

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

Solange de Souza Sá

EDUCAÇÃO SOMÁTICA E INICIAÇÃO AO BALÉ CLÁSSICO:

A descoberta da consciência corporal de *baby class* e bailarinos iniciantes
no processo de aquisição da técnica

MANAUS
2024

Solange de Souza Sá

EDUCAÇÃO SOMÁTICA E INICIAÇÃO AO BALÉ CLÁSSICO:

A descoberta da consciência corporal de *baby class* e bailarinos iniciantes
no processo de aquisição da técnica

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Dança – Universidade do Estado do Amazonas, para obtenção de nota parcial para a conclusão de Bacharelado em Dança, sob a orientação da Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos

Linha de Pesquisa: Corpo, Contemporaneidade e Produção em Linguagens Artísticas.

MANAUS
2024

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA

FOLHA DE APROVAÇÃO

Solange de Souza Sá

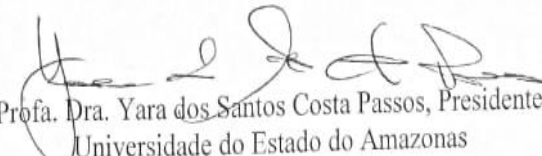
EDUCAÇÃO SOMÁTICA E INICIAÇÃO AO BALÉ CLÁSSICO:

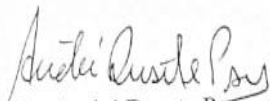
A descoberta da consciência corporal de *baby class* e bailarinos iniciantes
no processo de aquisição da técnica

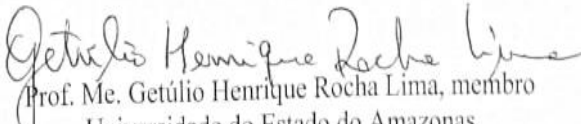
Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para a obtenção do título de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo/Universidade do Estado do Amazonas.

Manaus, 20 de Dezembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dra. Yara dos Santos Costa Passos, Presidente
Universidade do Estado do Amazonas


Prof. Dr. André Duarte Paes, membro
Universidade do Estado do Amazonas


Prof. Me. Getúlio Henrique Rocha Lima, membro
Universidade do Estado do Amazonas

Agradecimentos

A primeira pessoa que quero agradecer é meu PAI, obrigado ABBA por tudo.
Se não fosse Deus eu não teria chegado até aqui.

A minha família, minha MÃE E IRMÃ, que ficavam trabalhando enquanto eu estudava.

A Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos, por toda a paciência, e por me acolher tão bem, lembro bem da 1º aula de Consciência Corporal, como posso dizer é maravilhosa.

Pelos três anos que foram em minha vida, sem vocês com certeza não seria a mesma coisa, e ter as respostas que tenho hoje Fernando, Karla e Jennifer, obrigado por toparem o desafio.

Sadin e Perla, tem pessoas que sempre vamos levar para sempre em nosso coração e vocês tem um lugar especial no meu.

E claro os não menos importante, a minha turma de Bacharelado e Licenciatura da ESAT do ano de 2020, foi uma grande honra performar com vocês, aproveitar um lado da dança que se torna inesquecível com a companhia de vocês, espero que possamos nos encontrar nos palcos novamente.

*O maior pintor do mundo esta pintando minha história,
Ele assinou a obra que sou eu, e na assinatura esta escrito,
“DEUS”*

*Deus disse a Salomão: - visto que você pediu sabedoria e
conhecimento para governar meu povo de quem eu fiz rei
em vez de pedir riquezas, bens, ou honras, ou até a morte
dos seus inimigos, ou a vida longa, eu lhe darei
sabedoria e conhecimento. E lhe darei também mais
riquezas bens e honras do que qualquer outro rei que
teve antes de você ou terá depois (2 crônicas 1:11,12)*

RESUMO

O estudo presente tem como objetivo geral analisar a técnica de Klauss Vianna na prática de balé clássico, visando desenvolver a consciência corporal em crianças e pessoas adultas iniciantes, em prol da melhor aquisição da técnica do balé clássico. Para alcançar esse objetivo, utilizamos a metodologia de abordagem qualitativa, via o aproveitamento de dois relatos de experiência realizados em 2024. O primeiro relato é sobre o desenvolvimento da consciência corporal de pessoas adultas iniciantes no processo de aquisição da técnica, trabalhando o autoconhecimento e promovendo a auto investigação dos corpos para melhor entendê-los em seu desenvolvimento, respeitando as próprias limitações físicas. E o segundo relato surgiu no decorrer da pesquisa, sendo resultado de aulas que a pesquisadora tem com crianças numa escola particular da cidade de Manaus. Como resultado, observou-se que o uso da abordagem somática na iniciação de uma técnica corporal, auxilia no processo de aprendizagem do movimento, tanto na infância quanto na vida adulta. Como principais referencias adotou-se Klauss Vianna (2018), Jussara Miller (2007) e Flávia Spirópulos (2018).

PALAVRAS-CHAVE: Consciência Corporal; Técnica Klauss Vianna; Balé clássico; Baby Class; Bailarinos Iniciantes.

ABSTRACT

The general objective of this study is to analyze Klauss Vianna's technique in classical ballet practice, aiming to develop body awareness in children and beginner adults, in favor of better acquisition of the classical ballet technique. To achieve this objective, we used the qualitative approach methodology, by taking advantage of two experience reports carried out in 2024. The first report is about the development of body awareness in beginner adults in the process of acquiring the technique, working on self-knowledge and promoting self-investigation of the bodies to better understand them in their development, respecting their own physical limitations. And the second report emerged during the research, being the result of classes that the researcher has with children at a private school in the city of Manaus. As a result, it was observed that the use of the somatic approach in the initiation of a body technique helps in the process of learning movement, both in childhood and in adulthood. Klauss Vianna (2018), Jussara Miller (2007) and Flávia Spirópulos (2018) were adopted as the main references.

KEYWORDS: Body Awareness; Klauss Vianna Technique; Classical Ballet; Baby Class; Beginner Dancers

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
CAPÍTULO 1 - SOMA, SOMÁTICA NO BALÉ CLÁSSICO	12
1.1 Educação Somática x Abordagem Somática.....	12
1.2 A Educação Somática na Dança.....	19
1.3 Técnica Klauss Vianna.....	23
1.4 As contribuições da Técnica Klauss Vianna e Zélia Monteiro no Balé clássico.....	27
CAPÍTULO 2 – ASPECTOS METODOLÓGICOS E RESULTADOS DA PESQUISA	
2.1 Quanto a natureza da pesquisa.....	34
2.2 Descrição dos sujeitos e locais das pesquisas.....	35
2.3 Breve análise dos resultados	44
CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS	49
ANEXOS	51

INTRODUÇÃO

Todo desafio tem um ponto de partida, e para mim o ponto de definição exata para a escolha do meu tema de TCC (trabalho de conclusão de curso), ocorreu no primeiro período, dentro da disciplina de Consciência Corporal no Curso de Dança da Universidade do Estado do Amazonas, uma das mais marcantes nesta fase. Ao longo do curso percebi pontos e vertentes que tinham de ser mais observados na minha dança, e os conteúdos e a discussão sobre a consciência corporal estavam sempre presentes.

