

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE ARTES  
DEPARTAMENTO DE ARTE DRAMÁTICA  
Janaína Moraes Franco

**EDUCAÇÃO DO SENSÍVEL:  
Uma abordagem através do Contato Improvisação e da Capoeira Angola**

**Porto Alegre**

**2012**

**JANAÍNA MORAES FRANCO**

**EDUCAÇÃO DO SENSÍVEL:**

**Uma abordagem através do Contato Improvisação e da Capoeira Angola**

**Trabalho de Conclusão de  
Curso submetido à  
Universidade Federal do Rio  
Grande do Sul como parte  
dos requisitos necessários  
para a obtenção do Grau de  
Licenciatura em Teatro.**

**Orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>  
Suzane Weber.**

**Porto Alegre**

**2012**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a minha orientadora e amiga Suzi Weber, pela orientação, pelos acréscimos, pelas indicações e por ter me apresentado o Contato Improvisação.

Ao Mestre João Baptista, por ser meu mestre da capoeira e da vida.

Aos amigos Luís Alemão, Tom e Lídia, pelo carinho, pela ajuda, pela leitura do trabalho.

À Natália Souza e Nelmar Brandão pela parceria e investigação prática da união entre o Contato Improvisação e a Capoeira Angola.

À professora Vera Bertoni pela experiência no PIBID que muito me acrescentou como docente e pesquisadora.

Ao grupo que juntos praticamos Contato Improvisação, durante o ano de 2012 orientado por Alessandro Rivelino.

Ao grupo Mocambo de Capoeira Angola.

A todos professores do Departamento de Arte Dramática e da Faculdade de Educação.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>01</b>
<b>2 O QUE É EDUCAÇÃO DO SENSÍVEL.....</b>	<b>05</b>
<b>2.1 PARA QUE UMA EDUCAÇÃO DO SENSÍVEL?.....</b>	<b>09</b>
<b>3 O CONTATO IMPROVISAÇÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>4 A CAPOEIRA ANGOLA .....</b>	<b>23</b>
<b>5 JOGANDO COM OS CONCEITOS: as relações entre a Educação do Sensível e as práticas corporais.....</b>	<b>33</b>
<b>5.1 DIÁLOGO DO JOGO: pergunta/resposta.....</b>	<b>33</b>
<b>5.2 EQUILÍBRIO/DESEQUILÍBRIO E A PROJEÇÃO DO CORPO.....</b>	<b>34</b>
<b>5.3 INVERSÃO CORPORAL.....</b>	<b>38</b>
<b>5.4 O SISTEMA EDUCACIONAL DAS PRÁTICAS.....</b>	<b>39</b>
<b>5.5 AS PRÁTICAS CORPORAIS E A PRÁTICA DOCENTE.....</b>	<b>40</b>
<b>5.6 JOGO DOS SENTIDOS: experiência do contato na capoeira.....</b>	<b>43</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>46</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>48</b>

## Índice de ilustrações

Ilustração 1: Enquadramento de Cerro del Ombués, Minas, Uruguay. Fotografia: Janaína M. Franco.....	4
Ilustração 2: O corpo em conexão com o rio e a mata. Fotografia: Janaína M. Franco.....	5
Ilustração 3: Percebendo desde o pequeno. Flor, no Capão, Chapada Diamantina, BA. Fotografia: Janaína M. Franco.....	7
Ilustração 4: "Refúgio das almas": águas. Fotografia: Janaína M. Franco.....	11
Ilustração 5: Festival Contact In Rio 2011.....	14
Ilustração 6: Investigando através da sensibilidade. Fotografia: Janaína M. Franco.....	15
Ilustração 7: Contato sensível. Fotografia: Janaína M. Franco.....	15
Ilustração 8: Jam no Rio de Janeiro 2011. Fotografia: Janaína M. Franco.....	17
Ilustração 9: Jam na natureza, RJ. Fotografia: Janaína M. Franco.....	18
Ilustração 10: Equilíbrio natural. Fotografia: Janaína M. Franco.....	19
Ilustração 11: Na Jam da natureza: conexão e equilíbrio. Fotografia: Janaína M. Franco.....	20
Ilustração 12: Roda do Grupo Mocambo. Fotografia: Janaína M. Franco.....	23
Ilustração 13: Desenho original de Neves e Sousa (Angola). Cópia de Newton Navarro (Natal).....	24
Ilustração 14: Montagem de Nestor Capoeira com detalhes de um desenho de Debret, 'D. João VI' (1824). Disponível em: <a href="http://www.nestorcapoeira.net/hfp.htm">http://www.nestorcapoeira.net/hfp.htm</a> .....	25
Ilustração 15: No pé do berimbau. Fotografia: Janaína M. Franco.....	29
Ilustração 16: Desequilíbrio e equilíbrio. Fotografia: Janaína M. Franco.....	35
Ilustração 17: equilíbrio dos centros. Fotografia: Janaína M. Franco.....	35
Ilustração 18: Representação do corpo humano na estrutura de cócoras. Desenho e fotografia de Janaína M. Franco.....	36
Ilustração 19: Representação do corpo humano na estrutura de pé. Desenho e Fotografia: Janaína M. Franco.....	36
Ilustração 20: Corpo humano na relação com a terra e o universo. Desenho e fotografia de Janaína M. Franco.....	36
Ilustração 21: Roda de capoeira: o equilíbrio quase estável. Fotografia de Janaína M. Franco.....	37
Ilustração 22: Vetor de forças: paralelo. Desenho e fotografia de Janaína M. Franco.....	37
Ilustração 23: Jam de Contato Improvisação: equilíbrio conjunto. Fotografia de Janaína M. Franco.....	38
Ilustração 24: Vetor de forças: cruzado. Desenho e fotografia de Janaína M. Franco.....	38
Ilustração 25: contactando através do objeto. Fotografia de Janaína M. Franco.....	41
Ilustração 26: Recital Musical: Batuque tuque tuque. Sensibilização através da poesia musical. Fotografia de Janaína M. Franco.....	43
Ilustração 27: Capoeiras percebendo o movimento pelo contato corporal. Fotografia de Janaína M. Franco.....	44
Ilustração 28: Movendo-se pela sensibilidade. Fotografia de Janaína M. Franco.....	44
Ilustração 29: Jogo dos sentidos. Fotografia de Janaína M. Franco.....	45
Ilustração 30: Em contato com a vida. Fotografia de Janaína M. Franco.....	47

## 1. Introdução

Neste trabalho proponho uma reflexão sobre a educação, baseada no aprimoramento da sensibilidade humana, através das experiências sensoriais do corpo na relação do ser humano consigo mesmo, com o meio social e o meio ambiente. Através do estudo da obra de João Francisco Duarte Júnior, *O sentido dos sentidos*, abordo a visão de educação do sensível, relacionando com as práticas corporais Contato Improvisação e Capoeira Angola, que ao meu ver, incitam o desenvolvimento dessas experiências sensíveis.

De acordo com Duarte Júnior : “O corpo como base do saber e do conhecimento. O corpo como instalação de nossa existência no mundo e parâmetro último para as avaliações constantes de nossas ações e atitudes.” (2010, p. 218). Dessa forma, abordo o corpo e sua sensorialidade como fundamental para a construção do conhecimento humano, visto através das relações: primordialmente as relações pessoais, consigo mesmo através do (auto)conhecimento do próprio corpo, mente e espírito; as relações interpessoais, ou seja a relação social com o outro; e a relação com o meio ambiente, o planeta terra, o espaço que habitamos.

Esse ponto de vista está relacionado à visão holística do ser humano, que é compreendê-lo por uma rede complexa e indissociável de relações entre corpo, mente e espírito (BOLSANELLO, 2010), ampliando essa visão à educação, pode ser chamada também de transdisciplinaridade, quando relacionado à vida prática. Através desta visão abordo as práticas corporais Contato Improvisação e Capoeira Angola como possibilitadoras de uma educação através do trabalho corporal sensível para essa visão holística ou transdisciplinar.

O que me estimulou a esta pesquisa foi a reflexão sobre a educação levantada durante a conclusão do curso de graduação em Teatro na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Decidi desenvolver a reflexão sobre a educação através da experiência do corpo, com base na análise sobre meu período escolar, no ensino básico, no qual senti carência de uma percepção educacional que relacionasse o conhecimento disciplinar com a vida prática. Durante o curso de Teatro tive acesso a pensadores que discutiam isso, dentre eles decidi trabalhar com a obra de João Francisco Duarte Júnior, por ele enfatizar-se em uma educação do sensível, através dos sentidos do corpo relacionados com a vida. Além disso, minhas experiências práticas sempre me encaminharam ao trabalho corporal, o que me estreitou as relações dentro do curso de Teatro com a técnica do Contato Improvisação, que nos foi apresentado pela professora de expressão corporal Suzane Weber; simultaneamente fui em busca de outra prática que sempre me cativou: a Capoeira Angola. Nestas duas práticas percebi relações que se assemelham e se

diferem entre si, mas que se mostram complementares; percebi também que as duas práticas encaminham as visões para uma educação sensível, focando na percepção do mundo, do outro e de si mesmo.

Neste trabalho tenho o objetivo de relacionar o conceito de educação do sensível com as práticas corporais Contato Improvisação e Capoeira Angola. Para o desenvolvimento destas relações me utilizo de outra prática inserida na minha experiência pessoal: a fotografia. A fotografia permeia todo o trabalho para exemplificar e explicitar a discussão teórica de forma prática. O desenvolvimento do meu trabalho corporal e docente sempre foi aliado à prática fotográfica, não simplesmente como registro, mas como uma produção artística do olhar sobre o corpo em composição com o ambiente.

De maneira que, através da investigação teórica, prática e fotográfica, proponho uma abordagem educacional visada através da relação do corpo com o mundo, instigando que “o corpo em experiência” (BOLSANELLO, 2005) é fundamental para a construção de conhecimentos da vida. Através das práticas corporais específicas, as utilizo como facilitadoras da educação da sensibilidade, já que estas trabalham diretamente com o corpo (em sua amplitude de mente, espírito e fisicalidade) na relação com o outro e o ambiente.

## 2. O que é Educação do Sensível?

A educação do sensível, segundo João Francisco Duarte Jr. (2001), sugere uma visão educacional que valorize também as apreensões sensíveis da realidade na qual se vive. A experiência sensível será possível através da vivência e percepção dos sentidos sensórios do corpo na relação com o ambiente e com a sociedade. Como Duarte descreve:

*Elas [as experiências sensíveis] devem sobretudo, principiar por uma relação dos sentidos com a realidade que se tem ao redor, composta por estímulos visuais, táteis, auditivos, olfativos e gustativos. Há um mundo natural e cultural ao redor que precisa ser frequentado com os sentidos atentos, ouvindo-se e vendo-se aquele pássaro, tocando-se este ou outro animal, sentindo-se o perfume de um jardim florido, ou mesmo o cheiro da terra revolvida pelo jardineiro, provando-se um prato ainda desconhecido e típico de uma dada cultura, bem como outras experiências de mesmo teor. (2001, p. 184)*

Débora Bolsanello nos apresenta um ponto de vista sobre o ser humano dentro da percepção holística, que é definida da seguinte forma: “O paradigma holístico compõem-se de teorias que validam a subjetividade do homem, considerando-o como um ser global cuja corporeidade é indissociável de sua vida psíquica, afetiva, social, bem como de sua vida espiritual”(2005, p.28). Entendendo o ser humano de acordo com o paradigma holístico, é possível ampliar também a ideia de educação para uma inter relação do educando consigo mesmo, com o meio social e o meio ambiente.

Compreendendo essa amplitude que é o ser humano e a educação, o trabalho de despertar a sensibilidade humana através dos sentidos sensórios, desenvolve e valoriza o conhecimento que o corpo tem em si próprio, esse saber corporal que só pode ser apreendido através das experiências. O relacionar-se é um processo sensível, que se aprende com o corpo, com a sensibilidade, e é através do corpo que se entende o outro e o mundo, como coloca Merleau-Ponty:

*Olhar um objeto é vir habitá-lo e dali apreender todas as coisas segundo a face que elas voltam pra ele. Mas, na medida em que também as vejo, elas permanecem moradas abertas ao meu olhar e, situado virtualmente nelas, percebo sob diferentes ângulos o objeto central da minha visão atual. (1999:105)*

*Ilustração 1: Enquadramento de Cerro del Ombués, Minas, Uruguay.  
Fotografia: Janaína M. Franco*



Acima é citado a visão como um dos sentidos que podem ser utilizados para relacionar com os conhecimentos básicos da vida, porém existe grandes possibilidades de abordar a educação visada na relação ser humano/mundo. Dentro desta concepção, Leonardo Boff nos coloca que

*Os estudantes já não podem aprender apenas dentro das salas de aula ou fechados em suas bibliotecas, em seus laboratórios ou diante dos programas de busca da internet. Devem ser levados a experimentar na pele a natureza, conhecer a biodiversidade, saber da história daquela paisagem, daquelas montanhas e daqueles rios. Valorizar as personalidades que marcaram aquela região, seus poetas, artistas, escritores, arquitetos, sábios e pessoas veneráveis por suas virtudes e santidades. É um mergulho no mundo real encontrar a Mãe Terra com suas manifestações, às vezes ameaçadoras como as ondas encapeladas do mar, outras vezes suaves como uma paisagem de montanha com os manacás e os ipês floridos, a complexidade das cidades com suas diferentes lógicas: do transporte, dos edifícios públicos, das lojas e supermercados, dos cinemas, dos teatros e dos locais de lazer. (2012, p. 153)*

Nesse contexto apresentado acima é que se refere à educação do sensível, colocando o estudante em corpo, não apenas mente, em relação com a vida real. Permitindo-o sentir com todo seu campo sensível o mundo: sentindo o cheiro, olhando, tocando, sentindo o gosto, escutando, compreendendo essas informações e percebendo de que maneira seu corpo reage a elas. Observemos a citação de Duarte Jr.:

*A educação do sensível, antes de significar um desfile de obras de arte consagradas e de discussões históricas e técnicas perante os olhos e ouvidos dos educandos, deve se voltar primeiramente para o seu cotidiano mais próximo, para a cidade onde vive, as ruas e praças pelas quais circula e os produtos que consome, na intenção de despertar sua sensibilidade para com a vida mesma, consoante levada no dia a dia. A educação do sensível é, sobretudo e primeiramente, a educação de nossos sentidos perante os estímulos mais corriqueiros e até comezinhos que a realidade do mundo moderno nos oferece em profusão. (2001, p. 25)*



*Ilustração 2: O corpo em conexão com o rio e a mata. Fotografia: Janaína M. Franco*

Dessa forma, fica claro o entendimento da educação como também experiência sensível na realidade que nos circunda quanto seres humanos. Relocando a sensibilidade como importante para a educação e enfatizando a relação do corpo com o meio no qual se vive, o espaço físico, cultural e social, estende-se também essa ideia para a ampliação dos conhecimentos sobre si mesmo, na sua relação de corpo físico, mente e espiritualidade. De acordo com Huberto Rohden (2005), *educação é autoconhecimento*, entendendo esta frase como: a partir do seu conhecimento sobre si mesmo, é possível instaurar-se relações externas de maneira mais saudável, harmônicas, a procura do bem-estar, compreendendo sobre o respeito e limites de si mesmos e dos outros. Na fotografia se observa

uma pessoa em um estado de corpo, mente e espírito conectado com a natureza, exalando harmonia através de seu olhar terno.

