKOE, Patricia; HARF, Ruth. **Expressão Corporal na pré-escola**. Tradução de Beatriz A. Cannabrava. São Paulo: Summus, 1987.