

NOÇÕES DE TÉCNICA CORPORAL PARA A CENA

VANILTON LAKKA

A produção de Dança na contemporaneidade tem investido na busca de um corpo que seja flexível e dinâmico possibilitando a navegação por vários corpos, várias propostas estéticas, mas acima de tudo ainda capaz de apresentar uma textura cotidiana. Neste sentido, coreógrafos e criadores em geral tem cada vez mais se apropriado de técnicas tradicionalmente incomuns à produção de Dança, isto é verificável na constante presença atualmente de técnicas de Artes Marciais e Acrobáticas na preparação dos interpretes.

Visando criar este corpo flexível, dinâmico, mas cotidiano, tenho desenvolvido um programa de preparação corporal para a cena, concentrado e denominado, **“Noções de Técnica Corporal para a Cena”**. Ou seja, aulas que além de trazer uma maior compreensão do papel das Técnicas Corporais dentro do fenômeno da Cena, contribuindo para tornar interprete mais eficiente na execução de movimentos básicos como cair, saltar, sentar, pegar e rolar.

O fortalecimento da região central do corpo humano é objetivado em praticamente todas as técnicas corporais, vinculadas a Cena ou as Artes Marciais, algo compreensível já que a partir do fortalecimento das cinturas escapular e abdominal, percebe-se um maior controle das extremidades, ou seja, dos membros inferiores e superiores gerando um maior domínio corporal global.

O trabalho começa em um primeiro núcleo denominado: **“Técnicas Corporais de Contato Com o Solo”**, com ele se inicia a busca de uma maior intimidade com o solo (nível baixo), pois, dessa forma prepara-se o corpo do interprete para uma transição segura aos outros níveis, médio e alto. A fim de atingir o objetivo proposto, este módulo possui elementos de técnicas de Breakdance, Posturas e locomoção inspirados em animais (prática comum em Artes Marciais) e princípios de Release Technique (método de treinamento elaborado na Dança Contemporânea).

No segundo núcleo, designado **“Técnicas de Suspensão”**, objetiva-se deslocar o trabalho realizado no primeiro, transportando a movimentação originalmente realizada em posição horizontal e restrita ao contato com o solo, a posições verticais ampliando o contato com outros espaços, inclusive outras pessoas.

No núcleo final, os esforços são concentrados na transmissão de **“Técnicas em Movimentos Aéreos e Lançamentos”**. Neste módulo objetiva-se fechar o raciocínio da proposta, pois, com os interpretes devidamente fortalecidos com os trabalhos anteriores, é aberta margem para a aplicação de movimentos que por alguns instantes não possuam contato no espaço, ou seja, saltos e pegadas.

Objetivo

Instrumentalizar o interprete, a partir de técnicas corporais básicas, capacitando-o para uma boa relação com o espaço em suas diversas possibilidades, inclusive outras pessoas; desenvolver capacidade de observação e reprodução; noções de repouso e recuperação; manutenção de um condicionamento físico e técnico gerando um corpo preparado para ação em diferentes dinâmicas.

Metodologia

Visando uma maior autonomia dos interpretes frente à aquisição dos conhecimentos propostos, são utilizados durante a aplicação das aulas mecanismos como jogos, improvisação e seqüências fechadas.

Público alvo: Praticantes de dança em geral, principalmente envolvidos com propostas vinculadas a Dança Contemporânea, considerando os ganhos técnicos propiciados pela prática. Mas, também outros artistas como atores e *performers* com formação em Artes Visuais, público em geral e interessados nas informações propostas.