É importante salientar a compreensão de espiritualidade não por uma visão religiosa, mas por uma sensação de bem-estar, preenchida por uma paz interior que surge da conexão do ser humano com o universo e com o planeta terra. Leonardo Boff define a espiritualidade como: “A capacidade de relação e de conexão que todos os seres vivos entretêm entre si, gerando informações e constituindo a rede de energias que sustentam todo o universo.” (2012, pg. 162) O que algumas pessoas chamam também de amor, paz, bem-estar, capacidade de

escuta do seu ser verdadeiro. O que eu considero como espiritualidade é: a procura por harmonizar-se com o mundo e com os seres que nele vive.

Um dos meios pelos quais pode-se trabalhar esse conhecimento espiritual é pelo autoconhecimento corporal. Através da interligação do corpo interno e o externo (fiscalidade com a mente e o espírito) o trabalho corporal pode levar a sensações físicas de bem-estar tão pleno, que seria o que considero a conexão universal e a harmonia espiritual. Pelo autoconhecimento corporal é possível equilibrar-se nessa relação da saúde mental e espiritual, o que é chamado por Boff (2012) de *sustentabilidade do homem-espírito individual*. Da mesma maneira, Débora Bolsanello fala em seu artigo, enfatizando ainda mais essa noção holística do ser humano, o qual não é possível separar por partes, mas entender como um todo, constituído por redes interligadas.

*Por exemplo, no caso de pessoas de personalidade introvertida com tendências anti-sociais e depressivas, a sensibilização da pele pode levá-los a uma relação mais sadia com o “mundo exterior” através de uma (re)descoberta da afetividade, da auto-estima, da sensualidade e da identidade, sem as quais a vida torna-se monótona e insípida. (2005, p. 103)*

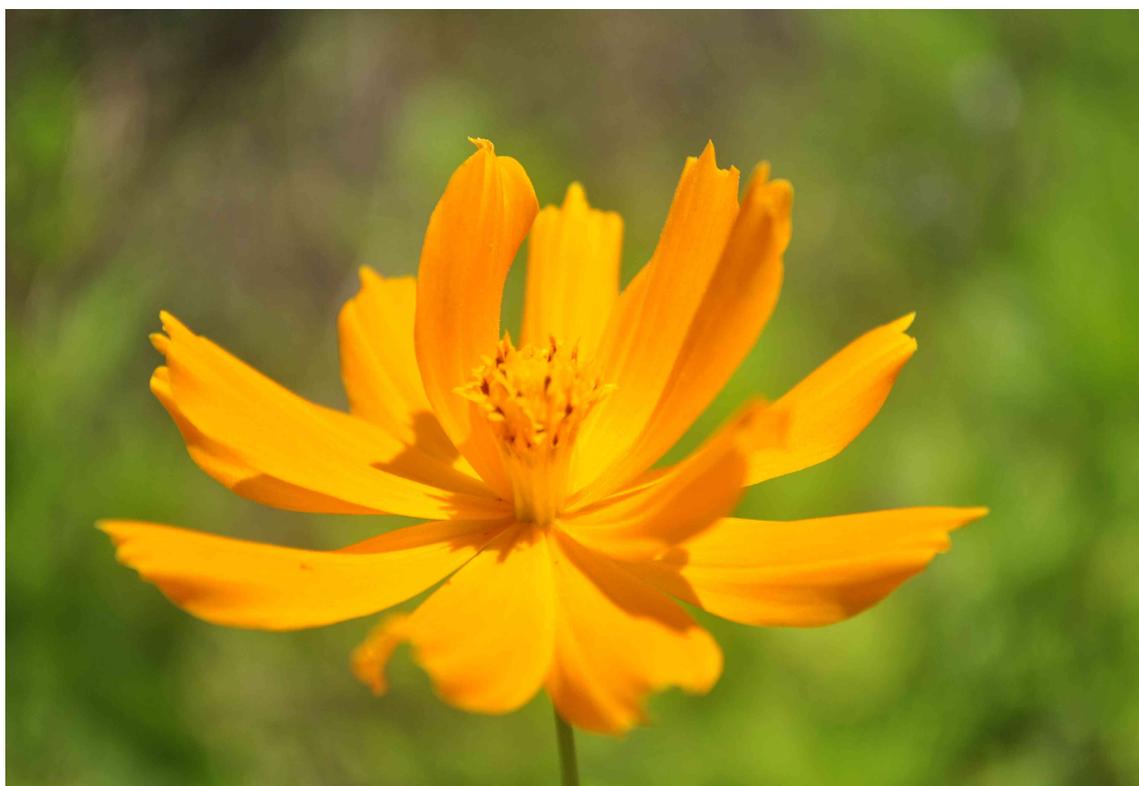
Através da relação desse corpo ampliado, unido à ideia de mente e espírito com a natureza, no meio no qual se vive, propicia-se a possibilidade de desenvolver a sensibilidade em relação ao planeta terra, a noção de quanto fazemos parte dele, o entendimento de que somos também natureza e dela não somos separados. O poeta inglês William Blake demonstra através desta frase essa percepção da sensibilidade: “Ver um mundo num grão de areia e um céu numa flor silvestre, ter o Infinito na palma de sua mão e a eternidade numa hora” (apud BOFF, 2012, p.163) Essa noção diferenciada, sensível em relação ao ser humano e ao lugar no qual se vive, seja ele o planeta terra ou a própria comunidade, propõe uma maneira diferente de enxergar e agir no lugar ao qual pertence, ocasionando uma relação diferente, ampliada no conceito de cuidado com esse espaço.

João Francisco Duarte Júnior coloca nestes parágrafos a necessidade da educação do sensível para uma consciência e relação mais harmônica com o ambiente:

*Adquirir a sensibilidade necessária para se comover com a natureza e, assim, senti-la parte integrante e indissolúvel de nossa existência, precisa, desse modo, principiar no treino dos sentidos para com o mais prosaico e urbano cotidiano de todos nós. [...]*

*Vale dizer: a descoberta do mundo natural e a consciência do quão ligados a eles estamos, por mais urbana seja a nossa vida, começa por aguçar de nossos sentidos, pelo seu desenvolvimento e sua apuração no dia a dia em que se vive, do qual faz parte, primordialmente, o espaço compreendido*

*entro os muros da escola e os de nossa casa, bem como toda a paisagem da cidade pela qual nos movimentamos.(2001, p.189)*



*Ilustração 3: Percebendo desde o pequeno. Capão, Chapada Diamantina, BA. Fotografia: Janaína M. Franco*

Partindo dessas visões sobre a educação, é possível visualizar a relação de respeito com o outro e com o meio. Para enfatizar a importância da sensibilidade dentro da educação, é preciso ampliar a ideia de educação para além de transmissão de informações e estruturar a ideia de relações. Como diz Paulo Freire (1996, p. 47): “[...] ensinar não é transferir conhecimento, mas criar a possibilidade para a sua própria produção ou a sua construção”. Os conhecimentos específicos são importantes, porém não podem ser vistos unicamente como educação. Acredito que seja também a maneira que me comporto no mundo, ou seja, como me relaciono com ele. Essa relação provém primeiramente (BOLSANELLO, 2005) do corpo em experiência. Cito uma vez mais Duarte:

*Investir-se numa educação do sensível significa não somente o desenvolvimento de pessoas mais plenas e inteiras em seu contato (pessoal e profissional) com o mundo, mas também a criação daquelas bases humanas sobre as quais poder-se-á erigir novos parâmetros do conhecimento, sejam eles chamados de transdisciplinares ou holísticos. (2001, p. 34)*

Nesta ideia de “novos parâmetros do conhecimento” retomo a visão sobre o ser humano de maneira indissociável, sem segmentações entre mente, corpo e espírito; é válido também retomar a ideia de cuidado com o ambiente, colocada anteriormente, podemos inseri-la dentro destes parâmetros seguindo a definição de Leonardo Boff sobre a noção desta palavra:

*Entendemos o cuidado não como uma virtude ou uma simples atitude de zelo e de preocupação por aquilo que amamos ou com o qual nos sentimos envolvidos. Cuidado é também isso. Mas fundamentalmente configura um modo de ser, uma relação nova para com a realidade, a Terra, a natureza e outros seres humanos. Ele comparece com um paradigma que se torna mais compreensível se o compararmos com o paradigma da Modernidade. Este se organiza sobre a vontade de poder, poder como denominação, como acumulação, como conquista da natureza e dos outros povos. O cuidado é o oposto do paradigma da conquista. Tem a ver, como já dizíamos antes, com um gesto amoroso, acolhedor, respeitador do outro, da natureza, da Terra. Quem cuida não se coloca sobre o outro, dominando-o, mas junto dele, convivendo, dando-lhe conforto e paz. (2012, p. 92)*

Estas ideias representam uma visão em construção da forma com a qual nos relacionamos e compreendemos a vida; também podemos comparar com a *transdisciplinaridade*. Dentro destas novas visões sobre o ser humano e o mundo, estão emergindo novos conceitos sobre a visão da educação, aqui apresento uma publicação de Akiko Santos na qual nos passa essa ideia dentro da educação:

*A transdisciplinaridade é uma nova abordagem científica e cultural, uma nova forma de ver e entender a natureza, a vida e a humanidade. Ela busca a unidade do conhecimento para encontrar um sentido para a existência do Universo, da vida e da espécie humana. Se a Ciência Moderna significou uma mudança radical no MODO DE PENSAR dos homens medievais, a transdisciplinaridade, hoje, sugere a superação da mentalidade fragmentária, incentivando conexões e criando uma visão contextualizada do conhecimento, da vida e do mundo. (2005:02)*

A educação do sensível tem por fundamento a relação do ser humano através de seu corpo por inteiro, seus sentidos sensoriais e sensações, com a vida, como já referido. Diante disso, visa-se a educação como *meio* e não como *fim*, no sentido de que ela deve possibilitar as relações, diferente de ser unicamente informações. Na vida cotidiana nos utilizamos dos conhecimentos de maneiras interligadas, sem fragmentações, pois nossa vida acontece de maneira não linear, mas em redes que interagem; nossas ações diárias envolvem diversos conhecimentos simultaneamente (SANTOS, 2005). Dessa forma, estão emergindo cada vez com mais força a ideia da transdisciplinaridade e da visão holística, para pensar na educação e

nas outras esferas da sociedade, diminuindo as dicotomias do entendimento sobre a vida. Duarte Júnior nos fala desta visão introduzida na realidade atual:

*A busca pela transdisciplinaridade, portanto, precisa começar pela formação das novas gerações, por uma significativa mudança nos parâmetros pressupostos que vieram até aqui norteando o ensino praticado entre nós. De par com a substituição desses métodos que visam apenas ao acúmulo de dados por parte dos estudantes, é urgente o empenho para que se lhe permita uma descoberta sensível da vida, seguindo de sua visão para além do foco restrito das especialidades. (2001, p. 203)*

## **2.1. Por que pensar numa educação do sensível?**

Para quê precisamos nesse mundo educar nossas habilidades sensíveis? Ela já não existe dentro de nós? Para quê vamos querer ser sensíveis, isto não é sinônimo de fragilidade? Quem quer e pode ser frágil diante da realidade da vida?

A maioria da população do país vive em cidades grandes, ardeada de prédios cinzas e fumaça de automóveis, dentro destas cidades se torna difícil encontrar as belezas naturais e estimular seu sentido estético. Diante todas as dificuldades que nos são apresentadas na cidade, de desigualdade social ao estresse cotidiano, se torna compreensível os questionamentos sobre do que adianta ser sensível perante toda a feiúra<sup>1</sup> da vida que nos é apresentada. Para se sentir fragilizada e emocionalmente tocada diante as dificuldades dessa realidade? Nesse sentido que se cria a anestesia da sensibilidade para poder viver sem que nos fragilizemos diante das dificuldades e dos problemas da vida.

