

ARTE EM REDE**PLANO DE CURSO****CORPO VISCERAL****TOTAL: 21 horas**

7 encontros de 3 horas por dia.

PROFESSOR(a)**Daniela Yara Cantillo Castrillon**

Artista Colombiana, formada em artes cênicas, curiosa pelo movimento corporal e dos encontros como motivo de fortalecimento em parceria. Diretora da Plataforma NODO Mediación Cultural y Creativa, NODO Coletivo e diretora de produção de UmaRuma. Pesquisadora nas artes do corpo, teve reconhecimentos internacionais, fez residências artísticas e estágios em Colômbia, Espanha, Cuba e Brasil. Foi artista educadora de VIDANÇA durante o ano 2019 e 2020. Atualmente atua como artista formadora da Cia dos projetos sociais e a EDISCA, no Curso Técnico de Dança do Porto Iracema das Artes e da Cia Jovem de Dança de Maracanaú no estado do Ceará. Brasil.

EMENTA

Experiência na prática corporal, que busca favorecer aos participantes, o conhecimento e a desestabilização de padrões corporais cristalizados, a construção de novos vocabulários de movimento e a invenção de si em corpo dançante, com a habilidade de transitar entre tensão e relaxamento muscular em relação à respiração. A proposta passa pela exploração dos tipos de respiração em determinadas ações, mais especificamente o ato de inspirar e de expirar relacionada à tensão/contração e relaxamento muscular, para dançar em improviso a soltura dos afetos que emergem

METODOLOGIAS UTILIZADAS

Nesse processo, a improvisação em dança emerge como geradora de conhecimento individual e coletivo, para favorecer a expressão de ruídos internos, colocando-os na dança em favor de um projeto poético transformador. A improvisação é um espaço que motiva o ser humano a navegar na expressão do movimento, é assim que a linguagem corporal será a consequência do impulso do corpo em relação a todas as ferramentas criativas que formam o artista cênico num espaço de composição em tempo real, tendo um diálogo e estudo permanente sobre o análise do movimento estudados por Laban/Bartenieff: espaço, tempo, peso e fluxo da energia.

As pessoas vão encontrar a presença e atenção do corpo devido ao desenvolvimento durante os dias da oficina, sendo participantes de um treinamento constante através de exercícios lúdicos, fortalecimento abdominal, princípios locomotores, entre outros exercícios de propriocepção sobre o cuidado do corpo, que nos levarão à construção de uma linguagem corporal que terá singularidade desde a experiência de cada participante.

(x)	Experimentos	(x)	Pesquisas de aprofundamento
(x)	Atividades artísticas	(x)	Discussões e debates dirigidos
(x)	Atividades orais e escritas	(x)	Análise de vídeos ou filmes
(x)	Aula expositiva dialogada	(x)	Atividades práticas
(x)	Trabalho individuais e/ou em grupo	(x)	Atividades artísticas

DESCRIÇÃO DE ATIVIDADES

CONTEÚDOS ABORDADOS

A improvisação será o meio de desenvolvimento dos elementos propostos, nos possíveis de uma construção de uma linguagem corporal singular dependendo do contexto de cada aluna (o), em função ao reconhecimento dos princípios de movimento a partir da respiração, abrindo a percepção espacial da nossa cinesfera e o espaço periférico, a organização do corpo e o movimento no chão, aprofundando a traves de exercícios de propriocepção.

- Estimulação sensorial para o desenvolvimento sensomotor do corpo
- Estudar os diferentes tipos de respiração e seus desdobramentos sonoros
- Aula teórica e audiovisual (referências)
- Exercícios de estudo das biomecânicas com um objeto e um GIZ
- Execução de várias sequências de movimentos no chão, enfatizando na forma, no espaço e no fluxo do movimento. LABANOTATION: Rudolf Laban

Dia 1

Apresentação do conteúdo, da equipe e dos participantes/Conversa – Exercícios de improvisação para desenvolvimento e conhecimento da consciência corporal e habilidade criativa nas particularidades de cada participantes

➤ Reconhecimentos dos diferentes tipos de respiração (Respiração diafragmática ou abdominal. Baixa)
➤ Princípios básicos de uma contração e release em relação à respiração <ul style="list-style-type: none">○ <i>Técnica de Martha Graham no chão</i>
➤ Consciência do centro motor e fortalecimento.
➤ Exercícios de improvisação em contato com o chão e fazer desenhos de curvas e linhas com o GIZ. A expansão e o encolhimento do corpo em movimento

Dia 2

Tipos de respiração, provocação sonora e improvisação/tempo de composição

➤ Reconhecimentos dos diferentes tipos de respiração (Respiração Torácica ou Pulmonar)
➤ Princípios básicos de uma contração e release em relação à respiração <ul style="list-style-type: none">○ <i>Técnica de Martha Graham no chão</i>
➤ Exercícios de improvisação em contato com o chão e fazer desenhos de curvas e linhas sem o GIZ. A expansão e o encolhimento do corpo em movimento
➤ Exercícios de improvisação com deslocamentos no espaço, utilizando os segmentos corporais como apoios do corpo no chão (as alavancas e os pivôs), sendo elementos

funcionais para a engrenagem do movimento (empurrar e puxar), que funcionam como estratégias técnicas para o desenvolvimento do fluxo contínuo.

