

## Instabilidade Poética com Flymoon®

AUTOR: Profa. Ms. Clara Faria Trigo\* (UFBA)

### RESUMO:

Este texto revisita brevemente a trajetória de pesquisa que vem constituindo a *Instabilidade Poética* e a prática com o equipamento Flymoon®, a partir da experiência do Mini-curso *Instabilidade Poética com Flymoon®*, oferecido no contexto do Simpósio das Artes na Educação Básica, no dia 06 de dezembro de 2017, no Laboratório de Práticas Poéticas, Somáticas e Estudos Cinesiológicos da Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia – UFBA. Enfatiza a contribuição de conhecimentos do campo artístico, especificamente da dança, a ser dada às ciências do movimento, em aspectos relativos à autonomia, capacidade criativa e bem-estar, necessários à saúde.

Palavras chave: Instabilidade Poética, Educação, Flymoon.

### Resumen

Este texto revisita brevemente el trajeto de investigación que viene constituyendo la Inestabilidad Poética y la práctica con el equipamiento Flymoon®, partiendo de la experiencia del Mini-curso *Instabilidad Poética con Flymoon®*, ofrecido en el contexto del Simpósio de las Artes en la Educación Básica, en el día 06 de diciembre de 2017, en el Laboratorio de Prácticas Poéticas, Somáticas y Estudios Cinesiológicos de la Escuela de Danza de la Universidad Federal de Bahía - UFBA. Subraya la contribución de conocimientos del campo artístico, específicamente de la danza, a ser dada a las ciencias del movimiento, en aspectos relativos a la autonomía, capacidad creativa y bien-estar, necesarios a la salud.

Palabras clave: Inestabilidad Poética, Educación, Flymoon.

O que se aprende com as sensações de salto, risco, instabilidade? O que se aprende virando de cabeça pra baixo? Como o corpo registra e aprende a se equilibrar? Quais são as estruturas corporais envolvidas no equilíbrio? O que acontece de tão importante num processo criativo que me invade e me ocupa por inteiro? Será possível intercambiar e reaproveitar os conhecimentos específicos de cada uma das minhas atuações (artística, política, pedagógica)?;

Será possível criar conexões e integração entre tudo o que venho fazendo, em qualquer ambiente de trabalho com o movimento, sem desperdícios?. Essas questões começam a encontrar respostas a partir da existência da Instabilidade Poética.

Essas são algumas das perguntas que construíram, na minha trajetória, caminhos de diálogo entre o saber da experiência e o saber possível de compartilhar pela palavra. Foi elaborando perguntas – questões-guia –, que foi se tornando possível conectar as experiências de movimento (da infância, dos jogos, das brincadeiras, da arte), as sensações que estas experiências provocam e a fala sobre elas. Fazer perguntas permitiu “tocar nessa matéria inefável” (EUGÊNIO, 2017), colocar palavras em experiências do corpo e produz conhecimento dizível.

Olhando em retrospectiva o trilho de questões-guia que construiu minha trajetória artístico-político-pedagógica, algo surpreendente se apresentou como constante: a instabilidade. Seja como motivadora de movimento; seja como fator que propicia mudanças de perspectivas e pontos de vista. A instabilidade como tudo o que desorienta, exige reorganização.

“Perder o chão” é perder o controle e, apesar de assustador, é também oportunidade para reconfigurar parâmetros, para reconstruir caminhos motores, para explorar a plasticidade neuronal, o que significa também ver o mundo de outras formas, desfazer preconceitos e tornar-se mais flexível.

Com a palavra instabilidade, refiro-me à infinita gama de possibilidades físicas e psíquicas de desconhecer, estranhar e transformar o que é dado como certo, adequado, previsível. Sempre esteve aí o meu desejo criativo: em tudo o que seja virar de cabeça pra baixo, tirar os pés do chão, subir pelas paredes, pendurar em cordas, balançar, rodar, flutuar, enxergar através de espelhos ou não enxergar, apoiar partes do corpo que nunca usamos como base. Todas as formas de desafios de equilíbrio, desafios proprioceptivos, desafios de coordenação, bases instáveis, mudanças de posição do olhar e mudanças de pontos de apoio e tantas outras formas de deslocamento dos sentidos.

Sendo assim – imprevisível, mutante, reveladora –, a ideia de instabilidade à qual me refiro, não admite respostas prévias, e sim perguntas a partir da experiência. É propulsora e também reflexo do desejo criativo.