De acordo com Duarte Júnior, a palavra estética advém do grego *aisthesis*, em português, chamada de estesia, que significa “um dedicar-se ao desenvolvimento e refinamento de nossos sentidos, que nos colocam face a face com os estímulos do mundo.” (2001, p. 13) O que indica que a anestesia seria uma negação dessa estesia, ou seja o não desenvolvimento dos nossos sentidos na relação com o mundo. Essa falta de refinamento dos nossos sentidos, de nossa sensibilidade perante às situações da vida, do mundo, se identificam quando percebemos o sentimento de indiferença diante situações de pessoas com dificuldades, necessitando de algum tipo de ajuda humana. Da mesma forma que a anestesia está presente na carapaça que é criada na relação com os outros que convivem conosco na sociedade, é também com a natureza que nos cerca. Natureza esta que é o princípio ativo da vida. Como

---

1 Termo utilizado por Duarte Júnior, 2001.

Leonardo Boff diz em seu livro *Sustentabilidade*:

*[..]somos todos parte do universo e todos feitos do mesmo pó cósmico que se originou com a explosão das grandes estrelas vermelhas. Somos construídos com o mesmo elemento que também construíram as galáxias e as estrelas. Por isso vigora um parentesco íntimo com o universo, constituído por 125 bilhões de galáxias que encerram mais de cem trilhões de estrelas, com diâmetros de 30 bilhões de anos-luz. Em todos funciona o que chamamos de matriz relacional (Relation Matrix) ligando todos com todos. (2012, pg. 111)*

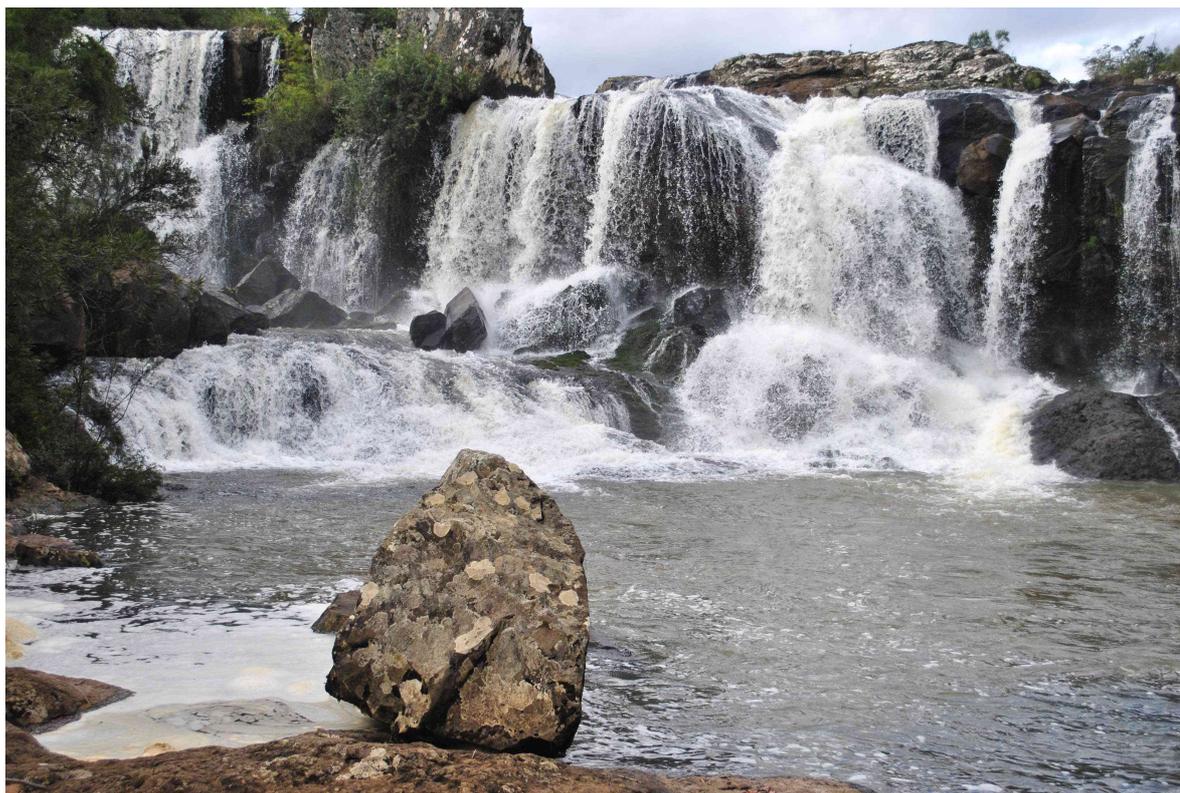
Se da natureza tiramos nosso alimento, conseguimos o oxigênio e todos os fatores que nos permite a vida, fica implícito que fazemos parte da dela como ela faz parte de nós. Da natureza proviemos e a ela voltaremos, pois nosso corpo, como citado acima por Boff (2012), é constituído pelos mesmos elementos que a constitui. Então, o que nos diferencia da natureza? Nós somos natureza. Nosso corpo voltará a ser terra, como toda a matéria viva. Esse afastamento da natureza significa um afastamento humano, um afastamento de nós mesmos, de nossa essência. Citando novamente Boff, ele fala um pouco mais sobre a relação com a natureza:

*[..]O xamã vive um estado de consciência singular que o faz entrar em contato íntimo com as energias cósmicas. Ele entende o chamado das montanhas, dos lagos, das florestas e as mensagens dos pássaros e animais. Sabe conduzir tais energias para fins curativos e para harmonização com o todo. Em cada ser humano existe a dimensão xamânica, escondida dentro de sua realidade interior. Essa energia xamânica nos faz vibrar diante da beleza do mar, silenciar e encher de respeito e de veneração diante de uma noite estrelada, e estremecer diante da vida de uma criança que nasce. Precisamos liberar esta dimensão em nós para entrarmos em sintonia com tudo que nos cerca. (2012, p. 113)*

Essa “dimensão xamânica” também pode ser compreendida como a sensibilidade necessária para a relação com a natureza (DUARTE, 2001), para a percepção que ela é parte fundamental de nossa existência. Sobre a sensibilidade relacionada a natureza transcrevo a manifestação de James Hillman:

*“As amargas lutas políticas e as discussões técnicas sobre as selvas, a poluição, a energia e temas afins têm fundamentos que não são exclusivamente ecológicos, baseados não apenas em considerações sobre a biosfera, mas também têm profundas bases estéticas na necessidade de beleza que tem a alma. A necessidade que a psiquê tem de beleza é fundamental. Todos os povos têm práticas de embelezamento: realce dos seus corpos, seus utensílios, seus movimentos na dança, sua fala na poesia e na música. Quando a satisfação do impulso da beleza está localizada na natureza e a natureza é ameaçada de destruição, o ser humano sente uma perda da alma. Somos levados a extraordinárias medidas de conservação, não para preservar as lesmas ou os grou berrantes, enquanto tais, mas para preservar a necessidade da alma de beleza e a satisfação dessa*

*necessidade pela natureza. Embora nossa tradição ocidental tenha há muito condenado a natureza a ser ou uma máquina ou um inimigo, ou uma extensão sem vida e sem alma da matéria objetiva a ser explorada, essa mesma mentalidade, arrogante e endurecida, paradoxalmente reteve uma terna associação entre beleza e natureza. O tranquilo córrego e a cachoeira alva, o céu imenso e limpo, o pôr-do-sol, as montanhas distantes, e as grandes árvores- têm sido esses nossos modelos de beleza e, portanto, refúgio para a alma.” (apud DUARTE, 2001, p. 188)*



*Ilustração 4: "Refúgio das almas": águas. Fotografia: Janaína M. Franco.*

A necessidade da beleza é fundamental aos humanos, apesar da anestesia fundamentada no visual cotidiano das cidades, nas quais as plantas e tudo que é natural estão cada vez mais raros. O que mais é visto é o que chamo de cultura do concreto, pois tal qual observo em várias cidades do país, ainda mais na cidade na qual nasci e cresci, Aracaju, é muito comum destruir a flora natural e construir praças de concreto. Um fator muito comum que ocorre é a retirada da vegetação natural para plantação de algo que não é nativo daquela região. Aconteceu há muito tempo com a mata atlântica e ainda ocorre com os manguezais, pelos quais predominaram a plantação de coqueiro e, incrivelmente até estes estão se acabando, em prevalência dos condomínios que “crescem” dia a dia pelas praias aracajuanas. Em várias cidades observamos esse desenvolvimento urbano que desrespeita a diversidade e a

natureza de cada região.

Por essa angústia criada, há a procura da beleza nas cidades cinzas. Através da artificialidade são criados espaços próprios para o consumo da beleza, são estes, por exemplo, os shoppings centers, que cada vez tem mais natureza dentro dele, porém geralmente uma natureza exportada, com plantas de outros países, dentro de um ambiente climatizado e com uma iluminação artificial. A beleza se tornou mais um objeto de consumo, da qual só pode usufruir quem pode pagar por esse ambiente artificial.

Enquanto isso, a realidade de grande parte da população é a cidade de cores mortas, sem muito enfeites, são as ruas cinzas e sujas; a realidade de grande parte dos espaços escolares públicos são paredes sujas e parte dos materiais danificados, como também acontece a ausência de sala em condições para o desenvolvimento de atividades afins. Mesmo para quem tem condições de pagar pela beleza de ambientes privados, a realidade da poluição, da miséria, está visíveis a todos nas ruas, em alguns lugares menos e em outros mais. Sobre o valor e necessidade da beleza, vale a pena citar Hilman:

*"(...)ao contrário dessa visão comum, a feiúra custa mais. Qual é a economia da feiúra? Qual o custo para o bem-estar físico e para a harmonia psicológica de um design descuidado, de corantes vagabundos, barulhos, estruturas e espaços insanos? Passar um dia num escritório sob luz direta, brilhante, em cadeiras ruins, vítima do ruído constante e monótono de máquinas, olhando para baixo e vendo um chão revestido de borrões, entre plantas artificiais, fazendo movimentos que são unidirecionais, apertando e desapertando botões com setas que reprimem os gestos do corpo — e então, no final do dia, encarar o sistema de tráfego ou o sistema de transporte público, fast food, casas padronizadas — qual o custo disso? Qual o custo disso em absenteísmo, em obsessões sexuais, abandono escolar, alimentação compulsiva e pouca capacidade de concentração; em drogas fármaco-químicas e as gigantescas indústrias escapistas do turismo, do consumismo, dependência química, violência esportiva. Poderiam as causas das grandes questões sociais, políticas e econômicas de nosso tempo também ser encontradas na repressão da beleza?" (apud DUARTE, 2001, p. 158)*

Assim, sucinto a necessidade da sensibilidade nas relações humana, incluindo o meio no qual vivemos, para o não anestesiamiento de nossos sentidos. Não é possível negar que feiúra nos atinge, nos incomoda e a solução não é deixar de ver, mas retomar a beleza. Retomar a sensibilidade para enxergá-la, modificá-la e buscá-la. Reforçando que quando me refiro a beleza, ela não está limitada a padrões estéticos, a beleza está no que nossos sentidos percebem como agradável.

O despertar da sensibilidade se mostra fundamental para as relações na sociedade, tanto com o ambiente, quanto entre as pessoas e elas mesmos. A sensibilidade é natural a

todos, cabe somente a nós mesmo despertá-la ou anestesiá-la. Há diversas maneiras de estimula-la, eu acredito e defendo através das práticas corporais, especificamente o Contato Improvisação e a Capoeira por estas proporem diretamente o autoconhecimento, a relações com os outros e com o meio. Apesar de serem práticas corporais que se assemelham e se diferenciam, tendo em vista que surgiram em épocas e contextos diferentes, observo relações possíveis com o resgate da sensibilidade. As duas práticas lidam direta e necessariamente com outra pessoa, geralmente, são realizadas em dupla (podendo também haver relações com mais outras pessoas), em caráter de dança, jogo ou os dois.

Nos capítulos seguintes abordarei o Contato Improvisação e a Capoeira Angola, em seus contextos e técnicas específicas. Na sequência irei expor as relações às quais observo entre estas duas práticas, colocando-as como proporcionadoras de uma educação do sensível.

### 3. Contato Improvisação



*Ilustração 5: Festival Contact In Rio 2011*

O Contato Improvisação (CI) é uma prática que surgiu nos Estados Unidos durante o início da década de 1970 através de uma pesquisa do dançarino Steve Paxton<sup>2</sup> sobre “como a improvisação na dança poderia facilitar a interação entre os corpos, as suas reações físicas e como proporcionar a participação igualitária das pessoas em um grupo, sem empregar arbitrariamente hierarquias sociais.” (LEITE, 2005, p. 91). O desenvolvimento desta prática baseou-se na improvisação a partir do contato físico com outra pessoa, através da investigação do equilíbrio dinâmico. Essa proposta possibilitou o rompimento da ideia de modelo a ser seguido dentro da dança, como cita Camila Torquato em seu artigo: “o movimento de uma desconstrução das concepções de dança, corpo, movimento e papel social”. (2009, p. 02)

Na dança, o rompimento da ideia do modelo pré-estabelecido a ser seguido, coloca o CI em um posicionamento de propiciador de uma revolução que vai além da dança, para uma atitude social e política: propõe uma nova visão para a interação social, baseando-se no contato físico, na aceitação do próprio corpo e do movimento interno sem modelos a serem imitados. O CI coloca em questionamento os padrões estéticos que mercadologicamente nos são oferecidos para consumo, como por exemplo o ideal da beleza como magreza, roupas de marcas famosas, cabelos de “tal-forma”, etc; na dança se propôs uma liberdade do movimento, ampliando as noções da estética do movimento, o que torna acessível a corpos não treinados, de pessoas cotidianas, dançarinos ou não.

---

<sup>2</sup> Steve Paxton é um norte-americano, que nasceu em 1939, dançarino e coreógrafo a quem se credita o início do Contato Improvisação na década de 60/70.



*Ilustração 6: Investigando através da sensibilidade. Fotografia: Janaína M. Franco.*

Através do CI tira-se o foco do modelo estético do corpo a ser reproduzido, passa-se a internalizar o sentido do movimento: o movimento não advém de um padrão externo, mas de uma sensação interna; a liberdade de movimentar-se pela necessidade do próprio corpo em relação com o outro, relacionados os dois, com o ambiente, com a terra e sua ação gravitacional. Dessa

forma amplia-se a escuta, que não se refere somente à audição, mas a escuta que é a percepção de si e do outro utilizando-se o corpo por inteiro, através das sensações da pele, do calor, do toque sutil ou firme, como também da percepção da força de atração do solo.



