



RUMO ao DUO – Coordenando: consciência corporal e coordenação motora

A consciência corporal (CC) é uma prática que não temos o costume de pensar e trabalhar com os coros. São tantos detalhes para desenvolver! Mas, a partir do momento que decidimos colocar um pouco de movimento no coro, deixa de ser uma opção. Coros que não desenvolvem a CC e a CM (coordenação motora), geralmente, apresentam movimentos incompletos ou até descoordenados. Inclusive, mesmo um simples deslocamento espacial pode se tornar visualmente mais organizado.

Uma estratégia proposta por Michael Griffin, no seu livro ‘Bumblebee!’ (2013) é iniciar o ensaio com práticas corporais coordenadas. Prefiro introduzir sempre com CC, estimulando o coro a pensar, por um breve momento, no próprio corpo, quanto a, por ex.:

- Função (funcionalidade)
- Peso (gravidade)
- Dimensão / direcionalidade / largura
- Pontos de articulação e toque
- Limitações / alcance

Os braços e pernas são membros que podem proporcionar inúmeras possibilidades, mas para que haja coerência e igualdade, sem que prejudique a cantoria, o ritmo/pulsção e CM devem ser precedidos pela CC.

Assistimos nossas crianças cada vez trabalhando menos essa CM ampla no cotidiano, pois brincar na rua tornou-se um privilégio para poucos. O vídeo game e celular tomaram conta. Portanto, além do necessário relaxamento e alongamento, a CC e CM podem e devem ser estimuladas, tornando-se um desenvolvimento que efetiva a afinação e concentração, acredite. E, enfim, o resultado visual.

Os exercícios rítmicos são eficazes para ganhar o foco e a atenção de um coro jovem no início do ensaio. O maestro deverá modelar um exercício, a ser copiado e respondido pelo coro. Isso garante que todos os olhos estejam no condutor. (...) A variedade de percussão corporal pode incluir percussão nas coxas, bochechas, tronco ou laterais das cadeiras. GRIFFIN, M. (2013), pg.10.

Acreditamos que a prática seja eficiente para qualquer idade, com alguns cuidados. Na infância, devemos consultar a capacidade relativa e na terceira idade, costume deixar à vontade para apenas assistir, caso não se sinta confortável em realizar. O fato de observar, já trabalha a importância do feito.

No livro, GRIFFIN (2013) oferece cinco exemplos com variações entre bater o pé e palmas. Começa de maneira alternada e depois com atuação simultânea. Mas, em todos os exercícios, criando um ostinato, ou seja, apenas um compasso de CM para ser repetido por várias vezes. Sugerimos ainda, que depois de ensinar a CM, um acompanhamento auditivo sirva de orientação para o andamento (metrônomo, ritmo de teclado etc.).

Comece simples, fácil e lento. A frustração é extremamente nociva para o desenvolvimento, pois causa sensação de incapacidade. Com a evolução do grupo, crie atuações divididas em naipes.

Enfim, desenvolver a CC e CM pode incitar a prática de Percussão Corporal (PC) – Plano 4 do RUMO ao DUO. Além disso, aprimora entradas e saídas de palco (deslocamento coordenado), mudança de posição, movimentos corporais aliados à peça etc.

O corpo canta. O corpo ‘fala’. Insira atividades que envolvem essas atividades corporais e poderá assistir um resultado surpreendente.