Ao adentrar para o 7º Período, participei como estagiária do projeto de extensão de balé clássico para iniciantes, coordenado pela professora Raíssa Costa. Este estágio me proporcionou o desejo de trabalhar a consciência corporal no balé. Além disso, vale ressaltar, que estudei balé clássico durante 15 anos, o que me possibilita ter maior afinidade com esta técnica.

Dessa forma, proveniente das minhas inquietações e conversas com a minha orientadora, busquei pesquisas sobre a educação somática e o balé clássico. Sabemos que este tema não é algo novo nas pesquisas em dança no Brasil, porém em Manaus não tem profissionais que trabalhem com a Somática e Clássico juntos, fazendo deste projeto um diferencial nas pesquisas em Dança.

Como fonte principal de pesquisa usei a técnica de Klauss Vianna (TKV), que é pioneiro em abordagem somática na dança no Brasil, e dentre os professores de dança que deram continuidade ao trabalho de Klauss Vianna, temos a bailarina e professora Zélia Monteiro da PUC/SP (Pontifícia Universidade Católica) que de 1984 a 1992 trabalhou na escola de Klauss. O interesse de Zélia por Klauss, ocorreu inicialmente devido às semelhanças com o trabalho da antiga professora de Zélia, que trabalhava com essa compreensão do corpo e a mobilidade (Spirópulos, 2018). A TKV diferencia-se das demais abordagens somáticas por ser direcionada para o desenvolvimento expressivo do movimento, além de promover a consciência corporal dos seus praticantes (Miller, 2007).

O Balé Clássico é considerado uma das modalidades de dança mais antiga com uma explanação em seu conteúdo muito extensa, e a Educação Somática por sua vez, começou a ser usada na dança séculos depois apresenta abordagens de autoconhecimento do movimento e

trabalho com a saúde no desenvolvimento motor. Enfatizando que se trabalhado a convergência dessas duas linhas, teríamos como trazer uma nova visão de como chegar a técnica do Balé Clássico e provavelmente melhor compreensão das suas próprias condições corporais. Incluindo autoconhecimento e autorregulação dos bailarinos, prevenção de lesões, entender a anatomia e cinesiologia do mesmo etc. Ao colocar em pauta a importância desse assunto no meio acadêmico, podemos mostrar que por meio da dança pessoal e autoavaliação é possível achar sua emancipação e autodeterminação. Cada pessoa tem suas qualidades de movimento e contextos e ao respeitarmos nossas diferenças em relação aos padrões europeus, berço do balé clássico, podemos adquirir mais autonomia. Como escolha do tema principal e Educação Somática e iniciação ao Balé Clássico, delimitando a partir da descoberta da consciência corporal para crianças e pessoas adultas iniciantes no processo de aquisição da técnica, focando essa linha de pesquisa corpo, contemporaneidade e produção de linguagens artísticas.

Assim, o objetivo geral deste TCC é analisar a técnica de Klauss Vianna na prática de balé clássico, visando desenvolver a consciência corporal em crianças e pessoal adultas iniciantes em prol da melhor aquisição da técnica do balé. Cujos objetivos específicos foram: compreender conteúdos teórico-prático a partir da revisão da literatura sobre a abordagem somática promovida pela técnica Klauss Vianna e as suas correlações possíveis com a iniciação ao balé clássico, discorrer relatos do processo lúdico e de vetores da técnica de Klauss Vianna em aulas de *baby class* e iniciantes ao balé clássico, e por fim, descrever o processo de aquisição desses indivíduos.

No processo de aprendizado de qualquer modalidade de dança, a consciência corporal é imprescindível, principalmente em técnicas mais complexas como é o caso do balé clássico. Toda a preparação inicial de compreensão do próprio corpo e percepção de suas potencialidades é fundamental. Tanto em criança quanto adultos, todos os cuidados na introdução da técnica do balé clássico, que é o caso deste TCC, exigem maior atenção dos seus praticantes, uma vez que no decorrer dos anos, as pessoas adquirem vícios posturais que podem ser difíceis de corrigir e/ou não praticam exercícios físicos continuamente, endurecendo articulações e tencionando musculaturas. E para as crianças uma forma melhor de entender seus corpos na hora da prática das danças e nas descobertas dos seus movimentos.

No meu caso, vou relatar sobre o que me motivou a pensar na temática desta pesquisa. *“O ano era dois mil e vinte, aceita pela faculdade do Estado do Amazonas, sendo bem recebida,*

mas não familiarizada com a grade disciplinar... tive acesso a uma das minhas primeiras matérias a ser abordada que foi consciência corporal, mediada de forma remota pela Dra. Yara Costa, pois vivíamos a pandemia devido ao vírus da COVID 19. Eu tive dificuldade em entender como funcionava a consciência corporal, até o nome me assustava por não ter familiaridade, mas surgiu uma questão: como pode um ser humano que é corpo, não entender as necessidades do mesmo ou reações físicas e emocionais ocorridas ao longo da vida?

Diante das aulas lembro de momentos que me perguntava o que estava fazendo, porque a professora passava e dizia o que fazer, mas ao mesmo tempo que eu entendia, eu só queria repetir o que a professora tinha acabado de falar e mostrado, até o momento não entendia, quem queria falar era meu corpo, afinal tinha a demonstração e eu via a professora observar então nesse momento surgiam as dúvidas do certo e errado? Dentro da somática você tem que se encontrar nessa conversa e no ouvir o seu corpo”.

Segundo Pires (*apud* Batson, 1990; Fortin, 1995), o que faz você compreender essa conversa e conhecimento com o corpo é encontrado dentro do aluno a liberdade que está disposto a oferecer naquele momento, o princípio da somática tem como protagonista o estudante, o dançarino, onde o professor é o mediador desse processo. Neste contexto, problematizamos: como podemos melhorar a consciência corporal de uma pessoa adulta e de crianças iniciantes no balé clássico, utilizando a abordagem somática?

O TCC está dividido em três capítulos, o primeiro apresenta a fundamentação teórica que balizou a pesquisa, destacando-se os trabalhos de Klauss Vianna (2018) e Jussara Muller (2007), o segundo descreve aspectos metodológicos e os dados coletados e o último a análise de dados. É importante ressaltar que este trabalho é apenas uma semente de uma pesquisa que ainda vai precisar realizar uma profunda imersão em referenciais práticos e teóricos sobre os conteúdos abordados.

CAPÍTULO 1 – SOMA, SOMÁTICA NO BALÉ CLÁSSICO

1.1 Educação Somática x Abordagem Somática:

Sabia que existe uma diferença entre educação somática e abordagem somática? Saberíamos identificar a diferença entre esses dois pontos? Mas entre eles se encontra uma palavra em comum chamada “Somática”. O que é exatamente essa somática? Segundo Musso ¹(2021), “soma” tem origem grega sendo datada na década de 70 pelo norte americano Thomas Hanna², o que origina o termo e tem essa relação com o corpo.

Seguindo esse pensamento do autor a composição dessa “soma” passa sempre por uma interação contínua, sofrendo a influência de vários fatores biológicos, físicos, sociais, espaciais, políticos, temporais e espiritual. Como esse ser vivo passa por constante estado de formação e criação, lidamos sempre com a complexidade (Musso, 2021).