Dia 3

Conteúdo teórico do SISTEMA LABAN, Categoria ESFORÇO - 4 fatores de movimento (TEMPO, ESPAÇO, PESO e FLUXO DE ENERGIA)

➤ Assistir alguns vídeos do método de Rudolf Laban
E trabalhos de coreógrafos e companhias que tem experiências com esses métodos para compor

➤ Reconhecimentos dos diferentes tipos de respiração (Respiração Clavicular ou Alta)

➤ Provocação individual de criação de movimentos com o som da respiração

Dia 4

Estudo da respiração, exercícios de propriocepção, Educação Somática e fatores de movimento TEMPO-ESPAÇO / tempo de composição

➤ Reconhecimentos da contração junto à respiração (inspirar-expirar) com o bastão de vassoura como um recurso didático e proprioceptivo.

➤ Princípios básicos de uma contração e release em relação à respiração.

Técnica de Martha Graham no chão

➤ Consciência do centro motor e fortalecimento. Exercícios de coordenação e dissociação dos membros superiores e inferiores para o reconhecimento das diferentes organizações corporais em relação ao corpo-espaco, corpo-arquitetura com o bastão de vassoura (cinesfera) *Categoria ESFORÇO: Fatores Espaço e Tempo da Teoria de Rudolf Laban*

Tirar dúvidas e resolve-las.

➤ Provocação criativa para a composição de uma performance com as ferramentas estudadas nos encontros anteriores

Dia 5

Estudo da respiração, resistência e coordenação, Improvisação e fatores de movimento PESO-FLUXO/ tempo de composição

➤ Reconhecimentos da contração junto à respiração (inspirar-expirar) sem o bastão de vassoura como um recurso didático e proprioceptivo.

➤ Princípios básicos de uma contração e release em relação à respiração.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Técnica de Martha Graham no chão</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consciência do centro motor e fortalecimento. Exercícios de coordenação e dissociação dos membros superiores e inferiores para o reconhecimento das diferentes organizações corporais em relação ao corpo-espaco, corpo-arquitetura sem o bastão de vassoura (cinesfera) <i>Categoria ESFORÇO: Fatores Peso e Fluxo da Teoria de Rudolf Laban</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercícios de improvisação no nível alto com a ênfases nas dimensões espaciais do movimento, caída e recuperação do peso do corpo e, interagindo com o objeto (bastão de vassoura)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Provocação e orientação criativa para a organização da composição da performance com as ferramentas estudadas nos encontros anteriores

Dia 6

Composição instantânea e integração dos 4 fatores de movimento/tempo de composição

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Composição instantânea individual de solos curtos de 2 minutos, de cada participante para o desenvolvimento das habilidades psicomotoras e da expressividade do movimento que foi fornecido pela experimentação dos dispositivos colocados inicialmente: <p>RESPIRAÇÃO – CONTRAÇÃO E RELAXAMENTO MUSCULAR junto à consciência do método estudado de Rudolf Laban sobre as qualidades de movimento.</p> <p><i>Assessoria por duplas entre os e as participantes e acompanhamento na criação coletiva, para dar sugestões na performance individual de cada um.</i></p>

Dia 7

Resultado final da experiência da oficina Corpo Visceral por meio de pequenas performances em material digital dos participantes da oficina.

Mostra final, postagem e divulgação nas plataformas digitais. (Facebook, Instagram, Zoom)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aquecimento individual e preparação física com alguns exercícios de respiração conduzidos.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mostra aberta
<p><i>Comentários, auto avaliação, acolhimento e agradecimentos. Encerramento da oficina.</i></p>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Gerar consciência corporal na execução do movimento aprofundando na respiração, como elemento base.
- Fortalecer com ferramentas técnicas psicofísicas e criativas ao participante. De sorte que faça da sua experiência pela construção de discursos poéticos personificados na palavra, na voz, no som e no corpo em movimento. Uma autodescoberta de si.
- Compreender a organização corporal através do análises do movimento proposto pela teoria de Rudolf Laban
- Compreender as qualidades do movimento através do análises da categoria esforço (peso, tempo, espaço e fluxo)
- Aproximar aos bailarinos (as) em outras abordagens técnicas do corpo, para acrescentar nas pesquisas individuais de cada um deles e delas.

RECURSOS DIDÁTICOS UTILIZADOS

- A improvisação como espaço de experimentação de movimento.
- o GIZ
- Trabalhar com um bastão de vassoura para cada participante
- Fita adesiva

REFERÊNCIAS

- FERNANDES, CIANE. O CORPO EM MOVIMENTO o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. Anna Blume Editora. (2002)
- LEAL, Patricia Garcia. As relações entre a respiração e o movimento expressivo no trabalho de chão da técnica de Martha Graham. [Dissertação de Mestrado em Artes]. Unicamp, São Paulo, 2000.
- Nachmanovitch, Stephen. Free Play. La improvisación en la vida y en el arte. Paidós Editora. (2012)
- GONÇALVES, Gabriela de Oliveira. Os princípios técnicos de Martha Graham como subsídio para o trabalho do ator. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP. Universidade Federal de Ouro Preto; mestranda em Artes Cênicas. 2014

REFERÊNCIAS para a construção metodológica:

- Respiração (Graham, Yoga, Técnicas Orientais, Bartenieef)
- Improvisação e Contact Improvisation. (Steve Paxton, Laban)
- Sistema de análises do movimento por Rudolf Laban. (ESFORÇO: peso, tempo, espaço, fluxo/fluência)

- Técnica de relaxamento progressivo por EdmunJacobson.
- Educação somática. (Corpo, mente, subjetividade, consciência corporal, percepção)
- Dramaturgia do corpo. Grotowski“Teatro pobre”, Eugenio Barba “Corpo dilatado”
- Treinamento energético do LUME. Luis Otávio Burniere Renato Ferracini.
- Autopoieses de Humberto Maturana e Francisco Varela
- A Fenomenologia da percepção de Merleau Ponty