

## IMPROVISACÃO, ESTUDO E REFLEXÃO

**Lia Sampaio<sup>1</sup>**

A dança foi a primeira manifestação cultural do homem, uma das formas mais antigas de que se tem conhecimento, que percebendo a funcionalidade dos seus músculos, articulações e seus desdobramentos, desencadeou uma evolução natural, no processo de importância social e política, se lançando no espaço em perfeita harmonia com o seu equilíbrio e o seu ouvir, num espontâneo exercício de cidadania.

No campo da educação, a dança pode melhorar a capacidade criadora, física e psicológica dos jovens desde que seja respeitada sua individualidade, pois transmite momentos de prazer e alegria, dividindo tempo e espaço de maneira sincronizada, marmoriza a alma e o espírito com a sua magia e promove felicidade. Ela possibilita o entendimento do corpo e cada vez mais, ocupa espaços na sociedade.

A dança é uma ciência que envolve beleza, visão e precisão. Envolve flexibilidade, imaginação, tenacidade e coordenação, apresentando uma evolução natural às possibilidades gestuais que tem o nosso corpo e está ligada diretamente ao ritmo do universo, buscando do inteligível, a liberdade dos movimentos e a imaginação com a sua magia eclética. É mais do que apenas uma série de fenômenos artísticos. É meio de realização e evolução. Um veículo poderoso de educação e comunicação.

O homem dançou o amor, dançou a guerra, reverenciou, dançou religiões, rituais, magias e ritos, abrindo novas frentes para novos conteúdos e concepções na sua trajetória. As influências foram muitas. A dos negros, com sua energia e força efetiva irradiou luz própria e foi fundamental na sua evolução no Brasil.

Aqui não podemos deixar de enfatizar o pioneirismo de Meireles Batista que desenvolveu e difundiu a dança de origem africana. Mais tarde Eros Velúcia, com todo o seu talento veio inovando a dança, com seus gestos irreverentes evidenciando as danças brasileiras sem preconceitos, estilizando com técnica, graciosidade e criatividade, vivia a dança em sua plenitude e dava formas eternas aos seus movimentos. Criou estilos próprios e foi a primeira a dançar samba em sapatilhas de pontas. Inspirou Carmem Miranda com seus movimentos soltos e dançantes.

---

<sup>1</sup> **LIA SAMPAIO** – Maria do Céu Sampaio – Profª. de Consciência Corporal e Improvisação –UEA. Curso de Dança – EAT; Profª Assistente II da UFAM; Orientadora de Estágio - UEA/TCC; Integrante da equipe de Arte do Normal Superior – Proformar – UEA; Assessora e Consultora de Projetos – Coordenadoria de Arte-Educação – SEMED Manaus. E-mail: [mcsampaio@uea.edu.br](mailto:mcsampaio@uea.edu.br)

Ela avança no tempo, com consideráveis proporções e vem somada a estruturas de informações e comunicações, possibilitando um maior fluxo na velocidade, privilegiando trabalhos de artistas como Pina Bauch, Mag Mary e Win Vandekeybos que se tornam referências em nosso meio. Vários foram os professores bailarinos clássicos, que lutaram por esses avanços e deixaram sua contribuição na História da Dança.

Hoje em dia, o universo da dança é amplo e temos muitas modalidades e estilos sem perder a referência com o estilo clássico, moderno e o contemporâneo, acompanhando a evolução do homem que procura aperfeiçoar-se à medida que a sua trajetória artística emociona um público que critica e analisa a sua arte.

A dança é tempo contado, tempo alma, ritmo de corpos, coisas de mundo, um eterno instantâneo se relacionando com outros corpos, construindo, de forma magnífica, imagens secretas de luzes interiores, onde correm rios em forma de movimentos dos seres da alma, transmitindo pensamentos do corpo, por meio de gestos, numa inesgotável relação com esse mundo mágico, que é o mundo da dança. E precisamos respirar essa magia da dança.

Assim, nosso corpo é uma história passada e futura, que ao se movimentar, define, na sua essência, o seu presente, conta histórias e está aqui e agora numa força que gera movimento e fala por meio de metáforas daquilo que move o ser humano - e toda a sua potencialidade motora, afetiva e cognitiva, capaz de exaurir por meio de sua movimentação, seu estado emocional.

A nossa estrutura é única, é um milagre da natureza, é corpo e espírito, é ponto de partida para uma busca do finito e do infinito. Possui o seu acervo cultural próprio, sujeito a funcionar de acordo com a tensão maior ou menor solicitada pelo entusiasmo das mensagens passadas e das mensagens recebidas de maneira saudável.