Desestabilizar já era o meu *modus operandi* enquanto artista, antes de

ser possível nomear e reconhecer aquele conjunto de práticas e interesses como conjunto ou assinatura artística. Num momento especialmente criativo<sup>1</sup>, entre 2001 e 2002, período de criação do meu primeiro espetáculo, *Ideias de Teto*, passei a estar mais atenta às afinidades poéticas com outros artistas, como o poeta Manoel de Barros, o desenhista M. C. Escher e o multiartista Arnaldo Antunes (entre outros).

O referido alinhamento poético não era verificável enquanto semelhança nos resultados artísticos, já que nenhum destes propõe obras de dança (Manoel de Barros publicava livros de poesia; M. C. Escher publicava desenhos; Arnaldo Antunes faz, dentre tantas ações artísticas, canções); não era verificável tampouco nos procedimentos criativos, já que eu não tinha tido oportunidade de conhecer suas estratégias criativas. No entanto, o que se apresentava nas obras destes artistas enquanto questão, proposta criativa e “mensagem”, me ajudou a reconhecer o interesse comum por tudo o que desestabiliza e nomear aquele impulso poético comum como *instabilidade*. Alguns anos depois, passei a me referir ao trabalho destes artistas – e ao meu próprio trabalho artístico – como trabalhos que constituem uma *Poética de Instabilidade*<sup>2</sup>.

Não me preocupava em conceituar teoricamente naquele momento, mas já me referia a esta *Poética de Instabilidade* como um jeito de fazer arte motivado por “desaprender oito horas por dia” (BARROS, 1993), desconhecer, estranhar e não ter respostas.

Ainda insipiente, o esforço de reconhecer e nomear um modo de fazer arte foi o princípio da consciência que passei a desenvolver nos anos subsequentes, sobre algo muito mais profundo, que é um modo de estar no mundo, um modo de estabelecer relações em todas as minhas atuações (íntimas, artísticas, políticas e pedagógicas), sempre me dando ao trabalho de desestabilizar e usufruindo do aprendizado que a instabilidade provoca, nos diversos âmbitos da vida.

Mas o que aparece no título deste artigo é a *Instabilidade Poética*. Onde começa uma e termina a outra? O que as diferencia? *Poética de Instabilidade* e

---

1 É também neste período que nasce a semente do que em 2007 passou a ser o equipamento Flymoon®

2 Para saber mais sobre o assunto, consulte a dissertação *INSTABILIDADE POÉTICA: SÍNTESE*

*PROVISÓRIA DE UMA PRÁTICA DE MOVIMENTO*, de Clara Trigo.

*Instabilidade Poética* nomeiam diferentes práticas, ainda que eventualmente compartilhem fios da mesma trama.

A *Poética de Instabilidade* é um modo de fazer arte. E do que trata então a *Instabilidade Poética*? Resumidamente, a *Instabilidade Poética* se configurou como um conjunto de estratégias artístico-pedagógicas, desenvolvidas para favorecer movimento, autoconhecimento, liberdade criativa e autonomia corporal. A *Instabilidade Poética* é tributária da dança (diversas abordagens técnicas e criativas, especialmente improvisação), da Pedagogia da Autonomia (FREIRE, 2009) e da Educação Somática (ao menos algumas características comuns a diversas abordagens corporais que compõem este poroso conjunto).

Como foi possível desenvolver essas estratégias?

Sendo profissional de movimento, transitei por ambientes que me exigiam competências artísticas, pedagógicas e terapêuticas. Como dançarina e pesquisadora de movimento, era necessário dar vazão à criação de movimento, motivada por questões poéticas; como professora de pilates, lidava com muitas diferentes pessoas, com diversos graus de autonomia em relação ao próprio movimento e era necessário desenvolver ferramentas facilitadoras de movimento, motivada por questões funcionais, relativas à recuperação ou manutenção de gestos e ações da vida cotidiana, ligadas ao bem-estar e à saúde daqueles que, em geral, eram profissionais de áreas não-artísticas.