*Ilustração 7: Contato sensível. Fotografia: Janaína M. Franco.*

Internalizando-se, externaliza-se. O que significa que atentando-se a suas próprias sensações e deixando-se disponível para essa escuta do outro, o limiar entre o interno e externo se torna extramente tênue, pois os movimentos de ambos corpos podem alcançar uma relação de troca e perfeita harmonia na qual é possível perder a noção de onde inicia e finaliza

o próprio movimento e o do outro.

Fernanda Carvalho Leite bem define nesse parágrafo a relação do contateiro<sup>3</sup> com o externo:

*A ideologia do Contato Improvisação define o dançarino em termos de ação e sensação do corpo e não de aparência. Isto promove a aceitação e inclusão de uma maior variedade de talentos e de tipos de corpos. O ideal no Contato Improvisação é um íntimo e sincero diálogo entre duas pessoas por meio da interação entre seus corpos, cooperando com as leis da física e evocando imagens de camaradagem, jogo, brincadeira, educação, cuidado, esporte, sexo e amor. (LEITE, 2005, p. 100)*

Dessa forma, a revolução do CI atinge esferas sociais e internas. Revolucionam-se também nos dias atuais, nos quais todas as influências vêm do externo, como a televisão, a internet, que através da mídia impõe modelos para seguirmos, passando-nos a ideia de que assim seremos aceitos no meio social. Decidir pela própria movimentação dentro de uma dança, em contraste com todos os modelos de movimentos que existem, é extremamente importante para a liberdade interior. Externalizar os desejos internos, de movimento, de ação na vida, é permitir conhecer-se, sem repreensão ou julgamento. Atentar-se às próprias vontades é importantíssimo para a aceitação própria e, conseqüentemente, a aceitação perante a sociedade. De acordo com Novack, os participantes e observadores do Contato Improvisação, passaram a ver a prática como uma maneira de viver, já que

*A dança constitui uma forma de significado e ação, e como toda cultura, é multi voz e flexível. [...] defende tanto explícita e implicitamente, a dança pode moldar parte de nossa definição de virtuosismo físico, o nosso conceito de beleza, ou a nossa percepção do sentido de movimento. Ele pode constituir parte do nosso senso de tempo e espaço, a nossa compreensão da construção e as relações das idéias da mente, corpo e pessoa, ou o nosso do que um homem e uma mulher são (1990, p. 14)*

Entretanto, a intencionalidade de Steve Paxton ao experimentar o que posteriormente seria chamado de Contato Improvisação era, primordialmente, explorar as possibilidades do corpo em movimento na relação com as ações físicas de corpos em contato. Abaixo observamos a descrição de uma das primeiras performances experimentais dessa nova técnica que surgia:

*dez minutos onde homens cambaleavam saindo do seu eixo, colidiam entre si, caíam, rolavam e levantavam para se jogarem de novo, parecendo, às vezes, lutar. Os bailarinos focalizavam em si mesmos e não havia uma orientação para a plateia. A falta de controle caracterizava a maioria dos movimentos, quando o*

---

<sup>3</sup> Chama-se assim os praticante de Contato Improvisação.

*corpo era puxado ou lançado para fora do equilíbrio, caindo passivamente sobre outro corpo ou no chão. As quedas eram violentas, mas amortecidas por tatames sobre os quais rolavam assim que tocavam o chão. Depois deste jogo em alta velocidade o ritmo diminuía, os bailarinos paravam em pé de frente para diferentes direções e ficavam em uma suave oscilação radicalmente contrastante com o frenético momento anterior. (NOVACK, 1990 apud LEITE 2005, p. 92)*

Destaca-se o caráter de experimentação das possibilidades de ação das forças naturais



*Ilustração 8: Jam no Rio de Janeiro 2011. Fotografia: Janaína M. Franco.*

da terra em relação aos corpos que se colocavam no espaço com o mínimo de esforço muscular possível, ou seja, a passividade em relação ao movimento e a busca do contato físico com os outros. No CI a busca pelo desequilíbrio para investigar sobre o equilíbrio foi um dos aspectos mais importante, como também a busca pelo equilíbrio de dois corpos juntos e com diferentes partes do corpo como apoio. Essa investigação culmina na consciência das forças dos centros e na relação entre eles: o centro gravitacional do corpo humano, localizado um pouco abaixo do umbigo e o centro da terra; quando o centro de duas pessoas estão bem

posicionados, equilibrados um sobre o outro, e uma destas pessoas está conectado com a terra (como na foto acima), encontra-se uma harmonia que suaviza o esforço muscular, o que amplia as possibilidades de movimento. A relação com a terra se mostra fundamental para o equilíbrio do corpo no chão, mas para a relação de equilíbrio de um corpo sobre o outro é necessária a relação com o céu, o que se torna menos evidente, pois não uma força de atração como a gravidade, mas é uma força que provém da terra, conflui no centro do corpo e se expande (projeta) até o topo do corpo, em direção ao céu. Na imagem acima percebe-se os vetores de oposição, os pés da pessoa de cima que apontam para o céu enquanto os braços apontam para a terra. Essa oposição de forças possibilita a leveza que permite posicionar o centro de um corpo sobre outro, como também o domínio dessa técnica amplia as possibilidades de apoios com diferentes partes do corpo.



*Ilustração 9: Jam na natureza, RJ. Fotografia: Janaína M. Franco.*

A partir da imagem acima podemos abordar mais algumas características importantes do CI: a imprevisibilidade dos movimentos, ou seja, seu caráter de improvisação a partir da percepção sensível do seu próprio movimento em relação ao movimento do outro; as conexões dos centros gravitacionais dos dançarinos que estão em harmonia estrutural, em vetores de oposição, o que significa que o corpo de quem recebe o peso suaviza grande parte da força muscular, porque encontrou um equilíbrio de sua estrutura óssea; como também a noção de que qualquer pessoa pode dançar o CI, como é observado na imagem pessoas de variadas idades e portes físicos.

Na imagem ao lado vemos Otto Akkanen (Finlândia) e Steva Bird (Ucrânia) em relação de equilíbrio conjunto. É importante observar a estrutura do corpo de base, o qual possui quatro pontos de apoio diretamente ligados ao chão, suas duas pernas e seus dois braços que dão sustentação ao seu próprio corpo e a um corpo alheio que se equilibra em cima dele. Seus músculos não estão trabalhando exaustivamente, estão ativados, porém não estão tensos, o que permite a mobilidade na dança. Sua coluna está bem posicionada, sem super extensão nem para cima, nem para baixo e sua cabeça acompanha o movimento natural da coluna, prolongando-se. Esse equilíbrio estrutural permite que ele sustente esse peso sem que

se lesione. Agora, observemos o corpo de cima, o de Steva, está posicionado no centro do corpo de Otto, no seu quadril, que tem abaixo as pernas dele, como pilares de sustentação, igualmente a estrutura de uma casa que para ser erguida necessita de pilares que a sustente, neste caso são os apoios braços e pernas. Steva também está em seu equilíbrio estrutural, seus pés com uma abertura proporcional ao seu quadril e sua cintura escapular bem equilibrada acima do quadril e dos pés (caso não estivesse, não alcançaria o equilíbrio, cairia ou para frente ou para trás) e o topo de sua cabeça que se projeta ao céu.

No CI o foco se tornou também a percepção sensível dos processos que ocorriam no próprio corpo, o que permitiu a internalização e a exclusão da construção focada na forma exterior do corpo, sem preocupações do que seria mostrado ao público. Dessas percepções do que o movimento proporcionava ao corpo surgiu também o que foi chamado de *A pequena dança*, que era um momento depois de toda a movimentação, que os dançarinos paravam para observar o movimento natural, escutando “os menores impulsos de movimento do corpo” (LEITE, 2005, p. 92). Assim, observaram que o corpo nunca alcança um equilíbrio estável, ele está sempre em busca do equilíbrio, se desequilibrando para novamente encontrá-lo, o que ocasiona micros movimentos naturais.



*Ilustração 10: Equilíbrio natural.*  
*Fotografia: Janaína M. Franco.*

No livro *Sharing the dance*, Cynthia Novack diz: “De acordo com Paxton, poderia se

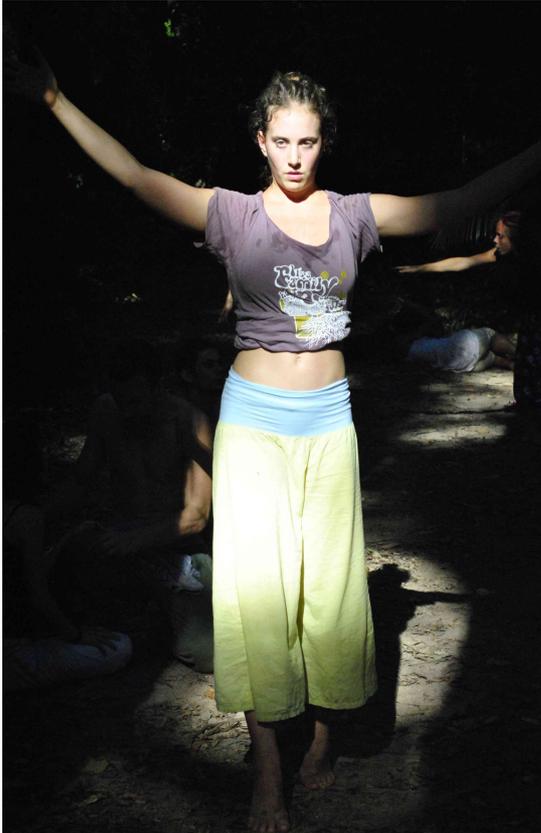


Ilustração 11: Na Jam da natureza: conexão e equilíbrio. Fotografia: Janaína M. Franco.

dizer que a estética ideal do Contato Improvisação é um corpo totalmente integrado” (NOVACK, 1990, p. 69). Sobre o que significa um corpo integrado se pode entender um corpo harmonizado, em seu equilíbrio, com seu centro bem relacionado com a terra e com o céu, o que me remete também à visão do *homem-espírito individual sustentável* colocado por Boff (2012). Essa relação do corpo ligado por céu e terra propõe a compreensão do ser humano conectado com o universo e tudo que compõe a natureza. Compreendendo como natureza tudo que faz parte da vida e do mundo, essa relação estimula a sensação de universalidade do ser humano, a ideia que fazemos parte dessa natureza, que somos apenas um: os seres humanos, a terra, o universos e todos os seres, proviemos do mesmo lugar.

Este equilíbrio pelo qual defino aqui de espiritual, é experienciado na dança do CI pelo que José Gil (2001) define como comunicação inconsciente do *corpo de consciência* na *atmosfera*. O que significa o momento que a comunicação entre os corpos em contanto encontram uma sintonia, como acima me referi a uma “perda de noção de quem inicia o movimento”, ou seja encontram uma harmonia no fluxo dos movimentos, que pode ser instigado pelo *corpo de consciência*, quando a consciência se torna o corpo, não mais através da reflexão, mas há uma fusão entre o pensar e o agir corporalmente. Descrito por José Gil como: “É quando a consciência do corpo se torna corpo de consciência que os movimentos e os ritmos corporais se confundem com os movimentos de pensamentos” (GIL, 2001). A *atmosfera* é

[Quando] os corpos exalam um espaço (o espaço do corpo) e todo o contexto dos objectos se acha assim, modificado, carregando-se o espaço objectivo de forças, de lugares magnéticos, de territórios proibidos, de atracção ou de ameaça. Então a atmosfera surge desligada dos corpos, existindo de modo autónomo e envolvente; dizemos: <<está no ar>>. A

*atmosfera é aérea.* (GIL, 2001, p. 147)

Esta relação espiritual para mim se torna perceptível através da consideração que o inconsciente do dançarino na relação com o outro pode-se criar este campo energético chamado por José Gil de *atmosfera*. O CI permite uma inter relação principiada pelo contato físico que aprofunda-se através de “uma conexão complexa, que parece implicar múltiplos níveis (sensorial, mental e reflexo)” (GIL, 2001, p. 136) a uma fusão recíproca de *corpos de consciência*, que pode possibilitar a comunicação inconsciente, o que pode proporcionar aquela harmonia a qual me referi na relação com o outro, podendo considerar uma harmonia na relação espiritual, já que alcançam outro nível de consciência (a inconsciência). José Gil comenta sobre esse momento: “É a comunicação inconsciente do movimento (por osmose) que permite a criação de um fluxo único que atravessa os dois corpos ligando-os tão estreitamente que agem com a espontaneidade, a fluência, a lógica rigorosa dos gestos de um só corpo.” (2001, p. 143). De acordo com ele, considera como se os dois corpos formassem apenas um nessa sincronia. Para aprofundar a compreensão sobre a relação entre atmosfera e o espírito na vida e na dança, Gil diz:

*Quando um olhar meu, na rua <<apanha>> um outro olhar: não se sabe como, dois corpos (e dois espíritos; melhor: dois inconscientes) encadeiam-se um no outro, numa espécie de captura recíproca. Envolve-os um mesmo meio que transmite directamente as forças de um corpo ao outro. Este <<meio>> tem de diferente em relação ao espaço e ao ar que se respira o facto de pôr em contato os corpos, até mesmo à distância.* (2001, p. 146)

O contato improvisação é uma prática que abrange várias relações do conhecimento: o autoconhecimento através da investigação consciente do seu corpo através da dança, dos movimentos, suas possibilidades, como também entra em contato com seu inconsciente, o que pode levar a um aprofundamento espiritual, sendo através da conexão com o outro ou com o universo num todo; é possível também através da dança ampliar o entendimento sobre o outro, seu corpo, seus limites, estimulando o respeito e a aceitação das diferenças; e também na exploração corporal pode-se alcançar a consciência do corpo na relação com o meio, seja ela a terra, através das forças físicas, seja através da conexão com o Todo do universo, permitindo o sentimento de integralidade, pela conexão com o ambiente, como também na relação com a comunidade na qual vive, através das percepções sensíveis na relação com a natureza ou cidade.