A comparação feita por João Batista Freire (1991), em seu livro “De Corpo e Alma” quando fala “A casa em que se habita” traz para nós a certeza do quanto desconhecemos essa nossa “casa” que é o nosso próprio corpo. Vejam:



Alguns sentimentos, como a ternura e a dor, emergem mais calmamente. E a inteligência? Essa a gente vê sair de todos os órgãos. Do cérebro, das mãos, dos olhos e ouvidos. O inteligível inunda toda a casa. (Freire, p. 145, 1991)

Na dança, o inteligível, esse que fala Freire, e o sensível brigam e fazem as pazes, convivem sob o mesmo “teto”, que é o nosso corpo, na busca da harmonia desse “conflito necessário”. Participam dos mesmos medos e angústias, e guardam seus fantasmas e suas lembranças.

O corpo inteiro transmite um significado e pode contar uma história através de seus gestos como caminhar, ao sentar, ao ficar em pé, ao estar acordado ou adormecido. (Vianna, p. 56, 1990)

Especialistas estudam as relações entre o desenvolvimento da inteligência, os sentimentos e o desempenho corporal. E cada vez mais, corpo e mente, razão e emoção se entrelaçam proporcionando um maior entendimento do dançarino e o seu corpo, e de posse dessa compreensão fazer uso dos seus movimentos com inteligência, autonomia, responsabilidade e sensibilidade. Integrando a expressão tanto individual quanto coletiva, executando a atenção, a colaboração e a solidariedade, percebendo o tempo, peso, espaço articulados na dança.



No estudo da improvisação procura-se desenvolver a capacidade criativa do dançarino, através da exploração de espaço, peso e tempo, usando técnicas e jogos de movimentos, levando-os a utilizar-se do aquecimento corporal como base para experimentações de exercícios de percepção em solos, duos e grupos criando seqüências de movimentos que vão explorar o seu corpo de forma criativa.

Trabalhar com improvisação é trabalhar com reações espontâneas às diferentes fontes de estímulos, por meio de exercícios que desenvolvam a expressão dramática, formas, espaço, tempo e peso, criando uma dança inteiramente pessoal, estimulada pela fantasia e sua expressividade, possibilitando assim, ao dançarino, o gosto e o prazer de dançar.

Usarei uma metodologia diferente de contar sobre esse tema tão rico que é a improvisação, trazendo relatórios de alunos da disciplina que vivenciaram atividades inovadoras, e que serão contadas por eles e por mim, em parceria, numa maneira prazerosa de prostrar.

Vejamos, por exemplo, o que Édyna de Fátima diz no seu relatório de aula sobre “A influência da improvisação no despertar de um corpo.”

Falo após ter vivenciado, durante dois períodos de faculdade, exercícios que me fizeram enxergar novos horizontes, evidenciando a minha imaginação e proporcionando uma definição e reeducação mental, dos movimentos pertinentes ao meu corpo. A improvisação surge para estimular experiências subjetivas na tentativa de construir novos significados para o ato de criar, interpretar e pensar em dança. É um instrumento capaz de romper padrões culturalmente pré-construídos, viabilizando um processo que revela as mais profundas características e 'manias', deixando transparecer um pouco do 'eu' de cada um.

(...) Objetiva desenvolver condições para que bailarinos disponibilizem seus corpos a experimentarem novas possibilidades de ação, de modo espontâneo e livre, descobrindo caminhos que venham enriquecer sua expressão corporal, enquanto intérpretes criadores.

Uma surpresa a cada aula. Trazendo um 'tema' como motivação, criando um relacionamento experimental e livre, advindas de outras informações recebidas. Promovendo um processo de reações instantâneas de liberar emoções e dançar os sentimentos enviados pelos impulsos corporais, dando espaço ao inesperado ao desarranjado, enfim, à influência exigida pelo corpo, naquele momento.

Dessa forma, fui me permitindo as mais novas soluções de movimentos, desvelando situações inusitadas e impensadas por mim mesma, anteriormente, e concluo então que, a espontaneidade, a imprevisibilidade, a liberdade de criação, a sensibilidade ao instante criador e a exteriorização das sensações internas fazem parte da natureza da improvisação, cuja, é uma prática fundamental para a dança.