Tornando-se difícil sair de uma base pré-estabelecida e ir ao encontro de uma nova forma de enxergar o corpo e excluir o dualismo corpo e mente na produção do movimento, e neste processo, busca-se por novas experiências e mudanças no campo sensorial teórico, como colaboradores significativos das pesquisas sobre o corpo e suas complexidades temos autores como John Dewey,³ Merleau-Ponty ⁴e Whitehead ⁵(Eddy, 2018). Segundo Sylvie Fortin,⁶ a Educação Somática é o campo de estudo que “[...] engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfase diferentes” (1999, p. 40).

Na ideia geral, a somática vem para atribuir um novo olhar ao corpo, não o ver somente como uma máquina capaz de atribuir e fazer das minhas vontades e como quero, ou somente um

¹ Julia Musso Graduada em produção cultural (UFF), pós-graduanda em literatura, arte e pensamento contemporâneo (PUC Rio), graduação parcial em arquitetura e urbanismo (UNESA), há oito anos atua de forma independente na coordenação de projetos artísticos, culturais e educacionais.

² Thomas Louis Hanna foi um professor de filosofia e teórico do movimento que cunhou o termo somática em 1976. Ele chamou seu trabalho de Hanna Educação Somática.

³ John Dewey um dos principais representantes da corrente pragmatista, inicialmente desenvolvida por Charles Sanders Peirce, Josiah Royce e William James. Dewey também escreveu extensivamente sobre pedagogia e é uma referência no campo da educação.

⁴ Maurice Merleau-Ponty (Rochefort-sur-Mer, 14 de março de 1908 — Paris, 3 de maio de 1961) foi um filósofo fenomenólogo francês, fortemente influenciado por Edmund Husserl e Martin Heidegger.

⁵ Alfred North Whitehead É o fundador da escola filosófica conhecida como a filosofia do processo, atualmente aplicada em vários campos da ciência, como dentre outros na ecologia, teologia, pedagogia, física, biologia, economia e psicologia.

⁶ Sylvie Fortin é doutora pela Universidade Estadual de Ohio (EUA) e professora no departamento de dança da Universidade do Quebec em Montreal (Canadá) desde 1986. Diplomada no método Feldenkrais, mas com experiência em outros métodos de educação somática como o de Alexander, o Body Mind Centering, a ideokinesis, o Kinetic Awareness e o Bartenieff.

corpo composto de carne, ossos e uma mistura de cores e órgãos, ele é uma unidade e precisa ser observado de forma integral, respeitando os seus limites e desejos.

Para se referir a ideia da corporeidade dentro da somática, e afastar o pensamento cartesiano e dual do ocidente, o estadunidense John Dewey fez a utilização do termo *boby-mind* que quer dizer corpo-mente no ano de 1927 em uma de suas palestras na Academia de Medicina de Nova Iorque. Nesta época não se tinha um termo sobre essa ideia geral de corpo-mente, e de onde vem seu surgimento, porque muitas práticas das técnicas, métodos ou abordagens somáticas ocorre no ocidente (Pizarro, 2021). “Afirmar que a somática é um campo contemporâneo ocidental significa justamente considerar que mesmo sua apropriação/inspiração em práticas e princípios orientais caminha sobre a sombra de uma cisão, á qual, ora ou outra, referimo-nos” (Pizarro, 2021, p. 143).

Pizarro (2021) nos diz que, segundo Susan Aposhyan ⁷autora do livro “Inteligência Natural, integração corpo-mente e desenvolvimento humano” defende que toda a constituição do corpo, todo fluido e tecido que fazem parte dessa formação do ser vivo, faz com que tenhamos surgimento da inteligência e criatividade, logo pode notar uma diferença sutil na formação corpórea do corpo físico, corpo mental, corpo estrutural, corpo emocional, corpo energético, corpo espiritual que fazem parte de uma formação do corpo real, e que esse conhecimento somático, possui muitas camadas a serem transpassadas na existência do ser vivo.

Para Pizarro (2021), as práticas somáticas observam cada parte do corpo, fazendo com que esse corpo seja percebido por dentro em redes de comunicação, reconfigurando-se o tempo todo. O corpo trabalha os níveis e etapas nas dificuldades de cada movimento. Torna-se presente nesse processo o os níveis de dificuldade, esses níveis são retratados somente pela forma como o corpo de cada individuo aceita fazer com que essa dificuldade aumente, não visando o nível como uma forma geral de patamar, mas tendo um ponto de vista de cada pessoa, visando um trabalho de conscientização pessoal e singularidade s de cada individuo.

Eddy (2018),

⁷ Susan Aposhyan- trabalha com meditação , psicologia, yoga, trabalho corporal, dança e terapia de dança de de 1985. Começando a ver a impossibilidade de trabalhar com o corpo sem abordar as emoções diretamente, criando assim psicoterapia Corpo-mente.

As pesquisas revelam que as teorias e práticas de movimento por trás dos diversos sistemas somáticos possui raízes na Alemanha. Autores como Gindler⁸ e Gimmler foram fundamentais nesse processo, destacando-se por suas contribuições no início do século XX. Por exemplo, Gindler, influenciado por seu professor Kofler, desenvolveu uma abordagem chamada *Arbeit am Menschen*, que se concentra em aspectos como respiração, relaxamento e tensão, moldada por suas próprias experiências pessoais, incluindo sua recuperação da tuberculose. Além disso, outros pensadores alemães, como Mensendieck⁹, Middendorf e Rosen, também deixaram sua marca no desenvolvimento dessas práticas. O trabalho de Mensendieck, por exemplo, integrando medicina, arte e Gymnastik, resultou em um sistema de exercícios projetado para melhorar os hábitos e a funcionalidade corporal. Essas influências históricas contribuíram para o surgimento de abordagens somáticas que destacam a consciência corporal e a conexão entre mente e corpo (Eddy, 2018, p. 31-32).

Eddy (2018) diz em suas pesquisas editadas por Don Hanlon Johnson¹⁰ (1995), a primeira geração dos pioneiros somáticos, com alguns relatos e suas experiências, um pouco de suas histórias e trajetórias como a somática fez contribuições para suas pesquisas sobre esse campo, sendo citado como primeiro nessa relação.

A maioria das técnicas somáticas nasceram como forma terapêutica em cuidar das próprias dores ou lesões físicas dos seus autores. Como é o caso de Frederick Matthias Alexander¹¹ (1869-1955), o qual iniciou a partir de um problema de laringite que afetou sua carreira como ator, havendo a necessidade de buscar uma forma de poder rever essa situação, onde principiou um método para assim mudar e controlar suas reações.

Alexander teve a oportunidade de levar e apresentar seu método em Melbourne e Sidney. Tendo se mudado para Londres e também para o Estados Unidos, por mas que não tenha escrito tanto sobre o seu método, Alexander acredita que tenha sido influenciado na sua Infância na Tasmânia, ou em suas experiências e viagens na Nova Zelândia, podendo se dizer que muitos desses valores não são ocidentais tendo um peso muito grande com outros mentores que tratavam e estudavam a somática.

⁸ Elsa Gindler (19 de junho de 1885 – 8 de janeiro de 1961) foi uma pioneira da carroceria somática na Alemanha . Nascido em Berlim , professor de ginástica , aluno de Hedwig Kallmeyer (que, por sua vez, foi aluno de Genevieve Stebbins).

⁹ Bess Mensendieck (1 de julho de 1864, Nova York - 27 de janeiro de 1957, nascida Elizabeth Marguerite de Varel Mensendieck) foi uma médica e professora de ginástica americana de ascendência holandesa que desenvolveu o Sistema Mensendieck , uma metodologia de ensino terapêutico para educação física feminina que se afirmava ser tanto corretiva quanto preventiva .