Através destas características de percepção que o contato improvisação propõe,

observo a importância delas na formação do ser humano. Através sensibilização decorrente desta prática, é possível conectar-se com a vida, percebendo-a e atentando-se aos sentidos corpóreos; além de desenvolver um trabalho profundo de conexão consigo mesmo, que pode acarretar um estado de autoconhecimento, importantíssimo para a formação educacional do ser humano; e na relação com os outros, que pode levar a compreensão de limites, respeito e escuta dos outros.

Não somente o CI pode propiciar essas características de relação com a vida, quanto outras práticas corporais também, neste trabalho escolhi o CI e a Capoeira Angola para levantar essas questões pela semelhanças entre elas e pelo meu encantamento com estas duas práticas.

## 4. Capoeira Angola



Ilustração 12: Roda do Grupo Mocambo. Fotografia: Janaína M. Franco.

Capoeira, antes de ser regional ou angola, é primeiramente capoeira. Utilizo aqui a definição Angola pela linhagem do grupo do qual faço parte, *Mocambo*, orientado pelo Mestre Baptista, que segue a linha do Mestre Pastinha. Mestre Pastinha foi fundamental para o espaço da capoeira dentro da sociedade, além dele, também o Mestre Bimba, que definiu a Capoeira Regional Baiana e colocou-a dentro do caráter de esporte brasileiro (GODOY)<sup>4</sup>. Estes mestres criaram metodologias do ensino e proporcionaram à capoeira um espaço social importante na história, o que possibilitou que em 1937 o presidente Getúlio Vargas modificasse a lei instaurada pelo Marechal Deodoro da Fonseca em 1890, que proibia a prática da capoeira, permitindo a partir de então, não só a prática, como também o ensino de capoeira, declarando-na folclore nacional do Brasil. (VIEIRA, 2004) Entretanto, Mestre Bimba inseriu movimentos de outras artes marciais, chamada, primeiramente, de Luta regional Baiana; por outro lado, o Mestre Pastinha defendia em manter a capoeira original, que de acordo com ele veio de Angola, na África. (Mestre Pastinha, 1988, p. 20). Como reafirma o pesquisador Waldeloir Rego em seu livro *Capoeira Angola- Ensaio sócio-etnográfico*:

*A capoeira é uma só, com ginga e determinado número de toques e golpes, que servem de padrão a todos os capoeiras, enriquecidos com criações novas e variações súteis sobre os elementos matrizes, mas que não os descaracterizam e interferem na sua integridade. Apenas o que houve na*

4 Texto não publicado. Em fase de elaboração.

*capoeira dita regional, foi que o Mestre Bimba a desenvolveu, utilizando elementos já conhecidos dos seus antepassados e enriquecendo com outros a que não lhes foi possível o acesso. Mesmo assim, os elementos novos introduzidos, são facilmente reconhecidos e distintos dos tradicionais como é o caso dos golpes ligados ou cinturados, provenientes dos elementos de lutas estrangeiras. (1968, p. 35)*

Sobre as hipóteses da origem da capoeira, descrevo uma que vem da dança praticada por várias tribos africanas, chamada de *N'golo* ou Dança das Zebras. Ritual que se originou através da observação do combate das zebras machos em época de acasalamento para conquista da fêmea, transformado em performance com o mesmo intuito de conquista dentro das tribos. A seguir a descrição desta dança pelo Mestre João Baptista Godoy:

*O ritual masculino é executada dentro de um grande círculo de pessoas da tribo, que batendo palmas marcam a cadência. Dentro da roda, dois jovens realizam a dança da Zebra ou N'Golo, na qual, imitando movimentos de animais, tentam atingir o rosto do oponente com o pé. (GODOY, 2012)*



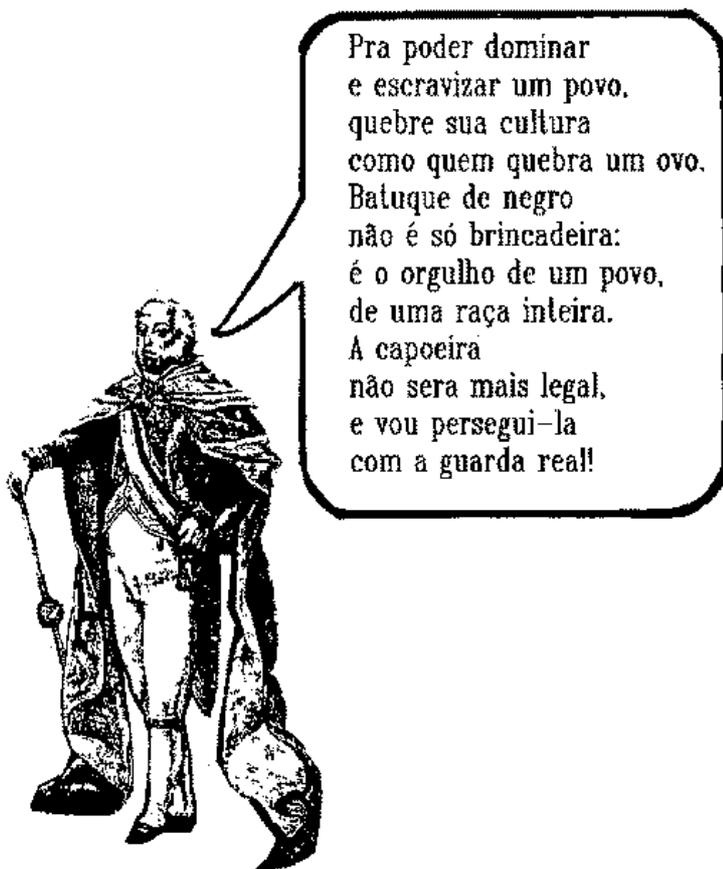
*"N'GOLO", fase intensa e típica da batalha, perna e pé — Desenho original de Neves e Sousa (Angola). Cópia de Newton Navarro (Natal). (Reprodução interdita)*

Ilustração 13: Desenho original de Neves e Sousa (Angola). Cópia de Newton Navarro (Natal)

Dentro das suposições do surgimento da capoeira, a ideia de que a dança da zebra veio com o negro das terras africanas e na troca cultural que ocorria naturalmente no contato dentro dos cativeiros com escravos de várias regiões, com também índios da terra, que é possível pensar na formação da capoeira dentro dessa miscigenação cultural. (GODOY, 2012). Acrescentado por Nestor Capoeira nesta passagem da sua tese de doutorado, CAPOEIRA JOGO CORPORAL E COMUNICULTURAL a capoeira como fenômeno civilizatório com real aptidão comunicativa e transcultural (2001)<sup>5</sup>:

A **origem** da capoeira - se africana ou brasileira; se "rural" e das senzalas, ou dos quilombos, ou das grandes metrópoles, etc. -, até hoje, é motivo de discussão.

*Em oposição a outras hipóteses defendidas por diferentes estudiosos e diversos segmentos da capoeiragem, propomos ela ser uma mistura de diferentes lutas, danças, rituais e instrumentos musicais vindos de diferentes partes da África. Mistura realizada em solo brasileiro durante o regime da escravidão, aproximadamente nos cem anos entre 1800 e 1900.*



*Ilustração 14: Montagem de Nestor Capoeira com detalhes de um desenho de Debret, 'D. João VI' (1824). Disponível em: <http://www.nestorcapoeira.net/hfp.htm>*

5 Trabalho disponível em: <http://www.nestorcapoeira.net/livros.htm>

Ainda hoje há discordância sobre a origem da capoeira, que surge também entre os maiores mestres: o Mestre Bimba e o Mestre Pastinha. Eles discordavam, o primeiro acreditava que a capoeira surgiu no Brasil e o outro que veio da África. Porém o importante para esse trabalho é refletir sobre as condições nas quais surgiu a capoeira: na escravidão e como resistência a esta. Resistência física do indivíduo, ou seja, na sobrevivência e na busca da sua própria liberdade, tanto quanto resistência de uma cultura. Exemplifico na imagem acima.

A cultura do negro africano veio junto com seu corpo, foi transmitida aos seus descendentes através da oralidade e das suas ações, como na manifestação dos seus ritos e cantos. No filme e documentário *Atlântico Negro: na rota dos orixás*, de Renato Barbieri, o qual colocou em contato o Pai Euclides sacerdote do São Luís do Maranhão com *Avimanjé-non* sacerdote de *Uidá*, em Benin, ambos da religião *Vodum*. É admirável observar a comunicação entre dois povos, distanciados por um oceano e séculos, mas que as crenças permaneceram e foram transmitidas de geração a geração, fortalecendo assim a identidade do povo africano no Brasil. Neste documentário também se exalta a conotação negativa que as religiões ocidentais deram às religiões africanas, como o *Vodum*, distorcendo para uma visão de feitiçaria com um caráter maligno. Porém, de acordo com o documentário, o *Vodum* se refere à coletividade, sendo ele como que um anjo protetor de uma comunidade.

Com o negro, veio da África uma grande riqueza cultural que iam desde de rituais de inserção social às crenças espirituais. Apesar do esforço dos colonizadores e donos de escravos em abafar essas manifestações que acreditavam serem feitiçarias malignas, parte da cultura e do idioma ainda mantêm-se viva, mesclada com outras culturas que constitui a cultura brasileira. Novamente citando o documentário *Na rota dos Orixás*, é dito que os negros que eram escravizados tinham que andar 5km de *Uidá* até o porto, no caminho havia a *árvore do esquecimento*, na qual, antes de seguirem até a América Latina como escravos, eram obrigados, os homens a dar nove voltas em torno dela e as mulheres sete, para chegar no novo continente sem sua memória, esquecendo seu passado, suas origens e sua identidade cultural. Fato este que não aconteceu, eles trouxeram consigo, em suas almas e corpos suas crenças, recriaram suas entidades, seus cultos, suas danças, seus ritmos, mantiveram seus hábitos alimentares, suas ideias, suas palavras, suas sabedorias. Tudo que eles eram e que os formaram vieram consigo. Apesar da forte opressão dos escravizadores para não dar espaço as manifestações de suas culturas próprias, eles persistiram e através da resistência sábia, da esperteza (pode-se chamar também da sua mandinga<sup>6</sup>), conseguiram disfarçar e preservar toda

---

6 Expressão da capoeira, que se refere à dança que tem o intuito de ludibriar o companheiro.

essa rica sabedoria de sua cultura. De acordo com as palavras do Mestre João Baptista, o *jongo*<sup>7</sup> era realizado durante a noite, no pouco horário de descanso que lhes restavam, depois do plantio de café. Através da união dos movimentos da colheita do café com a dança, surgiu a dança de umbigada jongo. Era através das canções do jongo, como também da capoeira e nas outras manifestações culturais musicais, que eles trocavam ideias, contavam fatos, brigas, vinganças, armavam fugas, através das letras das músicas.

Destaco aqui as palavras do antropólogo baiano Júlio Braga no documentário já citado: “Só se salvará na globalização, quem puder guardar a sua identidade [..].” Aproveito para exemplificar através dos *Agudás*, que são povos descendentes dos afro-brasileiros que voltaram à África, ou melhor, são descendentes do povo que se instaurou no Brasil por anos e por alguns motivos voltaram a terra dos seus ancestrais, levando consigo a cultura brasileira. Os *agudás*, apesar de estarem a no mínimo três gerações novamente na África, mantêm tradições como ritmos, danças folclóricas e reproduzem nas ruas africanas o carnaval brasileiro.

Pode-se considerar que a capoeira que surge nesse contexto da escravidão, como uma fusão de culturas e resistência. Entretanto, a capoeira acompanhou as mudanças com o passar do tempo, passando de sua origem na escravidão até os tempos atuais. O Mestre Pastinha foi um dos grandes responsáveis pela abordagem filosófica da capoeira de Angola, instaurando conceitos e fundamentos como respeito, educação, autoconhecimento, percepção. Coloco aqui as palavras do próprio Mestre Pastinha:

*O capoeirista deve ter em mente que a Capoeira não visa, exclusivamente, preparar o indivíduo para o ataque e defesa contra uma agressão, mas desenvolver ainda, por meios de exercícios físicos e mentais, um verdadeiro estado de equilíbrio psicofísico, fazendo do capoeirista um verdadeiro desportista, um homem que sabe dominar-se antes de dominar o adversário. O capoeira deve ser calmo, tranquilo e calculista. (1988, p. 25)*

A capoeira é uma luta na sua origem e permanência, porém ela também é dança, jogo e ritual. Possui fundamentos, como conceitos educativos a serem seguidos, o capoeira<sup>8</sup> deve respeitar ao mestre, a roda, a bateria e todos de dentro do grupo e fora dele. Faz parte da educação do capoeira saber ser humilde e respeitar os outros, possuindo também destreza para sua própria proteção.