A improvisação possibilita ao dançarino traçar sua identidade gestual. Por meio de jogos, seqüências de movimentos, o dançarino pesquisa gestos que desenvolvem a sua expressão pessoal num trabalho criativo e espontâneo, contribuindo assim, para a liberdade de expressão e comunicação, através do uso do seu corpo em movimento descobrindo novas formas, novos elementos, novas concepções e suas particularidades. Transmite sentido, revela pensamentos, imagens, emoções e acontecimentos, os quais incitam o dançarino a concretizá-los em ação.

Assim, trarei neste relato, imagens como essas, descritas por Edyna, vivenciadas por alunos que experimentaram esse contexto de liberdade organizada, lançando-se em vôos amplos caracterizados por movimentos geradores de ondas sonoras, vibrações e cheio de energias, seguindo um caminho de descobertas, registradas na simplicidade de seus escritos.



“A improvisação pode provocar a penetração da arte na vida”.  
[...] “É ela um caminho, um elemento mediador capaz de ligar o homem comum ao mundo da estética, não somente como apreciador, mas também como um produtor de arte”. (Chacra, p.35, 1983)

Então, percebemos que a improvisação, nas propostas de seus exercícios, tem o objetivo de levar o dançarino a uma descoberta do estoque de conteúdo gestual. De fazê-lo vivenciar a todo o momento, a sua força criadora e inventiva através de reações fugazes e temporárias, num processo de produção espontânea e natural, sem, no entanto, desprezar o uso do intelecto que estará a serviço da sua dança.

A improvisação pode ser uma aliada no processo coreográfico. Tem o objetivo de levar a uma criação esquematizada por meio de impulsos renovados numa execução exaustiva, esgotando-se todas as possibilidades de movimentar-se num significado próprio em toda a sua realização.

Na improvisação, o trabalho nunca está pronto e não ficará pronto nunca: são momentos vivenciados no aqui e agora que se modificam a cada instante, provocando novas intenções nos gestos através dos sentimentos sem perder as referências com as propostas ali manifestadas no momento da execução.

A vida, o mundo e o homem manifestam-se através do movimento. Dançar é mover-se com ritmo, melodia e harmonia. Por tal razão, nas metafísicas orientais, os deuses responsáveis pela criação do mundo são geralmente apresentados como os “Senhores da

Dança”. Este é, por exemplo, o caso de Shiva Nataraja, o “Senhor da Dança, deus indiano da criação”. (Vianna - A Dança, 1990)

Ao projetar uma coreografia, temos que observar os elementos básicos, levando em consideração volume, textura, forma e conteúdo, espaço, música, ritmo e cadências, enfim, tudo que envolve a concepção coreográfica. Tudo isso pode vir de forma natural se usarmos a improvisação como fonte inspiradora, para descobertas que servirão de conteúdo de grande efeito coreográfico.

A improvisação para Telma Maciel, aluna desta disciplina em 2005, por exemplo, é vista como uma “atividade criativa, momentânea, experimental e livre, que recebe por meio de uma motivação, inúmeras possibilidades individuais, pois o corpo é uma fonte inesgotável de movimentos a serem descobertos”, assim, diz ela, num de seus depoimentos de aula.

[...] ela dá forma ao pensamento, 'o icto inicial', válido só para aquele momento. Expressando as mais variadas formas instantâneas, contestando em tentativas, muitas vezes, comprometidas em denunciar e protestar, ampliadas pelo virtuosismo e a beleza dos movimentos, deixando fluir na sua essência, uma ideologia e participação, no contexto expressivo de uma realidade social. Com isso cada corpo dança o seu protesto, sua atitude como cidadão, improvisando a contemporaneidade do momento que estamos vivendo.

O improviso tem como base um ponto de partida determinado - uma música, um texto ou poesia, uma escultura, uma palavra chave ou um tema - que vai desencadear todo o processo, no individual ou coletivo, e que se dá espontaneamente, sem nenhuma preparação prévia. Nasce de um impulso compulsório, por meio de um jogo seqüencial de movimentos instantâneos no tempo e no espaço, expressando emoções e sentimentos.

O trabalho em conjunto promove uma aprendizagem de novos movimentos com a versatilidade de idéias, explorando todas as possibilidades de reações espontâneas do seu corpo, visando aguçar a rapidez de percepção, numa troca constante de impulsões, chegando a esgotar toda a sua energia. A improvisação estabelece princípios que fundamentam e norteiam o seu entendimento e o seu estudo.

Para saber mais:

- Ela fundamenta-se propiciando o desenvolvimento da imaginação individual e a criatividade grupal.
- Ela fundamenta-se como vivência técnica da linguagem cênica.
- Ela fundamenta-se como forte estímulo para ampliar o vocabulário gestual do dançarino.
- Ela fundamenta-se pela finalidade de liberar a expressividade do dançarino.



