

DANÇAS MODERNA E PÓS-MODERNA E SUAS LIGAÇÕES COM A HATHA YOGA

Mariana Quadros dos Santos Calvão

Curso de Pós-Graduação em Dança e Consciência Corporal – Universidade Estácio de Sá – São Paulo 2018.

Orientadora: Dra. Cynthia Tibeau

Coordenadoras: Ms. Maria Cristina Mutarelli Pontes e Esp. Maria Inês Artaxo Netto

RESUMO

O artigo investigou as possíveis relações das danças moderna e pós-moderna e as práticas e conceitos da *Hatha Yoga*. Aprofundando-se no estudo da história de tais danças cênicas, foi notada uma afinidade, ora intencional ora não, entre as ideias de alguns de seus pioneiros e as práticas psicofísicas da *Hatha Yoga*. Na tentativa de compreender tal fenômeno, foram analisados por meio da revisão bibliográfica os discursos de cinco artistas da dança e como suas ideias se relacionam à *Hatha Yoga* conforme interpretada com base em seus textos clássicos. Embora sejam práticas essencialmente diferentes, esse estudo propõe um olhar mais abrangente na dança, numa tentativa de ajudá-la a alcançar seu potencial máximo nos âmbitos educacional, artístico e social.

Palavras-chave: Dança; Hatha Yoga; Meditação; Dança Moderna; Dança Pós-Moderna; Dança Contemporânea.

ABSTRACT

This article aims to inquire the possible relations between modern and post-modern dance and *Hatha Yoga's* concepts and practices. Through careful study of modern and post-modern dances' history, the similarities between the ideas of some of its pioneers and *Hatha Yoga's* psychophysics practices has been brought to attention. In an attempt to further investigate this phenomenon, five dance artists' speeches have been analyzed, through literature review, and how they relate to *Hatha Yoga's* classic literature. Although they are inherently

different practices, this study suggests a more comprehensive approach towards dance, in an attempt to raise its potential in the fields of education, sociology and fine arts.

Keywords: Dance; Hatha Yoga; Meditation; Modern Dance; Contemporary Dance; Post-Modern Dance.

INTRODUÇÃO

Muitos artistas consagrados da dança moderna e pós-moderna refletiram sobre o fazer da dança como uma atitude de interiorização. Essas reflexões muito se assemelham a pontos da filosofia oriental, em especial ao *zen* e principalmente às práticas psicofísicas da *Hatha Yoga*.

Neste trabalho serão analisados os discursos de cinco artistas da dança moderna e pós-moderna sobre o fazer da dança, e como essas ideias se aproximam ou se distanciam dos conceitos e das práticas da *Hatha Yoga*.

Para fins de organização, a análise seguirá ordem historicamente cronológica: Isadora Duncan, Martha Graham, Maurice Béjart, Kazuo Ohno e Merce Cunningham.

Foi observada uma escassez de estudos que tracem esses paralelos. Por meio deste estudo, será criado um terreno fértil para estreitar tais relações, abrindo um caminho para estudantes, professores e artistas que se interessam pelos aspectos mais subjetivos e sutis da dança, pela prática da *Yoga* agregada à dança, além da relação entre o corpo e a mente.

METODOLOGIA

Para a concretização desse objetivo será utilizado o método de pesquisa bibliográfica com coleta de dados analisando os conteúdos escritos sobre ambos os temas em livros, artigos científicos e entrevistas publicadas. Dessa forma, será delineada a possível relação entre a dança e a *Hatha Yoga*,

consolidando o que, de acordo com Marconi e Lakatos (2006), é o objetivo da revisão bibliográfica: propiciar o exame do tema sobre novo enfoque.

REVISÃO DE LITERATURA

Princípios da *Hatha Yoga*

O termo *Yoga* deriva do radical sânscrito *yuj*, que significa juntar, unir ou integrar. Pode-se, assim, definir *Yoga* como junção, união ou integração, conforme explica Silva (2007). No que diz respeito ao sistema da *Hatha Yoga*, Gharote (apud SOUTO, 2009, p. 5) apresenta a seguinte definição: “O *Hatha Yoga* é um caminho sistemático para o desenvolvimento espiritual; suas técnicas são baseadas na integração do corpo, da mente e do espírito”.

As raízes da *Hatha Yoga* remontam a mais de 7.000 anos a.C., e esta veio a se tornar o que podemos considerar como a escola tradicional de *Yoga* mais influente do mundo. Com forte ênfase nas técnicas psicofísicas e uma visão positiva do corpo, preconiza sua integração e domínio no processo de aperfeiçoamento da meditação, como elucida Silva (2007).