Durante muito tempo, tive dificuldade de conectar estas práticas. Eu agia como se houvessem dois mundos paralelos: o mundo da criatividade (dança), no qual era possível subverter toda a lógica racional, agir a partir de motivações íntimas e “inúteis” para o padrão social vigente, relevantes apenas para a arte; e o mundo da saúde (pilates), onde tudo era pautado por informações externas, pré-estabelecidas e impessoais; onde o certo e o errado estão estabelecidos e não está permitida a criatividade. A existência concreta do equipamento Flymoon<sup>3®</sup> – capaz de propiciar instabilidade física – foi determinante para o desenvolvimento dessas estratégias.

Como nos conta Tatiana da Rosa (2010), todo processo poético é, também, e por isso mesmo, pedagógico; do trabalho criativo e coreográfico, para

---

3 A referência ao equipamento Flymoon® ou à Flymoon® pode ser feita no masculino ou no feminino, como preferirem os usuários.

o qual foi forjado este equipamento, emergiram conhecimentos, possibilidades, ampliação de competências e de repertório motor que migraram para o campo pedagógico. Sendo professora de pilates era possível dar vazão e experimentar, em ambiente pedagógico, aquilo que emergia no campo artístico.

O que eu ainda estava por descobrir então, era que as formas de ensinar, conduzir, corrigir e propiciar movimentos, que eu praticava com meus alunos, estavam prestes a mudar radical e definitivamente, a partir da experiência com este novo objeto. Explico o por quê:

Na primeira vez que alguém sobe na Flymoon®, é preciso sensibilidade do professor. Em geral, o professor só pode indicar superficialmente o que vai acontecer e como o aluno deve se proteger do desequilíbrio, mas a experiência de equilibrar-se sobre a Flymoon® é intransferível e as indicações musculares do professor ajudarão pouco. É preciso simplesmente dar-lhe confiança, estratégias de segurança (algo no qual ele possa se segurar) e tempo para que as adaptações aconteçam.

A partir da minha experiência como professora, vendo como os alunos lidavam com a instabilidade da Flymoon® – que tira do lugar comum, transforma a relação de descarga de peso sobre os pés, provoca insegurança, riso, medo, entusiasmo e reações inesperadas –, percebi que:

1. É necessário tempo para lidar com a instabilidade;
2. É inútil fazer indicações de ações musculares voluntárias; e,

3. É absolutamente necessário oferecer confiança e segurança estando próximo ao aluno; através de indicações prévias sobre como sair da posição de risco, onde se segurar; mantendo atitude atenciosa e acolhedora; oferecendo indicações que situem fisiologicamente a experiência, sempre que solicitado; reconhecendo e acolhendo a dificuldade pessoal àquela experiência desconfortável de perda de controle sobre o próprio equilíbrio.

É absolutamente sem efeito qualquer indicação do tipo: ‘segure pelo abdômen’, ‘abaixe os ombros’, ‘mantenha os braços relaxados’, e outras propostas como estas, quando o aluno está involuntariamente tentando equilibrar-se.

Esta “ineficiência” do trabalho consciente, ou seja, da ação muscular aprendida racionalmente e escolhida para executar um determinado movimento/exercício, abre um novo trilho de perguntas ou questões-guia,

vejamos: se a indicação muscular voluntária não tem efeito, como ajudar meu aluno a re-encontrar o equilíbrio? o que está em funcionamento no corpo exposto à instabilidade, que “inutiliza” a solução de equilíbrio pela ação muscular voluntária? Como me ressituar enquanto educadora de movimento, se durante todo o meu treinamento fui direcionada a detectar e corrigir padrões “errôneos” de movimento, transformando-os em padrões “corretos”? Como não solicitar ações musculares conscientes, se toda a argumentação sobre os benefícios da prática de pilates – e de muitas outras práticas corporais vinculadas ao pensamento de bem-estar e saúde – está pautada no “movimento consciente”? E ainda: por que as reações corporais são tão diferentes de pessoa pra pessoa, mesmo quando expostas à mesma tarefa? Por que não é possível determinar *a priori* que músculos das pernas serão mais acionados ao posicionar meu aluno em pé sobre as bordas da Flymoon®?

Foi no caminho forjado por estas perguntas que tornou-se possível experimentar outras maneiras de ser educadora de movimento, reconectando saberes das minhas práticas como “artista-pesquisadora-intuitiva” e como “educadora-de-movimento-subjugada-pela-demanda-da-implacável-comprovação-científica”.