Seus princípios são:

- Mútuo estímulo sensorial - identificação corporal pela dinâmica do movimento.
- Mútuo estímulo significativo - identificação pelo conteúdo gestual expressivo.
- Mútuo estímulo criativo - identificação pela imaginação de novas soluções coreográficas.<sup>2</sup>

Os exercícios propostos na improvisação tentam recuperar a relação do dançarino com seu corpo e, conseqüentemente, o seu corpo com o mundo, buscando um novo gestual, pessoal e próprio, fazendo do seu corpo inteiro, um instrumento de expressão e criação despojada, significativa e intensa.

Com base nessa premissa, a improvisação oferece inúmeras destrezas que sugerem movimentos, numa pesquisa gestual transformando, conquistando e estimulando uma interpretação expressiva de fácil assimilação, onde o equilíbrio está comprometido com a consciência rítmico-corporal.

A consciência corporal é a grande aliada da improvisação e ajuda a descobrir cada estímulo do corpo. Podemos aprender e apreender sentindo a força de contrações, por exemplo, que exerce no nosso corpo no processo criativo. O ritmo, a musicalidade, o equilíbrio fluem expondo expressões e sentimentos verdadeiros, de forma a estabelecer e

---

<sup>2</sup> Para maiores fundamentações, procurar ler “Dança em Processo, a linguagem do indizível” de Lia Robatto.

passar para o público aquilo que se quer dizer com o instrumento de trabalho, o nosso corpo, expressando a beleza do gesto em movimento.

Improvisar é vivenciar intensamente as aulas de Consciência Corporal, ou seja, perceber, conhecer, analisar cada dimensão que tem o corpo. É harmonizar o conjunto desses fatores contribuindo para o melhor desempenho no desencadear do gestual, promovendo sensações espetaculares, levando o dançarino a caminhos desconhecidos, transcendendo limites, usando elementos cênicos como aliados ao olhar, ao ouvir e ao sentir. Percebendo-os intensamente, ouvindo seus sons e desnudando suas formas, sem desprezar os acontecimentos imperceptíveis a sua volta.

E Carol conta a sua experiência com a disciplina:

Consciência corporal é contato, é sentir, é viver e aprender sobre o nosso corpo, nossos limites e espaços. Nossas aulas são verdadeiras obras de arte. Aprendemos a ser animais, a ser nossos colegas e até mesmo, e principalmente, a sermos nós mesmos. Aprendemos a reconhecer os nossos companheiros com um simples toque, através de suas características físicas. Cada aula, uma nova lição. Uma nova etapa e posso começar a dizer que já tenho 'consciência' do que possa ser "Consciência Corporal". E torna-se possível, ao voltar a atenção para si mesmo, redescobrir o ser sensível existente em todos nós, capaz de gerar conforto e felicidade ([www.conscienciacorporal.com.br](http://www.conscienciacorporal.com.br)). Então consciência corporal é nada mais do que se conhecer e estar bem com o corpo, respeitando as possibilidades e limites dentro de cada um.

Foi sugerido olharmos para o espelho e percebermos o animal que existe dentro de nós. Assim, aos poucos irmos buscar na técnica dos 'movimentos naturais', a identificação do animal com o nosso gestual. A comunicação era feita por meio de movimentos instantâneos, despertando o lado animal de cada um de nós, buscando novas possibilidades e as 'estranhezas' das formas corporais que encontrávamos ao realizarmos os movimentos, como a leveza, a beleza e elegância do nosso gestual, ao buscar nas aves, a expressão do nosso movimento.

Nos conflitos entres os animais, brincamos com as qualidades e dinâmicas dos movimentos. E, movimentos cortados, contínuos, balançados e vibratórios enriqueciam as criações de nossas performances, soltando todos os nossos bichos. Descobrimos que a importância de cada

movimento está no nosso interior, cabe a nós buscarmos a inspiração nessa fonte inesgotável de gestos que tem o nosso corpo e transformá-los em movimentos. (Carol Coronel, UEA – 2003).

Cada indivíduo possui em si possibilidades que desconhece e quando trabalhamos com a Consciência Corporal, como elemento disciplinador das ações do corpo, desenvolvemos a criatividade promovendo a segurança e a confiança, possibilitando descobertas de identidades gestuais no momento da execução. Portanto, não devemos ser indiferentes ao mundo que nos rodeia. É importante ouvirmos todos os sons: os que estão perto e, principalmente, aos que estão longe de nós. Estarmos atentos, a todas as coisas que fazem parte do nosso cotidiano sem perder jamais a relação com os nossos sentidos.