O significado da palavra *Hatha* modifica-se com o tempo, já tendo sido utilizada com sentido de ausência de esforço e antagonicamente como força, porém o sentido mais comumente aceito atualmente é de que *Ha* refere-se a *Surya* (Sol) e *tha* a *Chandra* (Lua), e sua união denomina-se *Hatha Yoga*. A fusão de todos os pares de opostos, como os princípios solar e lunar, positivo e negativo, feminino e masculino, portanto, é contemplada nessa escola de *Yoga*, como escrito por Souto (2009).

Danças moderna e pós-moderna e suas ligações com a *Hatha Yoga*

Encontrei um dos mais autênticos mestres de ioga. Expliquei-lhe meu desejo de fazer ioga sem cair na caricatura, no modismo. Ele respondeu: “loga quer dizer *união*. A dança também é união. Já que você dança, que sua dança seja sua ioga. Shiva, o Senhor do Mundo, o grande iogue, também é chamado Nataraja: o Rei da Dança.”

(BÈJART, 1981)

Em uma tentativa de fugir do dualismo cartesiano que influencia toda a cultura ocidental moderna, pioneiros da dança moderna e contemporânea buscaram formas alternativas de alimentar suas práticas e técnicas, rompendo com os moldes pré-fabricados utilizados na dança clássica até então. De maneira por vezes intuitiva, chegaram a idéias que se assemelham a conceitos filosóficos e práticos da *Hatha Yoga*. Começando por Isadora Duncan, esses paralelos serão delineados buscando os pontos de intersecção dos conceitos.

Duncan (1969) relata, em sua autobiografia, permanecer em pé, imóvel, por horas em meditação com as mãos cruzadas sobre o peito à altura do plexo solar, procurando o que ela definia como a mola central do gesto, o centro da energia motora que é “a fonte da expressão espiritual, de onde se irradia pelos canais do corpo – então inundados de luz vibrante” (p. 59). Existe um importante pensamento na cultura indiana, como descrito por Souto (2009), que preconiza que o organismo humano está conectado com o Universo por meio de um intercâmbio de energia e consciência. Essas energias são distribuídas e fluem pelo corpo através de canais, que têm forma tanto física quanto sutil, denominados *nadis*. Os pontos em que há os cruzamentos mais importantes são nomeados *chakras*, os principais centros energéticos do corpo e regiões onde comumente fixa-se a mente durante a meditação, segundo Silva (2007).

Duncan (1969) afirma que a descoberta desse centro motor que buscava originou a teoria em que apoiou sua escola, e que muitas vezes procurou explicar a artistas essa primeira teoria fundamental de sua arte. É importante salientar que em sua época as filosofias e práticas orientais ainda não haviam chegado de forma abrangente ao ocidente, de modo que era muito difícil relacionar e até mesmo ter conhecimento de tais conceitos.

Graham (1993), sua sucessora na dança moderna, também faz menção aos *chakras*, porém de maneira direta, quando escreve que “O movimento nunca mente [...]. Os *chakras* despertam o centro de energia no corpo, como na ioga *kundalini*. O despertar se inicia nos pés e sobe. Pelo torso, pelo pescoço, para cima, pela cabeça, o tempo todo liberando energia.” (1993, p. 89). Sua técnica, no entanto, foi baseada na respiração, conforme afirma:

Vejo o que o corpo faz quando respira. Quando inspira, é uma liberação; quando expira, é uma contração. Inspira-se e expira-se, para dentro e para fora. É a utilização física do corpo em ação. A minha técnica é fundamentada na respiração. Tenho baseado tudo que faço na pulsação da vida, que é para mim a pulsação do fôlego. Toda vez que se inspira ou se expela vida, realiza-se uma liberação ou uma contração. Isso é essencial para o corpo. (GRAHAM, p. 43)

Pranayama é um termo técnico na *Hatha Yoga* utilizado para descrever diversas práticas que visam ao controle ou à regulação da respiração. O *Hatha Pradipika*, um dos tratados mais importantes sobre *Hatha Yoga*, faz uma apologia afirmando que, conceitualmente, o *Hatha Yoga* é o próprio *pranayama*, como explica Souto (2009). O texto estabelece a relação respiração-mente afirmando que as flutuações de uma influem na outra, e explica como o processo respiratório está conectado ao hipotálamo, centro no cérebro que controla as emoções. Por isso, ao estar consciente do processo respiratório e controlando-o, todo o sistema é controlado.