O que a experiência sobre a Flymoon® me ensinou, foi que a instabilidade é uma estratégia propiciadora de autonomia. Se não há nada que eu possa indicar mais eficiente, justo e adequado do que a própria reação corporal do praticante, esta será uma experiência de descoberta das suas próprias estratégias motoras; de investigação individual; de reconhecimento das próprias capacidades; em última análise, de construção de autonomia.

Foi a partir dessas noções construídas pela experiência com a instabilidade da Flymoon® com os alunos, que vi caminhos para uma metodologia com menos indicações de movimento e mais espaços para a inserção de uma dimensão poética à vida das pessoas, pela investigação pessoal de movimento, pela experiência criativa, pelo ‘vazio’, pelo reconhecimento da própria autoridade interna, pela possibilidade de questionar regras prontas.

O praticante que busca atividade física como auxílio à saúde, costuma chegar com a ideia de que não sabe nada sobre seu corpo, seu movimento ou seu bem estar; de que está lá para ser guiado; de que precisa fazer cada

movimento ‘do jeito certo’, para que haja o benefício desejado; de que atividade física trata exclusivamente de ossos, músculos e articulações, como se não houvesse atividade intelectual, inteligência e produção de conhecimento ao mover. Estes pressupostos revelam pensamentos fortemente arraigados em nossa cultura, como a polêmica separação entre “corpo e mente” e suas nefastas consequências na valorização social de profissionais de movimento. A *Instabilidade Poética* propõe oposição a estes pressupostos, oferecendo outras perspectivas e ideias prévias sobre corpo, movimento, saúde e ensino de movimento.

Imaginário, Instabilidade, Poética e Autonomia são aspectos pouco presentes (ou simplesmente ausentes) em práticas de movimento aceitas e em vigor no campo da saúde no Ocidente, aplicadas em ambientes de tratamento, como clínicas e hospitais.

Como os ambientes ligados à saúde através do movimento são, geralmente, ocupados por profissionais da Saúde ou Educação Física, cujas formações, tradicionalmente, não incluem estudos sobre os referidos conhecimentos específicos dos campos artísticos, a Dimensão Poética não é tocada. Inexiste. Não se apresenta como recurso, o que, do meu ponto de vista, representa uma perda de oportunidade para todos os praticantes/clientes/pacientes.

A proposta de Instabilidade Poética não propõe cura, mas sim aproxima-se das ideias de autoconhecimento e bem estar, ligadas aos cuidados de si, através do estímulo à criatividade e à autonomia. O surgimento dessa proposta deve-se, em grande medida, à necessidade pedagógica que senti de agregar conhecimentos sobre os efeitos da capacidade imaginativa, poética e criativa de cada ser humano à visão de corpo, movimento e produção de conhecimento.

A característica de instabilidade do equipamento, propõe movimento e desafia o equilíbrio, acionando mecanismos fisiológicos de ajuste postural, adequação do tônus muscular e coordenação. São trabalhadas diversas competências motoras, ao mesmo tempo em que a situação de desequilíbrio físico provoca reflexões sobre as diversas instabilidades que nos constituem.

Em termos fisiológicos, o que a base instável provoca são ajustes neuromusculares sutis e involuntários que acontecem instantaneamente. Em termos psíquicos, ainda há muito o que entender e pesquisar, mas, considerando

a minha experiência ao longo dos anos, a instabilidade da Flymoon® proporciona uma oportunidade de autoconhecimento. Ao reconhecer a capacidade intrínseca de organização corporal, o prazer do movimento e da conquista de equilíbrio, abre-se ao praticante uma porta para conhecer (ou re-conhecer) suas próprias motivações, seus desejos corporais, seu prazer de mover, brincar, conhecer pelo movimento, sua integralidade, não sendo exclusivamente um corpo “portador” de alguma consciência, mas sendo o corpo por inteiro.

Para D. W. Winnicott (1975), “viver criativamente constitui um estado saudável”. O pediatra e psicanalista considera a criatividade como “um colorido de toda a atitude com relação à realidade externa”. O alargamento do que se pode chamar de “estado saudável”, ultrapassando as fronteiras exclusivamente fisiológicas, para incluir a criatividade como componente importante da saúde, coincide com as evidências empíricas que sustentam a proposta da Instabilidade Poética: trazer à tona a importância do trabalho criativo e poético para o desenvolvimento da autonomia, dos cuidados de si e do autoconhecimento, colocando o tópico na agenda de Profissionais de Movimento.