O corpo do capoeira, como o corpo de todos os indivíduos, é o seu mundo. A roda é a

---

7 Jongo é uma dança de origem Bantu.

8 Praticante de capoeira.

representação do micro mundo social, o qual tem regras, tem que se ter respeito, bons modos, tem que ser esperto para não ser prejudicado. Como o Mestre Pastinha coloca acima, o saber se dominar antes de dominar o outro está relacionado com seu autoconhecimento, relacionado tanto à sua estrutura física, conhecer seu corpo, suas possibilidades e trabalhar sua destreza quanto sua mente. Na situação de roda de capoeira, igualmente no macro mundo, do qual todos fazemos parte, é preciso ter sapiência suficiente para não descontrolar-se, não exaltar-se. De acordo com o Mestre Pastinha (1988) o capoeira deve manter-se tranquilo e ser calculista, pois, dentro do jogo de capoeira e da vida, é preciso analisar a situação para saber como melhor se posicionar nele (em movimento corporal e em atitude social). O Professor e Mestre de Capoeira João Baptista Godoy fala:

*Para se aprender capoeira faz-se necessário se despir de preconceitos, dar uma volta ao mundo, parar na frente do Berimbau, se abaixar olhando para todos buscando reconhecimento e entender que: Aprender Capoeira não é apenas aprender a lutar, é acima de tudo aprender a manter a tradição cultural de um povo que lutou pelo seu direito de ser tratado como gente, usando-se da ética e da estética corporal, com movimentos elegantes e desconcertantes, extremamente necessários para libertação do indivíduo como um todo de corpo, mente, espírito e alma. (GODOY, 2012)*

O Mestre Baptista cita fundamentos do jogo na roda de capoeira para descrever os conhecimentos desta arte. “Dar a volta ao mundo” refere-se ao momento em que os dois jogadores passam a caminhar ao redor da roda de capoeira, percebe-se aí a referência às relações sociais que são representadas na capoeira. “Parar na frente do berimbau” é o local onde inicia-se ou reinicia-se o jogo, sendo o berimbau maior, chamado *gunga* o responsável pelo desenvolvimento da roda, geralmente sendo o Mestre mais antigo que o toca, por tamanha responsabilidade e sabedoria que deve-se ter para guiar a roda. Esses momentos como “dar a volta ao mundo”, “ir ao pé do berimbau” servem também para o momento de reflexão, de percepção mais ampla do jogo, análise do outro jogador, momento de mandiga, como também momento de pedir proteção às divindades da terra e do céu, dos orixás. Citando uma vez mais o Mestre Baptista:

*A Capoeira Angola, como o Tai Chi, não é uma luta, não é uma dança, nem um tipo especial de ginástica. É uma filosofia e um trabalho de corpo e espírito que resulta em maior saúde física e mental, e principalmente num maior equilíbrio interno e externo. Pode ser praticada por pessoas de qualquer idade entre 5 e 100 anos, com resultados diferentes, mas sempre positivos. (GODOY, 2012)*



*Ilustração 15: No pé do berimbau. Fotografia: Janaína M. Franco.*

Na capoeira observo a relação de autoconhecimento que é possível alcançar, através do corpo e seus movimentos, mas também por uma visão espiritual. Como já me referi em capítulos anteriores, entendendo por espiritual a relação de harmonia com o universo (BOFF, 2012). Dentre os fundamentos e a filosofia da capoeira, é possível ampliar também a compreensão de relação com a terra, com o céu e com as pessoas. Através do respeito aos companheiros, acredito que é possível instaurar uma harmonia psíquica, evitando o confronto direto, sabendo respeitar os limites próprio e do outro; na formação da bateria musical da roda de capoeira, há os berimbaus que fazem a relação direta com o céu, servindo de “antena” para a roda e o atabaque que relaciona diretamente com a terra. Estes, juntamente com as pessoas que formam a roda, mantêm o fluxo da energia pulsando dentro deste micro mundo representado. O Mestre Baptista nos fala um pouco mais sobre as relações céu e terra do sentido místico dos instrumentos advindos da origem africana:

*Analisando os efeitos destes instrumentos, encontramos na tradição africana, nos cantos e ritmos das cerimônias religiosas e festivas, nas preparações para as guerras entre as diversas tribos, o toque inebriante dos tambores para despertar o instinto guerreiro, ou levar o devoto ao profundo transe provocado pela exaustão das danças rituais. Sabe-se que do ponto de vista psicofísico, os tambores despertam nossos instintos, associados às*

*chácaras inferiores, no baixo ventre e plexo solar, influenciando diretamente no aumento dos ritmos metabólico e cardíaco, provocando o êxtase ou o transe invocados nestes rituais. (GODOY, 2012)*

Ele segue, fazendo o contraponto entre o celeste e o terrestre:

*O berimbau, instrumento de percussão, proporciona uma canalização das energias depositadas no baixo ventre em direção aos chácaras superiores, proporcionando um contraponto, de maior concentração da mente do lutador, aumento da percepção sensorial, perceptividade do momento, no sentido de despertar, como mantra Zen, de conexão com energias mais “celestes”, onde lutador e oponente entram em sintonia com a harmonia do universo e seu movimento perpétuo. Assemelha-se aos instrumentos de corda, como o violino, a harpa, o violoncelo, que levam os assistentes ao enlevamento da consciência. (GODOY, 2012)*

Diante destas passagens é possível observar o caráter espiritual que se pode encontrar na roda de capoeira, dependendo da crença de cada jogador. Ademais às crenças individuais, a relação com a terra se torna evidente através das características dos movimentos no jogo da capoeira, que grande parte possui o centro gravitacional do jogador mais próxima do chão. Além de que a relação com o equilíbrio é de grande importância, pois a perda deste significa fragilidade e vulnerabilidade perante o adversário; como também os movimentos de proteção são todo direcionados à terra, a não ser no canto de *saudação*<sup>9</sup>, no qual se adora a Deus reverenciando-se aos céus.

No jogo da capoeira, além do caráter de lutar é expressiva a sensibilidade necessária para este jogo, já que é composto por musicalidade, movimento e percepção. As percepções são desde visuais, pois os jogadores precisam estar sempre se olhado, mesmo que seja indiretamente, como uma forma de enganar o outro, através do campo de visão periférica; como também através da audição, já que o cantador canta sobre o jogo e seus jogadores, além de que o jogo se desenvolve pelo ritmo da bateria; a característica espiritual está presente com a energia que compõe a roda, que depende do equilíbrio psíquico dos jogadores. De acordo com o Mestre Baptista:

*Na capoeira, o ritmo ijexá, especialmente tocado pelo berimbau, que se assemelha ao som do batimento cardíaco humano, conduz o ser humano a um nível vibratório, dos sistemas neuro-endócrino e motor, capaz de provocar a manifestação, de modo espontâneo e natural de padrões de comportamento representativos da personalidade de cada Ser em toda sua plenitude no complexo neuro-psico-cultural, integrando todas as influências*

---

9 Canto de abertura da roda de capoeira, no qual saúda-se aos mestres, aos santos, e a Deus.

O que significa que a relação dentro da roda vai depender das características dos jogadores, que podem estar harmonizados consigo mesmo e com o universo, ou não. O que pode resultar num jogo lúdico ou num jogo agressivo. Partindo do pressuposto que todo jogo provém da ideia de luta, porém pode ter caráter diferente: que envolvem a diversão com os preceitos dos fundamentos ou a agressividade que provém do desequilíbrio mental e espiritual.

Através da experiência prática e teórica dos fundamentos e do exercício da capoeira de angola, a considero de importância fundamental para o desenvolvimento da sensibilidade e percepção dos brasileiros, através do reconhecimento de suas origens (afro-brasileiras), da sua história, resultando na identidade do indivíduo e do povo; importante também como conhecimento sobre si em relação aos outros. Pela capoeira se trabalha a educação como comportamento perante o mundo e a sociedade, aprendendo a relação de respeito com estes; trabalha-se também o conhecimento sobre si mesmo, de maneira física, mental e espiritual, através destas conexões com o Todo, o universo, formado pela terra, pelo céu e todos os seres vivos que existem.

Na capoeira aprende-se a despertar os sentidos, as percepções corporais e as que vão além do corpo. Dá-se valor às tradições e culturas ancestrais e posiciona o indivíduo afro-descendente como resistente, o que estimula a força social destes diante as dificuldades que a sociedade afro-descendente enfrentam até hoje.

*A Capoeira é liberdade. É um jogo de libertação. É cultura de resistência à opressão. As opressões sociais, que vivemos em nosso dia a dia nos consomem, cansam, irritam, destroem as nossas saúdes físicas, mentais e espirituais. A palavra chave é o amor, pois só o amor constrói e nos traz um dos sentimentos mais nobres da humanidade. A paz. Isto porque com amor nos tornamos verdadeiramente livres para agirmos. (GODOY, 2012)*

Pela capoeira também é possível pensar em uma educação do sensível, na educação do ser humano para a vida, relacionando com sua história e com sua formação, através da sensibilidade. É perceber o mundo com os sentidos do corpo, tendo em vista a formação desse povo. Relacionar a vida atual é extremamente importante para educação, porém também há de se abordar as características desse povo: formado por uma diversidade étnica, entre opressores e oprimidos. A importância em analisar esse presente e passado está também para pensarmos na formação do futuro, que tipo de seres humanos queremos formar? A história dos negros

africanos no Brasil e a capoeira nos expõe uma difícil realidade, porém essa mesma cultura ensina a relação de respeito com o ambiente, com o outro e consigo mesmo, preceitos fundamentais para uma boa relação social.

## 5. Jogando com os conceitos: relação entre a Educação do Sensível e as práticas corporais

Durante minhas práticas corporais e educacionais, no Contato Improvisação, na Capoeira Angola e como professora-bolsista dentro do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência- PIBID-, (coordenado pela Professora Vera Lúcia Bertoni), observei as seguintes relações possíveis:

Apesar da diferença de época e contexto cultural nos quais surgiram o CI e a capoeira, desde o princípio é possível notar semelhanças e diferenças entre estas práticas. No surgimento do CI, o fundamental era a pesquisa pelo equilíbrio/desequilíbrio através da relação com o companheiro de dança e com a força natural da gravidade. Em janeiro de 1972 foi gravada a performance chamada *Magnesium*, a qual assisti em 2010, apresentada por Andrew Harwood no seminário do *Festival Internacional Dança.com* (edição 2010) em Porto Alegre; era perceptível o confronto físico entre os corpos: os dançarinos, através do desequilíbrio colidiam e se entregavam ao chão com o auxílio de técnicas de rolamento e tatames para a absorção do impacto.

O CI surgiu como uma dança com característica de luta e esporte. No caso da capoeira, não se sabe ao certo se surgiu antes como dança (*N'golo* ou Dança da Zebra) na África e aqui adquiriu características de luta, ou se surgiu como movimento de resistência à escravidão que absorveu a dança e a musicalidade como disfarce. Porém, as primeiras relações já aparecem ao princípio de cada uma delas.

### 5.1. Diálogo do jogo: Pergunta/ Resposta

Estas práticas se desenvolvem a partir da relação entre duas pessoas, através do jogo de “pergunta e resposta”. Em ambas, o fundamental é o movimento de resposta ao movimento do outro. Como diz Ann Cooper (2001, p. 43) “A fluidez como o coração da força”<sup>10</sup>, no que se refere às duas práticas quanto ao não bloqueio dos movimentos através da força, mas a resposta como o movimento fluido.

Apesar da capoeira ser também uma luta, é composta por outras características, como jogo, dança e ritual. Dentro desta amplitude de possibilidades da capoeira, trabalha-se com a

---

<sup>10</sup> No original “la fluidité au cœur de la force”.

característica de luta sem necessariamente precisar do combate físico direto, o que ocasiona a fluidez do movimento. É possível que haja o choque também, porém não é necessário, depende de cada pessoa e sua relação com os fundamentos da capoeira, sua ética e moral pessoal, além de seu autocontrole. No decorrer do jogo é possível perceber quando o golpe poderia ser aplicado, o que resultaria no desequilíbrio do parceiro, sem necessariamente precisar ser finalizado.

Por outro lado, no CI, o parceiro é necessário para a investigação do equilíbrio e desequilíbrio através da união dos centros gravitacionais de cada um. Ann Cooper (2001, p. 42) nos fala sobre o estado de responsabilidade do compartilhamento do peso de cada um, chamado por especialistas, de acordo com ela, por uma “dependência mútua”. No CI e através do outro que será possível a investigação de apoios diferentes para a sustentação do corpo em equilíbrio. Um servirá de base por alguns momentos, ou seja, um pilar de sustentação para o equilíbrio do parceiro através de apoios por diferentes partes do corpo, e na sequência de movimentos é possível que se inverta os papéis. Através da improvisação de movimento com o parceiro é possível essas explorações.

## **5.2. Equilíbrio/ Desequilíbrio e a projeção do corpo**

Na Capoeira Angola, apesar de não se buscar o contato físico direto, também existe a exploração do equilíbrio e desequilíbrio. Porém, cada jogador precisa garantir seu equilíbrio, já que o desequilíbrio demonstra fragilidade perante o outro. No jogo da capoeira, é possível fingir o desequilíbrio, com o intuito de parecer frágil, porém é preciso agir no tempo certo para desequilibrar o outro.

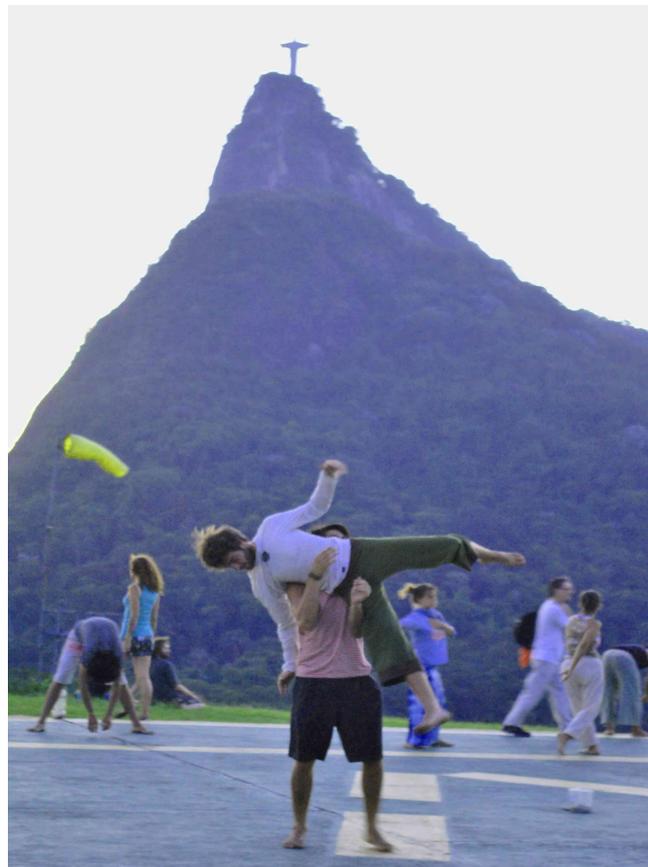
Entretanto, no CI, para a investigação do equilíbrio, se torna muito importante a presença do parceiro. Através da *Pequena Dança*, estimula-se a perceber seu próprio equilíbrio, porém na relação com o outro é preciso sentir seu próprio movimento em busca de equilíbrio junto com do outro. Através destas percepções, se amplia as possibilidades para a busca de diferente partes do corpo que serve como apoio de maneira saudável, respeitando as possibilidades do corpo, partes nas quais é possível colocar mais peso e partes que não é possível sustentar.