É aconselhável que a improvisação tenha como pré-requisito a disciplina Consciência Corporal, e que sua realização seja sempre após atividades de técnica ou de um aquecimento, possibilitando o bom desempenho do dançarino. Portanto, as técnicas, os alongamentos, o reconhecimento do espaço, contração, força e leveza, saltos e quedas, quedas e recuperações, beleza e estranhamentos, seqüências rítmicas, usando o método tradicional ou outros métodos, tudo é referencial no momento da improvisação. Carregar o parceiro e dividir com ele, peso e equilíbrio, brincar com ele, cair e ser recuperado por ele, tudo favorece a realização de movimentos instantâneos, imprevisíveis que acontecem em duos, trios, individual ou de forma coletiva.

O deslocamento do corpo no espaço, o seu controle muscular vai depender de um trabalho sensível da consciência corporal e do bom controle da respiração, numa percepção dos movimentos corporais, parciais ou totais, que vão seguindo e se completando em desenhos no espaço, que buscam na intenção gestual as mensagens passadas e recebidas, facilitando a integração do corpo como um todo na execução da proposta do exercício. O dançarino vive ao mesmo tempo um gastar e recuperar tonos, chegando ao máximo da sua vivência, sempre atento ao momento de parar.

A atividade improvisacional, caracterizada pelo momento e pela espontaneidade, é por sua natureza um ponto de convergência e polarização das formas e manifestações teatrais... nela está contida toda a liberdade criadora. (Chacra, 1983, p. 111)



A Improvisação leva o dançarino a exigir sempre um novo movimento a cada experiência vivida, aumentando, assim, o seu vocabulário gestual, enriquecendo o seu corpo com formas que, às vezes, são estranhas no momento da execução e que depois se moldam ao seu repertório. São exercícios que desenvolvem o sentido de conjunto e equilíbrio, valorizam os contrastes, podendo-se conseguir situações de grande efeito nos resultados das suas vivências.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, Ana Mae. **A imagem no Ensino da Arte**. São Paulo: Perspectiva, 1991.
- BÉJART, Maurice. *L'autre Chant de la Danse*. Paris: Flammarion, 1974.
- BRUHNS, Heloisa. **Conversando com o Corpo**. Campinas: Papirus, 1994.
- CHACRA, Sandra. **Natureza e Sentido da Improvisação**. São Paulo: Perspectiva, 1983
- DANTAS, Mônica. **Dança: o enigma do movimento**. Porto Alegre: Editora da Universidade, UFRGS, 1999.
- DAVIS, Flora. **A Comunicação Não-Verbal**. São Paulo: Summus Editorial, 1979.
- DÉBORA, Barreto. **Dança... ensino, sentido e possibilidades na escola**. Campinas: Autores Associados, 2004.
- DUNCAN, Isadora. **Minha Vida**. Trad.: Gastão Cruls . Rio de Janeiro: José Olímpio, 1995.

- FREIRE, João Batista. **De corpo e alma**. São Paulo: Summus Editorial, 1991.
- FUX, Maria. **Dança, Experiência de Vida**. São Paulo: Summus Editorial, 1983.
- GARANDY, Roger. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- LABAN, Rudolf. **Dança Educativa Moderna**. - Trad. Maria da C. P. Campos. São Paulo: Ícone, 1990.
- MARQUES, Isabel A. **Dançando na Escola**. São Paulo: Cortez, 2003.
- \_\_\_\_\_. **O Ensino da Dança Hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 1999.
- NANNI, Dionísia. **Ensino da Dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- READ, Herbert. **As Origens da Forma na Arte**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editores, 1981.
- REVERBEL, Olga. **Teatro na sala de aula**. São Paulo: José Olympio Editora, 1979.
- ROBATTO, Lia. **Dança em processo, a linguagem do indizível**. Salvador: Centro Editorial e Didático Universidade Federal da Bahia., s.d.
- SPOLIN, Viola- **Improvisação para o teatro**. São Paulo: Perspectiva, 1987.
- ULLMANN, Lisa (org.). **Domínio do Movimento**. Trad. Anna M. B. De Vecchi e M. Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- VIANNA, Klauss; CARVALHO, Marco Antonio de. **A Dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.
- ZAMBONI, Silvio. **A Pesquisa Em Arte: um aparelho entre arte e ciência**. 2ª Ed. Campinas: Autores Associados, 2001.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.