¹⁰ Don Hanlon Johnson é professor de Somática na Escola de Psicologia Profissinol do CIIS, fundador do primeiro programa de pós-graduação e codiretor de Centro de Pesquisa Somática.

¹¹ Frederick Matthias Alexander (20 de janeiro de 1869 – 10 de outubro de 1955) foi um ator australiano que desenvolveu uma técnica educacional que hoje é denominada técnica de Alexander.

Após Alexander, temos um ucraniano, nascido na Rússia, e se mudou muitas das vezes para diferentes países, viveu durante a segunda guerra mundial, imigrando para a Palestina aos 13 anos de idade. Nessas viagens estava acompanhado de sua família, tendo estudado na França, fez o Doutorado em Física na Sorbonne e estudou engenharia. Paris foi um lugar de grande destaque para sua carreira em artes marciais do jiu-jitsu, sendo em 1936 o primeiro da sua linhagem a ganhar uma faixa preta em judô, conhecido como Feldenkrais lesionou duas vezes no joelho, enquanto jogava futebol e em outro momento trabalhando com pesquisas antissubmarinas durante a guerra, mesmo sendo submetido a procedimentos cirúrgicos não obteve bons resultados, suas duas linhas de estudo se faz voltados a “consciência para o movimento” e “integração funcional” todo essa inquietação desse estudo deu devido a sua dificuldade em caminhar o seu primeiro campo de estudo foi seu próprio corpo como um forma de aprofundar seu estudo com a autoimagem, como se dá o funcionamento da mente inconsciente e autossugestão, como base para sua pesquisa fez utilização dos da física, desenvolvimento humano e princípios do judô, mesmo fazendo o uso do próprio corpo como campo de pesquisa, buscando também ajudar outras pessoas e crianças com necessidades especiais como paralisia cerebral, necessidades especiais, e se voltando na ajudar artistas tanto no teatro no na música.

Um grave acidente que causou paralisia em seu corpo a impedindo de andar, sendo impulsionada por essa situação, Mabel Todd não se rendeu as limitações que estava que lhe acarretavam naquela situação, também interessada na saúde fez uso de seus pensamentos para se curar, e isso se inclui o pensamento de como voltar a andar, fazendo uso desse trabalho de imagens anatómicas de como se equilibrar sobre o corpo. Além disso, a postura incorreta devido a paralisia, influenciou suas cordas vocais.

O estudo de Todd começou com mecânica da estrutura esquelética, sendo aplicada na Postura Natural, desse modo conseguiu ter um avanço em suas imagens e tendo uma melhoria em sua caminhada novamente. Se qualificando no seu crescimento profissional, fez a criação de sistema para educadores de movimento, estabelecendo uma união ao corpo docente do Departamento de Educação Física da Teachers College, na universidade de Colúmbia, lecionando aulas de anatomia, neuromuscular e postura e consciência tanto nas disciplinas de educação física quanto dança. Seu trabalho continuou sendo desenvolvido por sua seguidora Lulu Sweigard, autora do livro *Human Moment Potential*.

De acordo com as fontes consultadas, percebe-se que Gerda Alexander, originária da Alemanha e contemporânea de Feldenkrais, é reconhecida por estabelecer um sistema somático denominado *Gerda Alexander Eutony (GAE)*, anteriormente conhecido como Eutonia. No contexto da GAE, os estudantes são incentivados a explorar diversas partes do corpo, como músculos, pele e ossos, conectando-as com seus estados emocionais. Um dos principais objetivos da GAE é buscar equilíbrio no tônus muscular, considerando não apenas o esforço físico, mas também as variações emocionais, conceito conhecido como psicoponia. Ao enfatizar essa flexibilidade no tônus muscular, a GAE destaca a importância da experiência corporal não apenas para a expressão artística, mas também para uma vivência espiritual mais profunda.

No entanto, ao contrário de alguns educadores somáticos anteriores, os seguidores de Gerda Alexander adotam uma perspectiva eurocêntrica, afirmando que seu método é inteiramente desenvolvido a partir da cultura ocidental. O trabalho de Alexander reflete uma forte influência europeia, especialmente considerando seu *background* inicial em dança e ginástica, bem como sua colaboração com Jacques Dalcroze. A Eutonia, conforme ensinada por Alexander, promove uma consciência interna profunda, facilitando não apenas a conexão com o corpo, mas também uma percepção mais ampla do ambiente ao redor.

Charlotte Selver foi uma importante contribuinte para o desenvolvimento do trabalho de "gymnastik" de sua mentora, Elsa Gindler. Junto com seu marido, Charles Brooks, ela introduziu uma nova abordagem chamada *Sensory Awareness (Consciência Sensorial)*, que enfatiza a importância da sensação e da consciência corporal. Selver reconhece a influência fundamental de Gindler em sua formação, mas também destaca a importância de aprender com outros pensadores. Ao longo de sua vida, Selver teve a oportunidade de interagir com diversos grandes nomes do Oriente e do Ocidente, como Suzuki Roshi, Suzuki Daishetz, Korzybski e Ram Dass. Ela dedicou-se à exploração dos domínios da consciência, tanto durante o movimento quanto em repouso, transmitindo seus conhecimentos até sua morte aos 102 anos de idade.

Ida Rolf (1896-1979), uma mulher nascida em Nova Iorque, encontrou inspiração em uma variedade de fontes, desde práticas orientais até grandes pensadores de sua época, como Pierre Bernard¹², Fritz Perls¹³, Sam Fulkerson e Korzybski. Sua jornada foi marcada pela

¹² Pierre Arnold Bernard (31 de outubro de 1875 – 27 de setembro de 1955) — conhecido como "O Grande Oom", "O Onipotente Oom" e "Oom, o Magnífico"[1] — foi um pioneiro iogue, estudioso, ocultista, filósofo, místico e empresário americano.

¹³ Fritz Perls (1893–1970), um psicoterapeuta alemão que desenvolveu a abordagem de psicoterapia chamada Gestalt-Terapia, juntamente com sua esposa Laura Perls (1905-1990) e Paul Goodman (1911-1972).

oportunidade única de trabalhar como cientista no Instituto Rockefeller, desafiando as normas de gênero de sua época.

Para ela, a cura não era apenas sobre tratar os sintomas, mas também sobre compreender as causas subjacentes, que ela via como intrinsecamente ligadas ao corpo humano. Ela costumava dizer que o processo de cura não é algo externo ao corpo, mas é, na verdade, uma parte integrante dele (Johnson, 1995, p. 174). Seu caminho acadêmico começou nas ciências, com um doutorado em Química Biológica, mas foi durante a Segunda Guerra Mundial, enquanto trabalhava no departamento de quimioterapia, que ela teve contato com abordagens alternativas como a osteopatia, homeopatia e yoga. Foi através do yoga que ela percebeu o poder do corpo humano para promover sua própria cura, principalmente através do alongamento e da criação de espaço nas articulações.

Inspirada pela filosofia hindu, ela acreditava que o comportamento do corpo influenciava não apenas a saúde física, mas também a estrutura moral e o comportamento interpessoal (ROLF, 1995, p. 174). Em 1977, ela compartilhou suas descobertas no livro "Rolfing: A Integração das Estruturas Humanas".