É interessante notar que a primeira técnica de dança moderna codificada tenha se fundamentado no que os *yogins* consideram como o elo entre corpo físico, a mente e o corpo sutil: a respiração. Graham (1993, p. 167) também elucida: “Forneço uma técnica aos bailarinos. A técnica é uma linguagem que torna o esforço impossível”. Nota-se um paralelo entre sua fala e um dos *yoga sutras* de Patânjali (apud TAIMNI, 1996), a maior autoridade na literatura do Yoga, definindo os *asanas* (posturas) do *Hatha Yoga* como devendo ser estáveis e confortáveis, e marcados pelo relaxamento do esforço. Graham (1993) também era praticante de *zen*, e afirmava que esse conhecimento lhe foi muito útil em termos de autodisciplina e clareza de foco.

Maurice Bèjart, assim como Duncan e Graham, também se referiu a um centro de energia no corpo que dá origem aos movimentos, relacionando-o ao plexo solar: “Mas a verdade está na unidade do corpo humano cujo ponto de equilíbrio é o ponto vital acima do umbigo: o plexo, centro de irradiação que nutre de forma equânime as cinco extremidades” (BÈJART, 1981, p. 69). Também faz menção à prática da dança como uma “concentração simultânea do corpo e do espírito” (1981, p. 182). Existe uma ligação entre essa definição e a do *asana*, pois, de acordo com Souto (2009), o *asana* é um processo que

começa no nível físico e termina na completa estabilidade do corpo e da mente. Portanto, ainda que seja praticado com o corpo, produz efeitos na mente e, progressivamente, objetiva atingir nível espiritual, tal qual a visão da dança retratada por Bèjart nessa afirmação.

Bèjart (1981, p. 182) ainda menciona o “valor da disciplina pura e simples” na prática da dança, assim como Graham (1993) explica que ser praticante de *zen* lhe auxiliou na autodisciplina necessária para a dança. A questão disciplinar no exercício profissional da dança remete a um dos *yoga sutras* de Patanjali (apud FEUERSTEIN, 2001): “Mas a prática só se firma depois de ter sido cultivada com grande atenção e ininterruptamente por muito tempo”. Bèjart (1981, p. 229) afirma ainda ser praticante da filosofia *zen*, que, em suas palavras, lhe dava tudo o que procurava na dança.

Ohno (2016, p. 88), tal qual Bèjart, fez referência à união entre corpo e espírito e, similarmente a Graham, ao relaxamento do esforço como premissa necessária para o ato de dançar, aproximando-o novamente à execução de um *asana*: “Para tornar uno o corpo e a alma, é preciso fazer com que a alma se volte para nós, que ela venha até nós. Se o corpo estiver tenso, ela não vem”. Além disso, o autor ainda elucida que: “Olhar o próprio interior [...]. Sem esse olhar interior não dá para dançar.”(p.88) De modo semelhante, Silva (2008) esclarece que na prática de *asanas* é pré-requisito que o praticante esteja profundamente interiorizado, e que esses parâmetros de percepção proprioceptivas devem ser a base para orientação do praticante na postura.

Cunningham (2014, p. 67), por sua vez, ao refletir sobre a rotina maçante de treinos à qual um bailarino tem que se submeter, chegou à seguinte afirmação:

E se você enxergar isso de outro jeito, como se fosse, digamos, uma meditação? E a cada vez, embora o exercício seja o mesmo, a experiência seja nova, seja diferente? E isso me pareceu um jeito de me sustentar, através dessa disciplina diária [...]. Senão, você passa uma hora e meia fazendo algo de que não gosta.

Essa conclusão remete ao estado de presença e concentração citado anteriormente na execução dos *asanas*, indo ao encontro da afirmação de

Kuvalayananda (2005) de que o treinamento físico dos *asanas* jamais dará os resultados desejados a menos que completado pelo treinamento mental. Cunningham (2014) considera ainda que existe na maioria das pessoas uma divisão entre instinto e intelecto, e que uma aula técnica deve unir os dois para que ambos trabalhem em conjunto. Novamente podem ser observadas a questão da dualidade e a necessidade de integração para a prática da dança, assim como preconizado pela *Hatha Yoga*.

