

OS ELEMENTOS DA DANÇA

Sem movimento não existe dança, por isso, o corpo é fundamental para que exista a dança. Para dançar precisamos de um lugar, ou seja, um espaço. Para que a dança aconteça é preciso que existam três elementos básicos:

1º) O movimento corporal: É o corpo que se movimenta, não existe dança sem um corpo em movimento, tem de expor seus sentimentos e pensamentos, usando apenas movimentos. Na dança, na ginástica, nas lutas marciais, em fim, de diversas maneiras, usamos o nosso corpo para manifestar, expandir nossas emoções.

2º) O Espaço: O corpo em movimento utiliza o espaço de forma expressiva e o espaço influencia no movimento. O espaço é onde a dança está acontecendo

3º) O Tempo: Todo movimento expressivo tem um ritmo e se dá de acordo com organizações temporais.

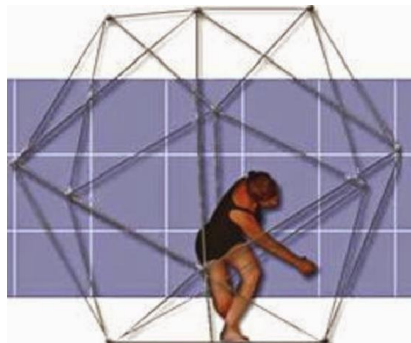


Figura 7: Elementos da Dança

Assim como na música, a dança é uma Arte que ocorre em determinado tempo. Por exemplo, a necessidade de coordenação e sincronia num casal de dançarinos é fundamental para a dança ser bem-sucedida o mesmo ocorre na sincronia de apresentações com vários dançarinos, e essa sincronia é determinada pelo tempo que duram os movimentos.

Espaço

Refere-se ao trajeto percorrido pelo movimento, onde se inicia seu percurso e no local em que termina. Dentro do espaço, encontramos a cinesfera – que é o espaço individual do corpo que se movimenta. Seu limite de alcance é

determinado pela extensão ou flexão dos membros superiores e inferiores, podendo ser com ou sem deslocamento.

As direções e os planos dos gestos do braço e da perna são relativos à articulação na qual ocorre o movimento.

O plano médio de um gesto da perna ocorre na altura do quadril, o plano médio de um gesto do braço é da altura do ombro. Os movimentos realizados acima dessas articulações são altos e os realizados abaixo são baixos.

Direções	Frente – Trás – Direita – Esquerda – Diagonais (...)
Planos	Alto – Médio – Baixo
Extensões	Perto – normal – longe Pequena – normal - grande
Caminho	Direto – angular – curvo.

Tempo

Numa sequência de movimento, o tempo é resultante da combinação de unidades de tempo representada pelos símbolos musicais. São os elementos de tempo que formam o compasso musical, podendo ele ser lento, moderado ou rápido.

No tempo encontramos a pausa, que é a interrupção do tempo num compasso musical. A pausa tem a mesma duração da unidade de tempo equivalente. Está associada à métrica, faz parte do compasso, ou pode preencher um compasso inteiro. A pausa corresponde a um momento de silêncio na música. No movimento um momento de estática.

Qualquer ação corporal pode ser parada e retirada por um período de tempo. A duração da pausa pode ser medida por unidades de tempo proporcionais à dos movimentos que introduzem e concluem o período de parada.

O tempo ritmo de uma série de movimentos consiste na combinação de durações iguais ou diferentes de unidades de tempo. Estas podem ser representadas pelas notas musicais de valores de tempo.

Os tempos-ritmos são independentes do tempo de toda a sequência de movimentos. O mesmo ritmo pode ser executado em tempos diferentes, sem alterar a duração proporcional de cada unidade de tempo.

Velocidade:	rápida	Normal	lenta
Tempo: (relativo à sequência de movimentos)	presto	Moderato	lento

Fluência

É a ligação entre um movimento e outro sem que haja interrupção. A fluência do movimento ocorre através da ordem em que são acionadas as diferentes partes do corpo.

Os movimentos que se originam do centro do corpo em direção às extremidades dos braços e pernas são em geral mais livremente fluentes do que aqueles nos quais o centro do corpo permanece imóvel enquanto os membros começam a se movimentar.