O médico Milton Trager, fundador da Psychophysical Integration (Integração Psicofísica), viveu nos Estados Unidos e enfrentou desafios físicos e doenças desde cedo, nascendo com uma deformidade congênita na coluna vertebral. Sua jornada rumo à descoberta das práticas somáticas teve início aos 18 anos, quando trocou de papel com seu treinador e o tocou de forma impactante, aliviando seu desconforto físico. Essa experiência o impulsionou a desenvolver a Trager Approach to Psychophysical Integration.

Aos 40 anos, decidiu estudar medicina, combinando o ensino diário de seu sistema somático singular com sua prática médica. Além do trabalho corporal, Trager desenvolveu um sistema de educação de movimento chamado Mentastics, enfatizando um movimento "mais leve e mais livre". Após 50 anos dedicados ao desenvolvimento de seu trabalho, Trager foi convidado a ensinar no Instituto Esalen, onde seu trabalho foi recebido com entusiasmo e rapidamente ganhou reconhecimento por seu "dom de cura", embora ele insistisse que qualquer pessoa poderia aprender aquelas habilidades.

Irmgard Bartenieff (1900-1981), seguindo os passos de seu professor Rudolf Laban, foi uma dançarina pioneira em diversos novos campos, incluindo dança terapia, dança antropologia, Análise Laban de Movimento e seu próprio sistema somático, chamado de Bartenieff Fundamentals of Movement (Fundamentos Bartenieff de Movimento). Após fugir da Alemanha

nazista em 1936, ela e seu marido encontraram refúgio nos Estados Unidos, onde, inicialmente, não se sentiram acolhidos pela comunidade da dança, dominada por Martha Graham.¹⁴Essa situação os levou a estudar fisioterapia. Com o tempo, Irmgard encontrou seu caminho de volta ao mundo da dança em Nova Iorque, ensinando dançarinos e outros profissionais sobre os conceitos da Análise Laban de Movimento, no Dance Notation Bureau. Suas aulas "corretivas" evoluíram para os Fundamentos Bartenieff de Movimento, enfatizando a atenção aos processos respiratórios e de desenvolvimento, embora tenha sempre ensinado através da improvisação e da investigação somática.

Através da intenção de consertar algo, a uma determinada disposição para onde se deve recorrer e nesse meio vem o surgimento para encontrar um caminho a ser seguido, para cada caminhada a ser seguida vem a busca pelo começo que o levou a tal lugar, para os métodos Somáticos foram da mesma forma movidos por motivos pessoais, através desses encontramos as abordagem somática vem acrescentando com as práticas terapêuticas que mediante a isso abordam as questões mas físicas e emocionais através da consciência corpórea, como o meio de manipulação do movimento.

Onde podemos encontrar a ideia geral de Educação somática? Como podemos ver através destas referencias que a Educação somática é um campo de estudo terapêutico que se concentra na consciência corporal, no movimento e na ação de união entre mente-corpo, ou melhor, escapa da visão dualista do corpo, como o meio de trazer a qualidade e exploração ao movimento.

“Entre ciência e arte, a Educação Somática é um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de transformação de desequilíbrios mecânico, fisiológico, neurológico, cognitivo e/ou afetivo de uma pessoa”. E desta forma, concluimos que as abordagens estão dentro da educação somática. Bolsanello (2011, p. 306),

O que é conhecido como “Somática”, que pode ser visto em práticas e em múltiplos ambientes, foi sendo construindo minuciosamente, com aplicação, treinos, concepções e procedimentos. Tendo certos pontos familiares, suas estruturas possuem complexidade,

¹⁴ Martha Graham (Condado de Allegheny, Pensilvânia, 11 de maio de 1894 – Nova Iorque, 1 de abril de 1991) foi uma dançarina e coreógrafa estadunidense que revolucionou a história da dança moderna. O impacto que a dança de Martha Graham causou nos palcos é frequentemente comparado à influência que Picasso teve para a pintura em seu tempo, ou Stravinsky na música, ou Frank Lloyd Wright na arquitetura.

inovação e características diferentes, e na sua formação que leva tempo e dedicação, sendo assim não deve ser desconsiderado ou diminuído, somente por usabilidade em suas linhas gerais. Logo, podemos concluir, que toda técnica de Educação Somática tem uma Abordagem Somática, mas nem toda Abordagem Somática está vinculada a alguma técnica de Educação Somática.

Com todas essas diferenças em ambas as linhas “abordagem, educação”, nem uma das duas deve ser diminuída, tendo em vista que cada uma possui seu prestígio e valor em ocasiões apropriada (Fernandes, 2015).

1.2 A Educação Somática na Dança.

A educação somática vem sendo visada por muitas áreas como psicologia, fisioterapia, professores universitários e entre outros, logo a técnica somática não demorou muito para chegar na dança e iniciar aqui no Brasil. A fomentação deste processo com relação à dança e educação somática, surgiu dos seus envolvidos na tentativa de passar uma mensagem de construção a um novo olhar para o mundo da dança ou até mesmo como forma de se libertar do rigor que era a técnica autêntica da dança antes da década de 60, quando houve o surgimento do pensamento pós-moderno na dança.

A dança estimula as pessoas a explorar sua expressão de movimento, a aprofundar suas habilidades criativas e a investigar o corpo cinesteticamente. Diversas disciplinas somáticas surgiram a partir da investigação da Dança e da Educação Somática, e muitos dos fundadores dessas disciplinas iniciaram suas carreiras como dançarinos. A descoberta pessoal através da internalização e da investigação consciente de desafios físicos ou emocionais, por vezes apoiada pelo contato com culturas ou pensamentos que valorizam a introspeção, é um tema comum ao longo das gerações (Eddy, 2018).

Segundo Dominice (2010), a junção entre educação somática e dança faz que o conhecimento se torne um produtor de qualidade sobre o corpo munido da mesma estrutura. Parafrazeado estas questões, alguns autores fazem apontamentos com relação a construção do corpo com educação somática e dança. Quando nos conectamos com nossos movimentos, estamos ao mesmo tempo, redescobrimo nossos sentidos, acionando nossas emoções e estimulando nossa mente. Isso faz com que o corpo assuma um papel de colaborador, irradiando energia e contribuindo de forma significativa para a reconstrução de nossas experiências. Para cada corpo, existe uma maneira de construção (Nunes, 2013).

Os bailarinos buscam formas para alcançar os seus objetivos na Dança, procuram adquirir um bom desenvolvimento, procurando ir além da técnica, muitas das vezes do próprio limite, tendo como uma visão geral, explorar e conhecer melhor seus próprios resultados na área da dança.

Nunes (2003), iniciou o contato com a dança numa idade mais avançada, e ao assumir o cargo de professora e pesquisadora, teve a sua imobilidade aumentada, e com isso, muitas dores localizadas por várias parte do corpo. Neste processo, observou que a Somática tem uma forte relação com o corpo e pensamento, preocupa-se com uma visão integral dos indivíduos. Entretanto, o caminho para trabalhar um corpo criativo, um corpo presente, não é rápido e muito menos fácil. O processo é longo e demanda empenho nas atividades propostas pela educação somática.