Outra reflexão de Cunningham (2014) encara a possibilidade de repouso não enquanto repouso, mas como atividade na inatividade. Segundo ele, para voltar a uma certa acumulação de energia, essa deve fluir em permanência, e o bailarino tem de estar atento a isso para fazer essa energia continuar, mesmo quando está parado. De natureza parecida é a técnica da *Hatha Yoga* denominada *Savasana*, também conhecida como Postura do Morto. Nela, conforme descrita por Kuvalayananda (2005), o praticante deve deitar-se em decúbito dorsal e concentrar-se no relaxamento de cada parte do corpo sem, no entanto, dormir. É de especial importância que o praticante espiritual não adquira o hábito de passar para o sono enquanto pratica a concentração mental.

A atitude mental na dança e a meditação na *Hatha Yoga*

Uma questão recorrente no discurso de todos os artistas pesquisados foi a de uma determinada atitude mental como ponto fundamental para o fazer da dança. Por serem unânimes a todos os bailarinos, tais conceitos serão discutidos separadamente dos demais.

Duncan (1969) costumava dizer às suas discípulas que escutassem bem a música e observassem o despertar de outra pessoa dentro de si, que comanda todos os movimentos, e que esse despertar é o primeiro passo para a dança, em seu entendimento. Uma das primeiras etapas para posteriormente se aprofundar nas práticas meditativas, de acordo com Silva (2007), é observar a própria mente, sem se envolver com ela, percebendo que a consciência que presencia é diferente da atividade mental. Observar essa atividade mental

como um espectador observa um evento qualquer é muito importante para que se tome consciência da própria consciência. Essa divisão entre pensador e pensamento, ação e agente, parece ser um dos pontos iniciais da dança na visão de Duncan.

Graham (1993, p. 16), por sua vez, faz menção a um vazio da mente: “Mas para isso deve-se manter o vaso limpo – a mente, o corpo”. Outro bailarino que faz referência ao vazio, ao esvaziamento da mente como pré-requisito para a dança, é Ohno (2016, p. 162): “Dá para dançar enquanto se pensa? – eis a questão. Será que dá? Dá para dançar se estivermos pensando? Não posso acreditar numa dança que tenha nascido do pensar”. Outrossim, afirma:

Assim, com os olhos abertos, conseguimos esvaziar a mente. Os olhos, como se olhassem ao longe, com as pupilas contraídas. Olhos que não veem, nos quais nada entra, a não ser o cosmos, que entra com facilidade. Foi aí que pensei que poderíamos ficar com a mente vazia. Quando se busca, se está pensando – e assim não se consegue esvaziar a mente, nada se cria. (p.58)

A ideia de esvaziar a mente se faz presente em toda a cultura *yogin*, sendo a premissa e o objetivo maiores do praticante. Existem estágios, conforme explica Silva (2007), que vão desde o controle da própria conduta ao controle do corpo (*asanas*) e da respiração (*pranayama*), evoluindo para a abstração dos sentidos seguida da concentração em um único foco, e, finalmente, a meditação propriamente dita, denominada *dhyana*. Em *dhyana* ocorre a eliminação por completo das distrações e a concentração plena, mantendo a mente fixada em uma direção única de identificação com o objeto da meditação, tornando-se ela própria o objeto, como descreve Silva (2007).

Evidentemente, o dançarino não tem como objetivo final – e nem seria viável – chegar a esse nível de meditação. Mas é possível encontrar semelhanças entre a descrição desse estado de concentração extrema descrito pelos artistas da dança e a meditação da *Hatha Yoga*. Um dos quatro grandes sistemas do *yoga* é *Laya Yoga*, segundo descrição de Souto (2009). A palavra *Laya* significa absorção em profunda concentração, e há muitos métodos para

alcançar esse estado, que pode ser feito enquanto se caminha, come, descansa – em todas as atividades.