O controle da fluência do movimento está relacionado ao controle dos movimentos das partes do corpo. Os movimentos do corpo podem ser divididos aproximadamente em passos, gestos dos braços e mãos e nas expressões faciais.

O fluxo é continuação normal do movimento, como a de uma corrente fluente, podendo ser mais ou menos controlado.

Fluxo:	Indo	Interrompendo	Detendo
Ação:	Contínua	Aos trancos	Parada
Controle:	Normal	Intermitente	Completo
Corpo:	movimento	Séries de posições	posição

A fluência é o primeiro fator observado no desenvolvimento do dançarino. A tarefa do fator fluência é a integração do movimento que traz sensação de unidade entre as partes do corpo. A atitude relacionada à fluência é a progressão do movimento, que pode ser livre ou contida, informando como deve ser o movimento: mais ou menos integrado (liberado) ou mais ou menos fragmentado (contido).

Qualidade livre é descrita como: fluente, abandonada, continuada, expandida. Consiste num fluxo libertado e na sensação de fluidez do movimento.

Qualidade contida é descrita como: cuidadosa, restrita, contida, cortada, limitada. Consiste na prontidão para se interromper o fluxo normal e na sensação de movimento pausa.

A fluência apoia a manifestação da emoção através do movimento, pois os extremos e as gradações entre um alto grau de abandono do controle ou uma atitude de extremo controle, manifestam no movimento, os aspectos da personalidade que envolvem a emoção.

O dançarino pode enfatizar, num determinado treino corporal, a vivência mais consciente da fluência e perceber que ela pode gerar atitudes internas, oníricas, imaginárias e criativas.

A liberação da fluência demonstra expansão, abandono, extroversão, entrega, projeção de sentimentos.

O controle da fluência demonstra cuidado, restrição, contenção, retrain-se.

É possível descrever a qualidade de esforço em relação à fluência em um movimento, bem como na sucessão de um movimento para o outro.

As mudanças na qualidade de fluência são mais perceptíveis em um movimento do que as mudanças de qualidade dos outros fatores de movimento.

A fluência é considerada como alimentadora dos outros fatores, porque, por vezes, é possível observar em movimentos que qualidades de espaço, peso e tempo permanecem inalteradas enquanto somente a fluência se modifica.

Corpo e Expressividade

Todos os movimentos humanos estão ligados a um esforço o qual origina qualquer ação do movimento humano.

Para sua identificação metodológica a análise do movimento humano apresenta as categorias: Corpo – Expressividade – Forma – Espaço. De fato, as quatro categorias estão sempre presentes em todo movimento, porém com diferentes graus de importância ou destaque.

Da mesma forma, cada unidade didática no treinamento corporal tem uma das categorias como eixo principal ou ênfase e inclui as outras três categorias subliminarmente. Na continuação do conteúdo didático, a primeira categoria é gradualmente experienciada de forma mais complexa nas unidades seguintes, conforme a adição de novos elementos.

No sistema Laban, uma categoria interage com a outra em dupla hélice, reciprocamente, organizando-se em forma de espiral. Provocando alterações e expansão das habilidades expressivas rumo ao domínio do movimento.

A análise do movimento de Laban consiste num sistema de estudo que reconhece o movimento como nossa primeira linguagem. Essa análise proporciona um meio através de símbolos e uma terminologia padronizada, para definir e identificar os aspectos efêmeros da linguagem não corporal. A seguir as categorias presentes neste sistema:

O Corpo: consiste na categoria sobre o que se move. Que parte do corpo se move? Uso do corpo de maneira ampla ou restrita; consciência de qual parte do corpo está se movendo; unidade entre as partes superiores e inferiores do corpo; unidade entre o centro e as extremidades do corpo; movimentos do tronco iniciados em diferentes partes; formas do corpo e destreza manual.