Strazzacappa (2012), em suas pesquisas aborda que o pensamento do antropólogo Marcel Mauss (1872-1950), que propôs o conhecimento sobre as técnicas do corpo, não foi um conceito bem aceito ao ser ouvido pela primeira vez em 1934. Afinal usar esse termo “técnicas corporais”, seria uma maneira de trazer a esse corpo a ideia de instrumentalização, seguindo pela própria fala do autor, observando dessa forma que para muitos seria como um corpo-objeto que se coloca nesse lugar de ser usado. No entanto Marcel apresenta uma visão diferente, dizendo que o corpo é o primeiro e o mais natural objeto técnico do homem (Strazzacappa, 2012).

Movidos pela dança, surgiu aqueles que investigaram somática através da dança, conhecido como nova geração de líderes somáticos segundo Eddy (2018):

A história de **Bartenieff** demonstra de que modo experiências com a dança podem dar suporte a investigações somáticas, fazendo com que estas se tornem instantaneamente aplicáveis em aulas de dança[.]**Elaine Summers** desenvolveu a Kinetic Awareness quando a osteoartrite começou a limitar sua dança. Ela procurou a ajuda de Charlotte Selver e Carola Speads, que ensinaram uma abordagem somática através da profunda consciência da sensação, [..]**Bonnie Bainbridge Cohen**, terapeuta ocupacional, dançarina e certificada como Analista Laban de Movimento (LMA), fundou o sistema denominado Body-Mind Centering™ (BMCTM), **Sondra Horton Fraleigh**. Uma renomada erudita e autora no campo da fenomenologia, especialmente pelas experiências através da dança, ela desenvolveu *Shin Somatics* como parte de sua EastWest Somatics (Eddy, 2018, p. 44 - 46).

Eddy (2018), comenta que os sistemas de movimentos somáticos evoluíram ao longo das gerações, com práticas de movimento planejadas por Mensendieck, compartilhadas por Rolf, e então transformadas por Aston e Nolte. Ademais, o trabalho de Feldenkrais foi reformulado pela

prática de ensino da bailarina Anat Baniel¹⁵, e Ilana Rubenfeld¹⁶ combinou os princípios de Alexander, Feldenkrais e Gestalt para conceber a Rubenfeld Synergy. Ideias-chave foram reformuladas e adicionadas a novas abordagens ao longo do tempo. As experimentações são chaves para melhor forma de avanço, tendo como ponto de apoio as investigações, seus traços únicos consumidos por suas curiosidades de novos saberes. No século XX, muitos sistemas sendo reconhecidos através da somática vão surgindo, um ponto marcante a partir da dançarina Bonnie Bainbridge Cohen, esses sistemas conhecidos como:

Dynamic Embodiment Somatic Movement Therapy Training (Programa de Corporalização Dinâmica de Terapia do Movimento Somático) (1990), o Somatic Coaching de Jacques van Eijden (cerca de 1996), Global Somatics, de Suzanne Rivers' (cerca de 1999), Institute of Integrative Bodywork and Movement Therapy (Instituto de Trabalho Corporal Integrativo e Terapia de Movimento), de Linda Hartley (1995), Somatic Movement-Art Training (Programa de Arte do Movimento Somático), de Horst Viral (2007), e BodyMind Movement Certification, de Mark Taylor e Katy Dymoke (2008) (Eddy, 2018, p. 50).

Como foi citado anteriormente, nos anos de 1960, o campo de experimentação corporal viu um notável crescimento impulsionado pelo crescente interesse dos artistas da dança por métodos inovadores. Essa época testemunhou uma fusão de abordagens diversas, anteriormente confinadas a nichos isolados nos ateliês e escolas de seus criadores, fazendo uma integração aos estúdios de dança. Esse encontro entre diferentes métodos não somente ampliou o repertório de técnicas disponíveis para os bailarinos, mas também promoveu uma colaboração inédita entre diversas disciplinas artísticas, enriquecendo o cenário cultural da época (Dominice, 2010)

A Educação Somática faz parte do processo de aprendizagem, observando que por esse processo de investigação surgem novas formas corporais, afinal o movimento bem desenvolvido será melhor compreendido por esse corpo (Strazzacappa, 2012).

Para esse o conhecimento, o corpo que dança deve se permitir fluir no momento da execução dos passos, buscando não se prender às limitações impostas pela própria falta de segurança do dançarino. Produzir movimentos e não somente reproduzir do corpo de meu parceiro

¹⁵ Psicóloga clínica e dançarina, trabalhou por mais de quise anos com Dr. Moshe Feldenkrais, inspiração para seu método e pioneira no estudo da relação corpo-mente. Ela é diretora do An at Baiel Method Center em San Rafael.

¹⁶ Ilana Rubenfeld foi chamada de grande Dama do Movimento de terapia orientadora ao corpo, uma pioneira mundial reconhecida na integração de emoções, intuição e trabalho corporal.

que talvez possa estar dançando ao meu lado. A intenção é que o dançarino possa sair dos modelos e formas dados e encontrar o seu próprio modo de movimentar-se.

Sendo o corpo receptor de informações constantes, nota-se que todo aprendizado carrega consigo marcas constantes de forma leve ou por vezes pesada, como se pode notar as marcas que se carrega pelo corpo pode ter uma determinada noção de como a tal pessoa vive, ou por pequenas fatalidades que não se pode escolher. Vianna (2018) nos diz que quando se menciona disciplinas e organização, esse foco recai sobre a necessidade de cultivar uma disciplina interna, em vez de simplesmente ceder aos condicionamentos externos com essa ressalva a importância de disposição interna na adoção dessas práticas.

Visando essa ideia de disciplina interna, quando chega o ponto de observar essa ideia de junção, da educação somática com a dança, deve ocorrer um processo de aceitação das limitações e potencialidades corporais.

Se tenho consciência de que as folhas, quando se movem com o vento, têm uma relação com minha musculatura e minha respiração, conduzo cada movimento da minha própria memória muscular mais profunda, que, por sua vez. Vai me ajudar a gerar gestos mais puros, nascidos da sua ligação com minha emoção (Vianna, 2018, p. 103 -104).

Por meio dos processos internos, você começa a perceber o seu corpo e a forma como pretende se comunicar mediante cada movimento, isso é dança de acordo com Klaus Vianna (2018). Faz-se necessário enfatizar que cada indivíduo possui sua própria dança, Vianna diz em suas palavras que a dança é um modo de existir, afinal todos possuem singularidade pessoais. “[...] por meio da observação e da percepção e dos movimentos mais elementares, criamos um código com nosso corpo começamos a sensibilizar as partes mortas e a liberar as articulações [...]” (Vianna, 2018, p. 122).

Todos os dias, os nossos corpos são estimulados de diferentes formas, e as escolhas que fazemos direcionam a constituição de cada pessoa. Realizamos movimentos, mesmo que sejam gestos simples do cotidiano, que se repetem e durante essas repetições, as ações corporais criam uma rotina de hábitos posturais, neste processo muitos movimentos recebem pouca atenção e cristalizam-se de forma errada ou certa. Na dança pode acontecer da mesma forma, ao repetirmos algo errado, o corpo vai compreendendo que aquilo está certo e fica com os vícios posturais ou de com pouca qualidade de movimento.

1.3 Técnica Klauss Vianna:

O autor da Técnica Klauss Vianna, é nascido em Belo Horizonte, em 12 de agosto de 1928, se encantou assistindo ao Balé da Juventude em Minas Gerais, onde iniciou na dança com o balé clássico, sendo o primeiro bailarino a se matricular na companhia que estava sendo dirigida por Carlos Leite na época (Miller, 2007). Desde muito novo, Klauss Vianna observava a sua família e empregados da casa e analisava seus movimentos. Ao buscar fazer dança, percebeu um encurtamento na sua perna, lhe impossibilitou de executar determinados movimentos, isso acabou se tornando o incentivo para buscar por mais conhecimento do próprio corpo.