A Poética, neste caso, refere-se a uma dimensão de criatividade, que se aproxima e se conecta à arte, assim como à saúde, educação e política.

A partir da existência material e concreta deste objeto (2007) – feito para desestabilizar a gravidade, a posição bípede, a percepção de si –, foi possível, finalmente, olhar o percurso e reconhecer a instabilidade como modo de estar no mundo.

Foi, a partir da inserção da Flymoon® como método sistematizado nas minhas aulas, pela bagagem de pesquisa e criatividade que a história dela fundou, que percebi a chance de inserir metodologias de uso que viabilizassem experiências semiabertas de movimento, ou seja, ao invés de indicar um exercício com início, meio e fim (tarefa fechada), eu passei a sugerir ações, indicar metas e objetivos, que precisariam ser resolvidas de forma criativa por cada um, utilizando o termo ‘tarefas abertas’, também encontrado em relatos metodológicos vinculados à Educação Somática.

Só foi possível assumir essa maneira de indicar movimento, que mais se aproxima de jogo, improviso e dança, por que, como criadora do equipamento e do que se faz sobre ele, eu tive autoridade suficiente para desenvolver, também, a filosofia de movimento e a metodologia de ensino vinculada ao equipamento,

já não subjugada pela autoridade externa, invertendo a lógica dos poderes entre arte e ciência.

Nas tarefas abertas, é possível tirar o foco do estrito movimento certo ou errado e favorecer a diminuição de padrões de censura de movimento. A partir daí, torna-se possível uma mirada menos preconceituosa sobre o corpo em movimento. Numa perspectiva otimista de trabalho, em algum tempo, será possível ao praticante experimentar uma sensação libertária e gratificante – sensação esta, em geral, privada a experiências artísticas – de criar liberando o fluxo, ‘seguindo o corpo’, sem mais decidir racionalmente.

A Flymoon® tanto concretizou um jeito de pensar e agir, como modelou este jeito. Sem ela não seria possível reconhecer a *Instabilidade Poética*, que por sua vez é muito maior do que a Flymoon®.

Durante o mini-curso, no Simpósio Internacional Arte na Educação Básica, a *Instabilidade Poética* foi o nosso *modus operandi* e a Flymoon® foi o nosso “portal de acesso” ao autoconhecimento, à experimentação, ao prazer, ao jogo, à prática de se conhecer e reconhecer.

Como professora da Escola de Dança da UFBA, acredito que é meu papel oferecer esta aproximação, capaz de otimizar aspectos importantes do labor destes profissionais. O mini-curso, e agora este artigo, são dois caminhos rápidos e acessíveis para disseminar a ferramenta metodológica e do equipamento, cheio de possibilidades técnico-criativas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, M. **O Livro das Ignorâncias**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1993.

TRIGO, C. **Instabilidade Poética: sínteses provisória de uma prática de movimento**. Dissertação de Mestrado. 134 páginas. (PPG Artes Cênicas) – UFBA. Salvador: 2014.

EUGÊNIO, F. **Por uma política de co-passionamento: comunidade e corporeidade no Modo Operativo AND**. In: *Fractal: revista de psicologia*, v. 29, p. 203-210, 2017.

ROSA, Tatiana Nunes da. **A Pergunta sobre os Limites do Corpo como**

**Instauradora da Performance. Propostas Poéticas – e, portanto, Pedagógicas – em Dança.** Dissertação de Mestrado. (PPG em Educação) - UFRGS. Porto Alegre: 2010.

**FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa.** 39. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2009 (Coleção Leitura).

**WINNICOTT, D.W. O brincar & a realidade.** Rio de Janeiro: Imago, 1975.

\*Clara F. Trigo, professora da Escola de Dança da UFBA, é Mestra em Artes Cênicas e graduada em Dança pela UFBA. Desenvolveu a metodologia Instabilidade Poética, com a qual vem capacitando profissionais de movimento da fisioterapia, educação física, arte e pedagogia, agregando aspectos de práticas somáticas, artísticas e pedagógicas. Criou o equipamento de biofeedback, que propicia desafios de coordenação motora, equilíbrio, força e ludicidade, conhecido com Flymoon® (2007). Tem difundido seu trabalho em todo o Brasil e também nos Estados Unidos, Europa e América Latina. claratrig@gmail.com