A **Expressividade** refere-se a como nos movemos. Também denominado de qualidade ou esforço, consiste nas qualidades dinâmicas do movimento presentes na dança. Como o corpo se move? – habilidades rítmicas; movimento mecânico ou métrico; resistência; reações imediatas, ou demoradas; frases crescentes e decrescentes. Elementos do movimento:

1. Atitude da pessoa frente ao peso do seu corpo;
2. Atitude da pessoa frente ao tempo;
3. Atitude da pessoa frente à fluência do movimento;
4. Atitude da pessoa frente ao espaço;
5. Habilidade para alternar entre atitudes opostas;
6. Combinação de três elementos apresentados ao mesmo tempo:
a) peso, tempo e fluência; b) peso, espaço e fluência; c) espaço, tempo e fluência;
7. Combinação de dois elementos apresentados ao mesmo tempo: a) fluência e tempo; b) peso e fluência; c) peso e tempo; d) peso e espaço; e) tempo e espaço; f) espaço e fluência.

A categoria **Forma** ou **Relações** (com o que ou quem o corpo se move) refere-se qualidades dinâmicas que expressam a atitude interna do indivíduo com relação aos fatores de movimento: fluxo, espaço, peso e tempo.

Relações da pessoa em movimento com objetos ou com outros indivíduos são notadas em associações com um particular movimento que está sendo observado.

O contato propriamente dito pode ser efetuado:

- Tocando – a partir de qualquer direção;
- Resvalando – ao longo de qualquer direção da superfície do objeto;
- Transferindo o peso – de cima do objeto;
- Carregando – por debaixo do objeto que descansa sobre alguma parte do corpo;
- Segurando – em qualquer lado do objeto, rodeando-o com várias partes do corpo.

A categoria Espaço (onde o corpo se move) envolve uma arquitetura do espaço. Trata-se de uma arquitetura do espaço do movimento humano que envolve o alcance do movimento:

1. o padrão axial,
2. as formas cristalinas (tetraedro, octaedro, cubo, dodecaedro),
3. o percurso espacial,
4. a tensão espacial,
5. escalas de espaço, entre outros.

O esforço se manifesta nas ações corporais através dos elementos de Peso, Tempo, Espaço e Fluência. Conforme o modo como estes fatores se combinam irão produzir graduações particulares de ação.

Coreografias

A palavra coreologia vem do grego choros que significa círculo e logos que significa lógica ou ciência. O estudo coreológico da dança compreende o estudo do movimento, do dançarino, do som, do espaço geral, que juntos, coordenados e articulados, formam a dança.

A coreologia refere-se ao estudo do movimento, sendo o movimento a expressão das emoções e pensamentos humanos. Um tipo de texto da linguagem do movimento, pela qual se compreende as formas externas e o conteúdo mental e emocional.

A coreologia abrange a Chorêutica (o estudo das formas espaciais), a Eukinética o estudo da dinâmica e a Kinetographie (escrita do movimento). No estudo das dinâmicas percebe-se que o grau de esforço na execução de um movimento provém da intencionalidade humana que pode ser apreciada através dos fatores de movimento.

A partir do ensino coreológico da dança haveria uma compreensão corporal e intelectual das estruturas que estão presentes nas mais diversas manifestações de dança nos nossos dias.

O trabalho pedagógico propiciado pelo enfoque coreológico propicia uma relação entre a criação, a documentação, a apreciação e a verbalização.

Tema gerador

O tema gerador deve aludir a um conhecimento sistematizado, estabelecer espaços para um diálogo constante que, através dos conteúdos escolares, contribuam para compreensão do próprio tema. Em outras palavras, o tema gerador possibilita a organização, a sistematização e a construção do conhecimento pelos alunos.

Criatividade

O processo criativo não ocorre isolado em si mesmo; a criatividade está intrinsecamente relacionada à formação simbólica, e aos significados presentes em cada cultura, assim como se relaciona à capacidade perceptiva do ser humano e ao modo como cada sociedade estimula os órgãos dos sentidos.

A criatividade, também, se dá individualmente, através da sensibilidade própria em cada ser humano. Poderia ser definida como capacidade de solucionar problemas de maneira elaborada em diferentes situações.

Na grande maioria das vezes, o sujeito é tolhido nessa tendência de se expandir. É treinado somente para receber ordens e cumprir tarefas. E, com o tempo, o ato criador se apaga.