De acordo com Miller (2007), Vianna nos diz que antes de tentar dançar, há uma necessidade de entender o corpo, observando os limites a serem respeitados. Nesta complexidade, com tantas informações, se faz necessário ter consciência desse corpo. Para que a dança possa surgir, o corpo precisa ter diálogo com a mente e se tornar disponível, tendo certa liberdade em realização do movimento por meio da expressão corporal, todo indivíduo possui expressão única e particular, e estar atenta a cada movimento e deslocamentos das articulações, com experiências de balançar, flutuar, vibrar e sacudir e ver como são essas reações no próprio corpo, e dentro da técnica Vianna podendo ser trabalhado esses movimentos básicos.

Acreditamos que a técnica é algo vivo, flexível que, sem perder o seu fio condutor e sua linha, em nenhum instante nos lembra autoritarismo e obrigatoriedade. A técnica, como o corpo, respira e se move. Cabe a uma técnica ser suficientemente madura para poder se adaptar às mudanças, às necessidades do homem, e nunca ao contrário. A técnica é “meio”, e não “fim” (Miller, 2007, p. 52).

Percebo que a afirmativa de Miller se coaduna com as transformações nas metodologias de ensino da técnica de balé clássico. Pois se observarmos as didáticas empregadas ao longo do tempo, podemos perceber que há uma transformação neste processo de ensino da técnica de balé. Historicamente o corpo foi ganhando destaque e os estudos do/sobre o corpo foram se especializando, trouxeram informações importantes que contribuiriam sobremaneira nas diferentes abordagens de estudo do corpo e na transmissão de conhecimentos técnicos. O balé clássico também se beneficiou destes estudos e se adaptou às necessidades de cada período.

Para Vianna (2018), a base de sua técnica está no próprio corpo. O detalhamento da técnica de Klauss Vianna se divide em três momentos (Miller, 2007), porém no desenvolvimento desta pesquisa só serão abordadas as duas primeiras etapas propostas por Miller. Na TKV, o terceiro momento é relacionado ao processo criativo, que demandaria mais tempo no campo e escapa do objetivo geral desta pesquisa. A seguir apresentamos resumidamente os dois primeiros momentos:

1) Processo lúdico: “O acordar”, conhecido como modificando moldes de movimento, saindo de lugar como processo que foi estabelecido como sendo o certo e desenvolvendo o processo de mutualidade com 7 (sete) tópicos corporais, conhecidos como Presença, Articulação, Peso, Apoios, Resistência, Oposição e Eixo Global.

Segundo Miller (2007), é importante encorajar os alunos a reconhecer e se conectar com seus corpos, permitindo a transição da ausência para a presença corporal. Ao despertar os cinco sentidos, possibilitamos a percepção do corpo no espaço e no tempo, capacitando-os a lidar com o momento presente.

De acordo com o caminhar desse processo de despertar o corpo, se faz necessário á buscar por novas formas de se movimentar, sendo nesse exato momento que as articulações vão conhecendo novos lugares, logo, lugares adormecidos acordam, Miller (2007).

Ao trabalhar parcialmente as articulações, torna-se possível recuperar a totalidade do corpo, mediante a experiência dos movimentos parcial e total, com a compreensão das possibilidades de movimento das articulações: flexão, extensão adução (aproximação do plano do corpo), abdução (afastamento do plano mediano do corpo), rotação interna (medial) e rotação externa (lateral), que permitem o desbloqueio das tensões musculares que podem limitar o movimento (Miller, 2007, p. 56).

Iniciando pela “presença”, propomos a auto-observação guiada pelos sentidos, despertando a consciência sensorial e ampliando o sentido cinestésico, o que resulta em uma presença mais plena no momento presente - o estar presente aqui e agora. É crucial direcionar toda a atenção do aluno para aquilo que ele vê, ouve e sente, fazendo essa relação direta com o chão, criando uma percepção maior com o chão com o corpo (Miller, 2007). Na técnica de Klauss Vianna, a respiração não é direcionada por exercícios específicos, como é comum em outras técnicas corporais. Ela ocorre naturalmente como resultado do trabalho de despertar e de ampliar o espaço na caixa torácica e nas diversas articulações do corpo como um todo.

Miller (2007), diz que o reconhecimento das articulações é alcançado através da exploração das possibilidades de movimento de cada uma delas. Ao investigar os movimentos das articulações, enfoque na anatomia como uma forma de compreender a clareza do movimento, não como um objetivo final.

Através de improvisações, como o uso das articulações do corpo, o vocabulário corporal do aluno se expande, as tensões se dissipam e os espaços articulares se ampliam. Esses espaços correspondem às diversas articulações do corpo, onde é possível localizar importantes fluxos energéticos e onde se inserem os vários grupos musculares.

Realizando uma transição ao próximo tópico corporal, “Peso” o movimento nas articulações permite a percepção do peso de cada parte do corpo, o que, por sua vez, nos desperta para os diferentes apoios no chão, tendo a percepção de peso acontece o que se chama de relaxamento muscular, sendo assim não se abandona o peso por completo mais o uso do peso no corpo favorece a flexibilidade.

“Apoios” o chão desempenha uma função primordial no reconhecimento dos pontos de apoio, durante a imobilidade quanto durante o movimento é na transição de uma posição para outra. A conexão com o solo se expande para a relação com objetos que podem ser utilizados, assim como com o próprio corpo e o espaço ao seu redor.

A “resistência”, “O estudo de apoio passivo-ativo a percepção de volume e amplitude do corpo, que prepara a direciona para o uso da resistência” (Miller, 2007, p. 69). Sendo a resistência utilizada tanto pausadamente quanto no movimento. Ao se perceber a resistência o ganho do corpo passa para a tridimensão sendo elas: frente/atrás, cima/baixo, lados direito e esquerdo, todo esse trabalho se inicia pelo chão.

Através do trabalho de resistência, busca-se aumentar o tônus muscular para ativar a musculatura do corpo como um todo, proporcionando maior clareza e precisão nos movimentos, assim como prontidão e força para sustentar o corpo (Miller, 2007).

“Oposição”, neste tópico corporal:

O trabalho de oposições que gera o movimento permeia todo o trabalho da Técnica Klauss Vianna, sendo ele um dos seus princípios: “Duas forças Opostas geram um conflito, que gera o movimento. Este, ao surgir, se sustenta, reflete e projeta intenção para o interior, no espaço” (Vianna, *op. Cit.*, p.78). Com as oposições do corpo, podemos tridimensioná-lo, considerando-se os três planos anatômicos nos quais se realizam os movimentos: transversal, frontal e sagital (Miller, 2007, p. 71).

Segundo fala de Miller (2007), durante o estudo do “eixo global”, é explorada a interconexão entre todas as partes do corpo, incluindo a análise das características distintas dos três segmentos da coluna - cervical, torácica e lombar. Enfatizando que a coluna, quando alongada e alinhada, não é reta e inflexível, pois anatomicamente apresenta curvas articuladas por meio dos discos intervertebrais. Através da organização do eixo global, a coluna vertebral adquire capacidade de adaptação a diversas posturas.