Na sequência, apreciaremos duas fotografias. Na primeira, observamos uma situação da capoeira, o momento anterior à uma rasteira, no qual a pessoa da esquerda está prestes a tirar o equilíbrio da outra. Na outra, é uma imagem do Contato Improvisação, na qual fica

perceptível como um dançarino auxilia o outro no encontro com o equilíbrio, através da união de seus centros..



*Ilustração 16: Desequilíbrio e equilíbrio. Fotografia: Janaína M. Franco.*



*Ilustração 17: Equilíbrio dos centros. Fotografia: Janaína M. Franco.*

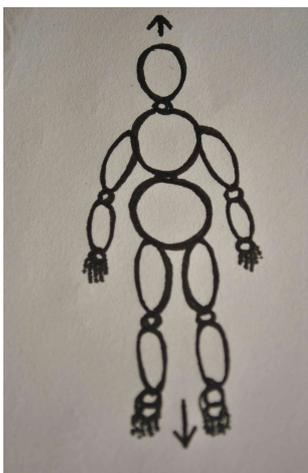


Ilustração 18:  
Representação do  
corpo humano na  
estrutura de pé.  
Desenho e Fotografia:  
Janaína M. Franco.

O equilíbrio, em ambas as práticas, está relacionado diretamente com o centro gravitacional da pessoa e toda sua estrutura óssea, que através do contato com o centro da terra, proporciona o equilíbrio e a estabilidade.

As imagens ao lado remetem à estrutura do corpo projetado ao céu e à terra através dos vetores que apontam nas direções opostas. Essa relação de oposição é o que mantêm o corpo humano estruturado em cima do planeta terra.

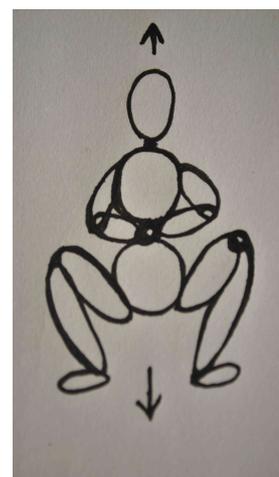
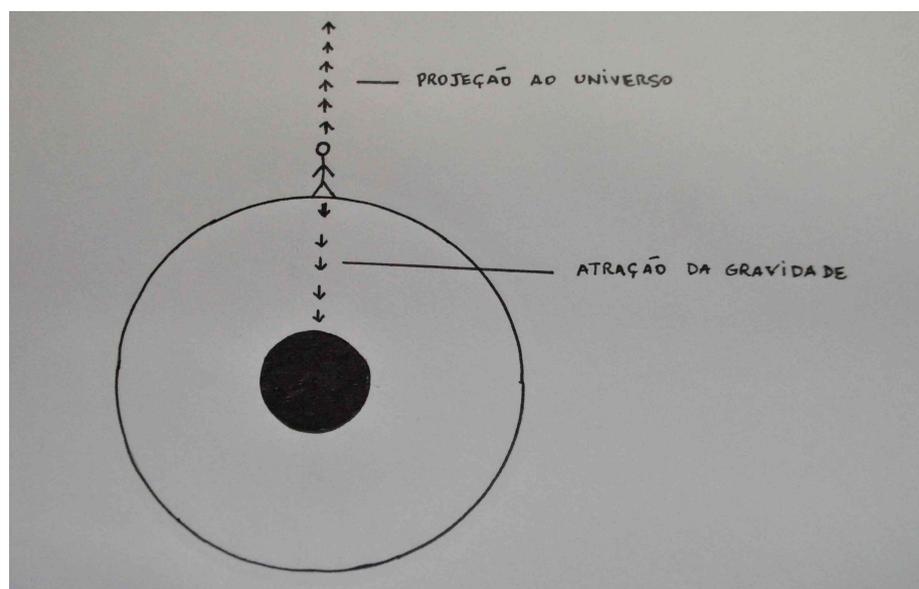


Ilustração 19:  
Representação do  
corpo humano na  
estrutura de cócoras.  
Desenho e fotografia  
de Janaína M.  
Franco



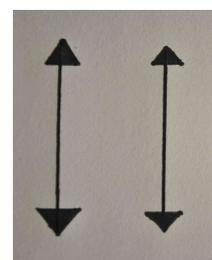
Aqui a força de projeção ao universo é uma imagem utilizada para a conscientização de uma reação física que ocorre nos corpos. Nos estudos físicos, é chamada de *Terceira Lei de Newton*, que diz que “todo corpo em interação com outro produz forças mútuas com mesmo módulo, mesma direção, mas sentidos contrários”. A força de ação e reação é produzida do corpo humano atraído pela força da gravidade que reage com a mesma força no sentido contrário, chamado na imagem como “projeção ao universo”.

Nas duas práticas, CI e capoeira, se tem a consciência destas relações (universo/terra). Na capoeira, o mundo da roda, que é o espaço construído para o jogo, contém uma bateria, que são os instrumentos que dão o ritmo ao jogo, na qual o berimbau<sup>11</sup> representa a relação com o universo e o atabaque<sup>12</sup> representa a relação com a terra. Na capoeira angola as características terrestres se apresentam de maneira muito intensa nos jogadores, já que a ênfase dos movimentos advém da parte de baixo do corpo, principalmente das pernas e dos pés; porém, a relação com o universo está presente também, destacando-se nos momentos de inversão, nas quais os jogadores se apoiam com os braços ou cabeça e projetam seu centro em direção ao universo, o que lhes permite a possibilidade de movimento através do corpo invertido. No CI, a diferença está em que nesta prática o centro dos dançarinos procuram estar em contato, juntos, para assim lograr a relação terra/universo. Na investigação do equilíbrio em conjunto, a relação com a terra se mostrará fundamental, porque para haver a exploração de diferentes formas de apoios, com diferentes partes do corpo, é necessário que haja uma ligação direta com a terra, alguma parte de um dos dois dançarinos tem que estar diretamente equilibrada com a terra, para poder oferecer equilíbrio e sustentação ao parceiro.

Na imagem abaixo observamos um jogo de capoeira; na imagem ao lado da fotografia, as setas representam os vetores de força de atração para a terra e projeção para o universo, que representam na fotografia os pés e o topo das cabeças dos jogadores. Na foto da capoeira percebe-se que cada jogador permanece em seu estado de equilíbrio; enquanto no Contato Improvisação (imagens abaixo) os centros de equilíbrio dos dançarinos ficam unidos no mesmo ponto.



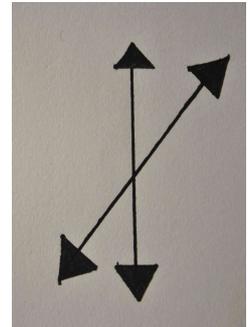
*Ilustração 20: Roda de capoeira: o equilíbrio quase estável. Fotografia de Janaína M. Franco.*



*Ilustração 21: Vetor de forças: paralelo. Desenho e fotografia de Janaína M. Franco.*



*Ilustração 22: Nitta Little na Jam do Contact In Rio 2011: equilíbrio conjunto. Fotografia de Janaína M. Franco.*



*Ilustração 23:  
Vetor de forças:  
cruzado.  
Desenho e  
fotografia de  
Janaína M.  
Franco.*

### **5.3. Inversão Corporal**

A possibilidade de inversão corporal é uma característica de ambas as práticas, através da investigação do equilíbrio/ desequilíbrio, seja sozinho ou com o outro. Como também a relação com a terra/universo, a busca de maneiras diferentes de se apoiar. Diversos movimentos resultam na inversão corporal, o que significa posições não convencionais, com os centros invertidos: cabeça em direção ao chão e pés e quadril direcionados ao céu. Subjetivizando, é possível entender ambas as práticas como possibilitadoras de “um olhar invertido”, um novo olhar sob a inversão das estruturas tradicionais. O CI dentro do meio da dança, no qual amplia as fronteiras e limites, permitindo a inclusão de todos os tipos de corpos, de variadas idades e experiências. Através da percepção sobre a dança como possibilitadora e inclusiva, propõem-se uma inversão no olhar sobre quem são os dançarinos, já que não existe um corpo determinado para os praticantes. Por outro lado, na capoeira a inversão dentro do mundo da roda pode representar a inversão social, referindo-se a escravidão, na qual no espaço de vadiagem<sup>13</sup> se invertiam os poderes, se subvertia a hierarquia imposta pelos colonizadores, se adorava ao deus da terra ao invés do deus celeste da cultura

<sup>13</sup> Como é chamado o jogo da capoeira.

ocidental. A inversão que representava a subversão do que os era impelido fora da roda. De acordo com Letícia Reis (1993), o movimento de inversão corporal ao entrar na roda de capoeira significa que naquele espaço havia uma inversão da posição social do negro escravizado, naquele ambiente eram suas crenças e suas regras que prevaleciam. Nas suas palavras, ela diz:

*A roda da capoeira é uma metáfora do espaço social, talvez possamos dizer que o jogo de capoeira é uma negociação política travada entre negros e brancos no Brasil. Negociação permanente, determinada pela busca da liberdade ao tempo da escravidão e, desde então, marcada pela busca de ampliação do espaço político dos negros na sociedade brasileira. (1993, p. 131)*

Deslocando a subjetividade da inversão à prática, percebe-se que tanto no CI como na capoeira a inversão é muito realizada, e para tal é preciso da projeção para o universo, neste caso da inversão, do centro gravitacional inferior, localizado abaixo do umbigo; além da relação de atração natural que a terra possui do centro superior, para que se estabeleça o equilíbrio.

#### **5.4. O sistema educacional das práticas**

As duas técnicas abordadas também possuem um caráter educacional semelhante, de maneira que a inserção dentro do sistema educacional tradicional (escolas e universidades) é rara. A disseminação mais comum destas práticas é por caráter alternativo, como criação de grupos e encontros que se difundem pelo mundo. No CI o intercâmbio entre os praticantes mais experientes e os menos experientes acontece na realização de festivais, no qual se encontram contateiros de todo o mundo. O que Ann Cooper (2001) chama de “Mestres flutuantes”, pois é criado redes de interação mundial, no qual desenvolve-se espaço para a troca de conhecimentos e estabelecer vínculos com pessoas outros lugares.

Na capoeira há o mesmo caráter de “mestres flutuantes”, o que poderia também chamar de comunidades flutuantes, já que não só os mestres, mas a comunidade mantêm relações que superam os limites do próprio grupo, estado e até mesmo do Brasil. A comunidade capoeira estar inter relacionada em qualquer parte do mundo.

#### **5.5. As práticas corporais e a prática docente**

Para compor um círculo de ideias entre estas relações do CI, a capoeira e a educação

do sensível, posso me utilizar de exemplos práticos de como estas duas atividades complementaram meu trabalho como professora. Realizado dentro do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à docência, sub-projeto Teatro, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Estou a dois anos dentro deste projeto que tem como objetivo primordial reativar a atividade teatral dentro do colégio estadual Instituto General Flores da Cunha- IE, que teve como professora Olga Reverbel, de fundamental importância ao teatro gaúcho e brasileiro. As atividades dentro do IE são compostas por oficinas nos turnos inversos às aulas e intervenção pedagógica, que constitui uma parceria com o professor de uma disciplina, na qual os professores-bolsistas trabalham em conjunto com a demanda do professor e da turma. O que não significa que as atividades realizadas serão apenas em função do conteúdo disciplinar, mas é para o bolsista uma pesquisa de como as atividades teatrais podem complementar, estar aliada ao conteúdo.

Dentro de minhas oficinas sempre trabalhei com a expressão corporal, no qual abordava indiretamente, às vezes diretamente, o Contato Improvisação e a capoeira. Por exemplo, nas fotografias abaixo exponho uma série de exercício em aula, no qual através de um objeto foi possível abordar a união de grupo e o contato corporal. Os alunos tinham que deslocar os objetos pela sala sustentando-os com diferentes partes do corpo; na sequência, tinham o objetivo de passar o objeto para o outro sem usar as mãos, explorando outros pontos de sustentações, sem deixar o objeto cair. Através da viagem dos objetos pelos corpos dos alunos, o resultado foi movimentos unidos por um ponto de contato, com o foco na sustentação do objeto entre os três corpos.



*Ilustração 24: contactando através do objeto. Fotografia de Janaína M. Franco.*

Inserindo práticas como estas, com características do CI, percebi como a relação entre os alunos foi ampliada, deixou-se de lado o receio ao toque do colega, desenvolvendo uma melhor relação de entre o grupo, com mais segurança e harmonia.