A criatividade é um processo natural de todas as pessoas, através do qual elas se conscientizam de um problema, de uma lacuna nas informações, para o qual ainda não aprendeu a solução: procura então as soluções em suas experiências ou nas dos outros: formula hipótese de todas as soluções possíveis, avalia e testa estas soluções e comunica os resultados. Consequentemente, tornam-se essencial a elaboração de propostas com a dança que consideram o processo criativo, o princípio estético, a linguagem corporal e o diálogo com as culturas.

Trata-se de uma meta ou ideal que descobrimos porque sentimos atraídos por ele e nele ficamos imantados. Sendo uma expressão deliberada, ela dá expressão à nossa liberdade no seu mais alto grau.

Princípio Estético

A Estética deve ser analisada em sua totalidade, sem amputações nem exclusões; à Estética não apenas presente em uma cultura, mas presente em toda diversidade cultural. A apropriação específica da realidade como objeto da estética destaca, em primeiro plano, o seu significado original de sensibilidade (aisthesis) como um componente essencial de tudo o que consideramos estético: objetos, percepções, valores, linguagem corporal.

Trata-se de uma aspiração impossível de cumprir, pois a forma sensível tem sempre um significado inerente. O estético é sempre “impuro”, ou seja, encontra-se contaminado pela cultura e vinculado por isso – esteticamente – ao não-estético. Só poderemos falar exatamente de relação estética, se nela, e na contemplação correspondente, se atende a uma forma sensível à qual é inerente um certo significado.

Com efeito, acreditamos que a expressão corporal se caracteriza como uma forma de manifestação de sentimentos e ideias através da corporeidade. Tal ação se origina na intencionalidade, ou seja, na meta para atingir um ideal admirável.

A Estética recorre também às ciências que se ocupam dos processos comunicativos. Entre elas podemos destacar a Linguagem Corporal. As conquistas dessas ciências, Antropologia, Sociologia, Psicologia, entre outras, se tornam indispensáveis para a Estética na medida em que a Linguagem Corporal pode ser considerada sistemas de símbolos.

Sensível: Aquilo que pode ser percebido pelos sentidos. Aquilo que tem a capacidade de sentir. Quem tem a capacidade de compartilhar as emoções alheias ou de simpatizar. Símbolo é o mesmo que signo. Podemos entender o sistema de símbolos como signos que podem ser

interpretados em consequência de um hábito ou de uma disposição natural.

Deste modo, entendemos a Estética, também, como um dos fatores de sobrevivência, que é a necessidade de vivermos juntos e, por consequência, é o sentir em comum, é estabelecer um conjunto de significados que constroem, de maneira consistente e dinâmica, o que identificamos como sentimento e emoção.

Se quisermos entender as ações humanas não temos que analisar o movimento do ato como uma ação em particular, mas sim a emoção que o possibilita. Não há ação humana sem uma emoção que a fundamente como tal e lhe faça possível como ato. Por isso, para um modo de vida baseado em estar juntos, em interações que surgem por meio da linguagem, se requer uma emoção fundadora particular, sem a qual esse modo de vida na convivência não seria possível.

Em outras palavras, podemos entender que a Estética é a razão expressa na criação. É um puro sentimento, mas é um sentimento que é a impressão de uma razão que cria. O ideal Estético é nutrido pelo cultivo de hábitos de sentimento.

Os hábitos de pensamento são sempre muito arraigados e difíceis de serem modificados, do que decorre que os hábitos de ação também o são, visto que nossos pensamentos e nossas crenças funcionam como guias para a conduta. No entanto, as dificuldades que se apresentam para a mudança de hábitos de pensamento são incomparavelmente menores do que aquelas que se apresentam para a mudança de hábitos de sentimento. Não há nada mais profundamente enraizado no espírito humano do que os hábitos de sentir. Enquanto o pensamento e a ação podem se modificar através de argumentos lógicos ou da força do bom senso, os hábitos de sentimento só se modificam através do sofrimento ou da exposição constante do sentimento a objetos ou situações capazes de produzir sua regeneração.