Uma concentração semelhante pode ser observada ao contemplar esse esvaziamento da mente enquanto se dança, estado mental em que não há separação entre dançarino e dança, como evidenciado pelos discursos de Duncan (1969, p. 89): “É que lhes faltou irem à fonte primitiva, contemplar o movimento das palmeiras e recebê-lo no mais íntimo do seu ser, antes de projetá-lo em manifestações de arte”; de Graham (1969, p. 64): “Uma dança tem de me dominar completamente, até eu perder o senso de qualquer outra coisa”; de Bèjart (1981, p. 115): “Talvez os bailarinos encontrem mais dificuldades de se concentrar para se tornar ‘ninguém’, seres primitivos e anônimos reduzidos a seus corpos, do que para vestir a pele de um ser mais circunstancial”; de Ohno (2016, p. 174): “Seguir o instinto, porque essa é a característica da alma. É melhor eliminar a consciência”; e de Cunningham (2014, p. 67): “Então, se vejo algo bom, tento encorajar o dançarino a fazer com que ele leve toda sua atenção para aquele momento”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito embora seja um exercício interessante e possivelmente útil traçar paralelos e encontrar pontos em comum entre a dança e os conceitos e técnicas da *Hatha Yoga*, é de suma importância salientar que nenhuma das práticas presentes na *Hatha Yoga* foi concebida e praticada com qualquer fim além da evolução espiritual humana. Embora seus pressupostos possam ser de grande valia para estudantes e profissionais da dança, tal discernimento é vital para que os princípios dessa prática milenar não acabem por ser deturpados em virtude de benefícios que estão aquém dos objetivos originais dessa escola. Inclusive, é essencial enfatizar que, antagonicamente ao virtuosismo técnico requerido pelo praticante da dança, o bom praticante de *yoga* treina não para executar trinta posturas em uma hora, mas, sim, para ficar em uma só postura durante trinta horas. Além disso, os *asanas* não têm um fim em si próprios. Ao contrário dos movimentos para a dança, são um meio para se chegar a um fim que vai muito além de uma simples prática corporal.

É possível que a sugestão dos paralelos entre a dança e as filosofias orientais detectável em alguns dos maiores pensadores da dança contemporânea nos convide a encarar a dança como uma prática de consciência plena embasada numa atitude de interiorização. O que esses artistas têm em comum é pontuar que a dança é algo que vai muito além de uma mera prática física, buscando o lugar mais puro de origem do movimento, ou seja, o movimento intuitivo que não passa necessariamente pelo processo de cognição, numa tentativa de extrair dele sua expressão máxima.

Esta pesquisa poderia abranger mais artistas do que os mencionados, considerando que diversos nomes relevantes da dança moderna, como Ruth St. Denis, Ted Shawn e Mary Wigman, além de nomes importantes da dança contemporânea brasileira, como Sônia Mota e Cláudia Palma, dialogaram com as culturas e filosofias orientais em suas pesquisas e por meio de seus trabalhos. Tais nomes não foram abordados pelas limitações inerentes a este artigo.

Porventura seja o momento de questionar e expandir a visão do ato de dançar, especialmente no âmbito educacional, levando em consideração toda a integração por ele proporcionada. Quiçá essa percepção seja importante aliada na ascensão da dança ao seu potencial máximo como agente de transformação social, promotor da saúde psicofísica, além de possivelmente contribuir de maneira positiva para sua evolução no âmbito das belas-artes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÉJART, Maurice. **Um instante na vida do outro**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.

CUNNINGHAM, Merce. **O dançarino e a dança**. Rio de Janeiro: Cobogó, 2014.

DUNCAN, Isadora. **Isadora**: Memórias de Isadora Duncan. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora, 1969.

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 2001.

GRAHAM, Martha. **Memória do sangue**. São Paulo: Siciliano, 1993.

KUVALAYANANDA, Swami. **Asanas**. São Paulo: Phorte, 2005.

MARCONI, M.A., LAKATOS, E.M. **Fundamentos da metodologia científica**. S. Paulo: Atlas, 2006.

OHNO, Kazuo. **Treino em poema**. São Paulo: n-1 edições, 2016.

SANTOS, Jair F. dos. **O que é pós-moderno**. Coleção Primeiros Passos 165. São Paulo: Brasiliense, 2014.

SILVA, Gerson D'Addio. **Curso básico de Yoga**. São Paulo, 2007.

SILVA, Gerson D'Addio. **Estamos praticando ásanas?** Artigo publicado na revista Prana Yoga Journal de novembro de 2008.

SOUTO, Alicia. **A essência do Hatha Yoga**: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraska Shataka. São Paulo: Phorte, 2009.

TAIMNI, IK. **A ciência do Yoga**. Brasília: Ed. Teosófica, 1996.

Consulta a sítios eletrônicos:

Site: <https://www.yoga.pro.br/openarticle?id=691&CRONOLOGIAS-HIST%C3%93RICA-E-LITER%C3%81RIA-DA-%C3%8DNDIA-ANTIGA>

Site: <https://www.webartigos.com/artigos/o-pensamento-cartesiano/5651>

Site: <https://www.trabalhosgratuitos.com/Sociais-Aplicadas/Arte/T%C3%A9cnica-de-Martha-Graham-1221150.html>