Com este mesmo grupo, no qual trabalhamos eu e mais dois colegas do PIBID, André Macedo e Itálo Cassará, propomos momentos de sensibilização e percepção. Por exemplo, vendamos todo o grupo e os instigamos a uma exploração primeiramente da sala do TIPIE<sup>14</sup> através de estímulos sonoros, olfativos, táteis e gustativos. Depois ampliamos aos corredores do colégio, sob a vigilância dos três professores, estimulamos a sentirem os objetos, perceberem os ruídos e odores do colégio. Os resultados foram surpreendentes, os alunos adoraram e refletiram sobre a percepção da escola a qual estavam acostumados através de outros sentidos. Foi uma experiência de como podem se ver de fora, já que eles também fazem parte daquela instituição, já que seus sons e cheiros também preenchem aquele espaço, por mais que naquele momentos eles estivessem apenas como observadores.

Com outras turmas, igualmente meu trabalho está influenciado pela estimulação dos sentidos do corpo e da percepção, como também acredito que faz parte do despertar da

<sup>14</sup> sala de teatro do IE, que significa Teatro Infantil Permanente do Instituto de Educação, fundado por Olga Reverbel.

sensibilidade o estabelecimento de uma relação através do carinho que se dá aos alunos, é perceptível o vínculo que se cria através dessas atitudes de um professor.

Atualmente participo de uma intervenção pedagógica, pelo PIBID, na aula de história, numa turma de adolescente de 15 a 17 anos, junto à colega do PIBID, Clarice Nejar. Desenvolvemos um trabalho sobre a cultura afro-brasileira. Trouxemos aos alunos um espetáculo, Recital Musical *Batuque tuque tuque*, de poemas de Oliveira Silveira, numa mescla de música e teatro, desenvolvido como trabalho de conclusão de curso da colega Pâmela Amaro; e o filme *Atlântico Negro: Na rota dos orixás*, para despertar uma conversa sobre o assunto e introduzir o trabalho conhecendo a percepção deles sobre a cultura. Posteriormente, iniciamos a aula com uma dinâmica que propunha escrever num papel os sentimentos que obtiveram durante o espetáculo, colocar essa palavra no centro do círculo e falar o que levou a esse sentimento. Surgiram falas extremamente interessantes, nas quais alguns alunos se demonstraram emocionados com o tema, sentindo-se orgulhosos da resistência cultural, emocionalmente mexidos pelo ritmo afro e pela religião que alguns são frequentadores. O filme levantou a reflexão sobre a raiz da cultura afro e as influências na cultura brasileira, as semelhanças e a miscigenação com as outras culturas. No desenvolver das atividades utilizamos muita música e abordamos as características dos orixás, a princípio trabalhamos com o guerreiro, pela imagem de Ogum e Iansã. Fazendo um paralelo com o guerreiro do dia a dia, o guerreiro de cada um de nós, através de nossa persistência, que pode ser uma característica do brasileiro, que vem também da resistência dos ancestrais africanos que foram escravizados e ainda assim mantiveram suas crenças e a cultura. Alguns dos alunos, somente nesse momento colocaram de verdade seu posicionamento diante a *paixão* (palavra escolhida por um dos alunos) pela cultura, ritmo e religião.



*Ilustração 25: Recital Musical: Batuque tuque tuque. Sensibilização através da poesia musical. Fotografia de Janaína M. Franco.*

## **5.6. Jogo dos sentidos: uma experiência do contato na capoeira**

No entanto, quero apresentar outra experiência que considero importante de citar, porém esta fora da universidade, é um trabalho que realizei, com a colega Natália Souza, dentro do grupo de capoeira do qual fazemos parte, *Mocambo*. Propomos um trabalho de sensibilização através da união da capoeira com princípios do contato improvisação. Abordamos o relaxamento muscular, através de alongamentos e massagens; a relação tátil entre os integrantes do grupo, sem distinção de gênero sexual. Desenvolvemos um ambiente no qual os colegas pudessem se perceber e se escutar através do toque da pele, propondo uma movimentação contínua do corpo, respondendo ao parceiro, dentro do jogo de pergunta e resposta (do movimento), como também se vê na capoeira.



*Ilustração 26: Capoeiras percebendo o movimento pelo contato corporal. Fotografia de Janaína M. Franco.*



*Ilustração 27: Movendo-se pela sensibilidade. Fotografia de Janaína M. Franco.*

É interessante observar a facilidade de resposta dos movimentos que os integrantes demonstraram, justamente pela experiência na capoeira que aborda a mesma questão de fluxo de movimento dentro de perguntas e respostas. Apesar de não serem praticantes de CI, é possível perceber a facilidade que os capoeiristas possuem em relação à sensibilidade, à percepção e utilização dos seus sentidos corporais. Neste caso, propomos que as atividades fossem feitas de olhos fechados e de pés no chão, para a melhor sintonização com seus sentidos. Na sequência propomos uma roda de capoeira diferenciada, nela jogaríamos de olhos vendados, o que conseqüentemente levaria ao contato corporal direto. Nestes jogos a bateria, que seria os únicos a enxergar, teria total responsabilidade pela integridade física dos jogadores, eles deveriam propor um ritmo mais ameno.



*Ilustração 28: Jogo dos sentidos. Fotografia de Janaína M. Franco.*

O resultado foi muito significativo, entre os depoimentos surgiram falas como: “a sensação de ampliação da consciência do corpo no espaço; o reconhecimento sobre si mesmo e seus limite, através do contato consigo e com o outro; a importância de enxergar com o corpo por inteiro, também pela percepção do a energia do outro corpo, em forma de calor; a

noção espacial criada pela audição, localização no espaço através do som dos instrumentos da bateria; a experiência como comunicação além da sonora e visual.”

## **Considerações Finais**

Ademais as relações que observo entre as duas práticas, por isso meu desejo em uni-las, as relações que estabeleço como educadora vem da percepção dessas práticas como ampliadoras da sensibilidade através dos sentidos sensórios do corpo. Entendo que as práticas corporais, neste caso o Contato Improvisação e a Capoeira Angola, trabalham através de um auto(re)conhecimento, na relação com seu próprio corpo, além disso, propõe o contato direto de todos os sentidos corporais com o de outras pessoas e com o ambiente ao redor.

Para uma educação que se relacione diretamente com as necessidades da vida prática, é preciso visar o ser humano na sua integralidade, como o paradigma holístico nos coloca: entendê-lo na sua complexidade de relações entre a mente, o físico e o espírito, que não se dissociam. Nas duas práticas apresentadas neste trabalho o ser humano é visto a partir da relação sensível do corpo com o meio, seja o meio social e ambiente. Além dos fundamentos conceituais de cada prática que perpetuam as relações através da busca do equilíbrio interior, o que incita a uma interação social mais harmônica, enfatizando-se também o respeito e cuidado com o meio ambiente.

Por fim, este trabalho tem o intuito de levantar a reflexão acerca da educação, visando o despertar da sensibilidade enfatizado nas relações: consigo mesmo, com a sociedade e com o ambiente. Através da compreensão que a função da educação está, primordialmente, na relação com a vida, relacionando-a com o dia a dia, por uma perspectiva da experiência do corpo com o mundo. Dentro desta concepção, as duas práticas corporais, Contato Improvisação e Capoeira Angola, são duas abordagens entre diversas maneiras de trabalhar a partir da sensibilidade do corpo em experiência.

Para enfatizar o conceito de Educação do Sensível transcrevo Duarte Júnior:

*A educação do sensível, por conseguinte, significa muito mais que simples treino dos sentidos humanos para um maior deleite face as qualidades do mundo. Consiste, também e principalmente, no estabelecimento de bases mais amplas e robustas para a criação de saberes abrangentes e organicamente integrados, que se estendam desde a vida cotidiana até os sofisticados laboratórios de pesquisas.  
[...] Educar primordialmente a sensibilidade constitui algo próximo a uma*

*revolução nas atuais condições do ensino, mas é preciso tentar e forçar sua passagem através das brechas existentes, que são estreitas, mas podem permitir alargamento. É preciso para tanto, que nos reorientemos, que aceitemos e reconheçamos como saberes e conhecimentos muito mais do que aquilo fornecido pela ciência. (2001, p. 211 e 212)*

Tendo como base a transdisciplinaridade e o paradigma holístico, é possível visar a educação como uma teia relacional de conhecimentos, sem priorizar e submeter a sensibilidade ao raciocínio lógico, mas relacionando com os fatores da vida, pois a apreensão dos conhecimentos são concretizados através do corpo. Como Novack afirma: “A cultura é incorporada. A principal maneira de compreender, saber, e dar sentido ao mundo vem através das concepções que compartilhamos dos nossos corpos e do nosso ser, através do movimento que a sociedade nos oferece.” (1990, p. 08)

Através da carta da transdisciplinaridade percebe-se uma modificação na percepção sobre a educação, já que ela diz no artigo 11 que: “A educação transdisciplinar reavalia o papel da intuição, da imaginação, da sensibilidade e do corpo na transmissão dos conhecimentos” (CARTA DA TRANSDISCIPLINARIDADE, 1994). O que posiciona a sensibilidade e percepção corporal com também fundamental para o processo educacional.

Desta forma, observo o quanto esse trabalho foi importante para reunir minha visão sobre a educação com as prática do Contato Improvisação e da Capoeira Angola, como aluna-professora e a prática fotográfica, como artista. De maneira que foi possível relacionar minhas atividades, unindo à reflexão teórica sobre a relação entre elas e estimulando minha percepção crítica perante os temas propostos e a vida.



*Ilustração 29: Em contato com a vida. Fotografia: Janaína M. Franco*

## Referências

ALBRIGHT , Ann Cooper. *À corps ouverts: Changement et échange d'identités dans la Capoeira et le contact improvisation* . Protée, vol. 29, n° 2, 2001, p. 39-49. Disponível em: <<http://id.erudit.org/iderudit/030624ar> >. Acessado em 03 de julho de 2012.

BOFF, Leonardo. *Sustentabilidade: o que é- O que não é*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

BOLSANELLO, Débora, *Educação Somática: O corpo quanto experiência, Motriz, Rio Claro, vol. 11, n°2, pg. 99-106, maio-agosto de 2005.*

\_\_\_\_\_, *Em pleno corpo- Educação Somática, movimento e saúde*. 2ª ed. Curitiba: Jeruá Editora, 2010.

BOCCHI, Josiane; FURLAN, Reinaldo. *O corpo como expressão e linguagem em Merleau-Ponty. Estudos de Psicologia, Ribeirão Preto, 2003, 8(3), 445-450.*

BARBIERI, Renato; LEONARDI, Victor. *Atlântico Negro: Na rota dos Orixás*. [Filme-vídeo] Projeto e roteiro de Victor Leonardi, direção, projeto e roteiro de Renato Barbieri. Instituto Itaúl Cultural Videografia. DVD, 53 min, color. Som.

CAPOEIRA, Nestor. *Jogo corporal e comunicultura: a capoeira como fenômeno civilizatório com real aptidão comunicativa e transcultural*. 2001. Tese (Dourado em Comunicação e Cultura ) Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. 2001.

DUARTE, J.F. *O sentido do sentido: a educação (do) sensível*. 5ª ed. Curitiba: Criar Edições Ltda, 2001.

FORTIN, Sylvie; VIEIRA, Adriane; TREMBLAY, Martyne. *A experiência de discursos na dança e na Educação Somática. Movimento, Porto Alegre. Vol 16, n° 2, p. 71-91, abril/junho de 2010.*

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia*. 40ª ed. São Paulo: Paz e terra, 1996.

GIL, José. *O movimento total: o corpo e a dança*. Lisboa: Relógio d'água editores, 2001.

LEITE, Fernanda Carvalho. *Contato Improvisação: um diálogo em dança*. Movimento, Porto Alegre. Vol 11, n° 2, p. 89-110, maio- agosto de 2005.

MARTINS, Letícia. *Viewpoints e educação somática: conexões a partir de uma prática cênica*. DAPesquisa: Revista de Investigação em Artes da UDESC. [s.d]

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia da percepção*. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MESTRE PASTINHA, *Capoeira Angola*. 2ª ed. Salvador: Fundação Cultural do Estado da Bahia. 1988.

NEDER, Fernando. *Contato Improvisação: origens, influências e evolução. Gens, fluência e tons*. UNIRIO- CLA, 2005.

NOVACK, Cynthia J. *Sharing the dance: contact improvisation and American Culture*, Madison and London: University of Wisconsin Press, 1990.

PAXTON, Steve. Steve Paxton entrevistado por Fernando Neder: depoiment. [2010] O Percevejo online. Vol. 2, nº 2. Entrevista concedida a Fernando Neder.

REGO, Waldeloir. *Capoeira Angola: ensaio socio-etnográfico*. Salvador. Editora Itapuã, 1968.

REIS, Letícia. *A roda de capoeira: o 'mundo de pernas para o ar'*, *Estudos Afro-asiáticos, Rio de Janeiro*, Cadernos Cândido Mendes, nº 25, dez. 1993.

ROHDEN, Huberto. *A educação do homem integral*. São Paulo: Editora Martin Claret, 2007.

SANTOS, Akiko. O que é transdisciplinaridade. Rural Semanal, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, RJ. I parte: na semana de 22/28 de agosto de 2005; II parte: na semana de 29/04 de setembro de 2005.

SILVA, Renata. *O corpo limiar e as encruzilhadas: A Capoeira Angola e o Samba de Umbicada no processo de criação em Dança Brasileira Contemporânea*. 2010. 239 f. Tese (Doutorado em Artes) Instituto de Artes, Universidade de Campinas, Campinas, SP. 2010.

TORQUATO, Camila. *Contato Improvisação: um estudo etnográfico*. *Revista Salud & Sociedad*, Chile. Vol 1, nº 1. janeiro-abril de 2010.

VIEIRA, Sérgio. *Capoeira: origem e história*. In: Da capoeira como patrimônio cultural. Pg 01-39.

WERNIK, Diogo. *Contato Improvisação: implicações metodológicas e pedagógicas*, 2004. Disponível em: <<http://www.contatoimproviso.net>>. Acessado em: abril de 2011.