2) Processo de Vetores. O objetivo é apresentar o trabalho de direções ósseas subdividido em oito vetores que começam a ser trabalhados nos pés e vão até o crânio.

Conhecido como 1º vetor - o “metatarso”, consiste em cinco ossos metastáticos, se localizando no pé; 2º vetor “calcâneo”, sua direção e voltada para o chão, próximo ao tornozelo sendo o maior osso do pé humano, fazendo parte da constituição do tarso; 3º vetor “púbis”, exercendo a função de encaixe da bacia, para que possa ser acionado a musculatura abdominal, a direção da púbis precisar ser para cima.

4º “sacro”, direcionado para baixa, localizado na região pélvica, sendo relacionado ao terceiro púbis, servindo como complementário; 5º vetor “escápulas”, seu direcionamento para baixo e para os lados permitindo com que a lateralidade dessa região e as que compõem, sejam maiores em ampliação, 6º vetor “cotovelos”, direção lateral do cotovelo permitindo o úmero fazer complemento na direção da escapula; 7º vetor “metacarpo”, localizados na palma da mão, sua função como sétimo verto atribuindo unidade entre braços, escapulas, mãos e ante braço; 8º vetor: sétima vértebra cervical, esse vetor faz sustentação da cabeça junto com flexibilidade da coluna seu direcionamento vem antecipadamente pela ação do músculo longo do pescoço, (Miller, 2007).

Durante o estudo do processo de vetores e direções ósseas, observa-se a influência da orientação e interação das estruturas ósseas no movimento corporal. Ao compreender como os ossos se alinham e se relacionam entre si, é possível perceber como esses vetores e direções impactam a qualidade e eficiência dos movimentos. É importante conservar os espaços articulares em cada vetor, analisar minuciosamente vetores ósseos proporciona uma compreensão maior, permitindo a otimização do desempenho e prevenção de lesões durante a prática de atividades físicas e movimentos cotidiano.

1.4 As contribuições da Técnica Klauss Vianna e Zélia Monteiro no Balé clássico:

A técnica de Klauss Vianna, que tem no seu desenvolvimento voltado para Educação Somática, em sua carreira como dançarino, coreógrafo e professor, e na sua busca por mais da arte, cultivou em suas buscas por um balé brasileiro. Vianna, na construção desse balé brasileiro, busca pela autonomia do aluno, como uma forma de receptor, ademais como um investigador em sua busca por conhecimentos práticos.

Em suas falas klauss diz “não discordo da beleza e a eficiência do clássico, mas há alguma coisa que se perde na relação entre professor e aluno que faz da sala de aula um ambiente pouco saudável” (Vianna, 2018, p. 30).

A dança se faz não apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro. Não posso ignorar minhas emoções em uma sala de aula, reprimir essas coisas todas que trago dentro de mim. Mas infelizmente, é o que acontece: os alunos anestesiavam ao entrar em uma sala de aula (Vianna, 2018, p. 32).

Klauss e Angel Vianna criaram o balé Klauss Vianna, e três anos depois teve sua participação no Festival de Escola de Danças no Brasil (Vianna, 2018). Sendo seu primeiro trabalho como coreógrafo na sua fase adulta chamado, *A face lívida*, na construção de tal obra, ouvi a busca fora das salas de dança, andando pelas ruas descalço e sua visita a casarões, buscando uma visão mineira da dança. E como pensamentos completamente inovadores, na busca por uma criação original Klauss foi convidado a universidade da Bahia para ministrar aulas, e nas suas buscas foi através daquilo que o deixava mais perto das origens brasileiras.

E ao observar as aulas de capoeira que seguiam sistema das aulas de ballet, com os alongamentos e centro para as atividades. Dito por Vianna (2018, p. 39) “os alongamentos se iniciavam pelos pés passavam pelas pernas, tronco e braços até chegar nos olhos”.

As sequências de artes marciais tem sentido ao ser um pouco familiar com a técnica clássica, segundo seus movimentos, porque o corpo humano passa ser atraído pelo movimento em qualquer em qualquer cultura (Vianna, 2018). Klauss Vianna em sua carreira, foi o único que buscou se aproximar da educação somática através da técnica clássica, sem lesões que buscasse por uma cura, sua procura ia além da quarta parede de uma sala de aula, buscando por métodos não tradicionais.

E nesse caminho conseguiu muitos alunos e admiradores dos mesmos pensamentos que os seus, como uma das suas discípulas, a professora Zélia Monteiro que até os dias de hoje, tem

seu trabalho desenvolvido e partilhado sobre a pesquisa Klauss Vianna. Zélia em um depoimento diz: “E o Klauss, o grande mestre mesmo foi Klauss, do qual até hoje não me separei... A gente vai se separando dos mestres, mas do Klauss ainda não, ainda não separei.” (Navas, 2004, p. 139).

Zélia Monteiro estudou dança clássica e foi assistente de Maria Melô (aluna de Cecchetti no Scalla de Milão). Trabalhou por oito anos com Klauss, de quem também foi assistente, participando de seu grupo de pesquisa e criação. Recebeu a Bolsa Vitae de Artes para pesquisa coreográfica realizada em Paris, onde residiu por quatro anos. (<https://www.zeliamonteiro.com.br>)

Foi premiada pela APCA (Associação Paulista dos Críticos de Arte) em 1987, 1992, 1998, 2010, 2016 e 2023 e finalista no Prêmio Governador do Estado - categoria dança - em 2014. É professora no curso de Comunicação das Artes do Corpo da PUC/SP e dá aulas regulares de dança clássica na Sala Crisantempo (Centro de estudos de balé, 2024).

Ao largo da convivência com Klauss Vianna, Zélia Monteiro passou a compartilhar o interesse pela materialidade do corpo, apostando que os movimentos de dança podem surgir e ser trabalhados a partir de intenções que relacionam mente, emoção, formas e desenhos do corpo no espaço durante a ação, a partir da musculatura profunda e no modo como essa é coordenada (Espiráculos, 2018, p. 201).

Zélia Monteiro fundou o Centro de Estudo de Balé (<https://www.zeliamonteiro.com.br>) com a finalidade de desenvolver e aprimorar a aprendizagem do balé clássico, adotando uma abordagem centrada na qualidade de execução dos movimentos (Espiráculos, 2018).

Em uma entrevista Zélia Monteiro diz que em sua metodologia no ensino do balé clássico, é fundamental que os alunos desenvolvam uma sensibilização corporal antes de se apropriarem do próprio corpo. Após esse processo, os alunos são introduzidos ao código do balé na barra, onde aprendem o plié, um movimento que, segundo a autora, é similar a ações cotidianas, como sentar-se. Ela enfatiza que as mesmas musculaturas e articulações utilizadas em atividades do dia a dia são também aplicadas no balé, reforçando a conexão entre a prática da dança e os movimentos naturais do corpo (Navas, 2004).

Em outra entrevista, Zélia Monteiro discorre um pouco mais do seu ensino, há mais de 40 anos que ensina balé as crianças, adolescentes e adultos, por meio de proposta pedagógica e fundamental na percepção corporal, sendo esse principal processo para aquisição da técnica.

Por muito tempo Zélia em suas avaliações nos processos pedagógicos e metodológicos não traziam as respostas as criatividade dos alunos na prática da técnica, “(...)ao praticar muito balé o corpo vai perdendo a espontaneidade porque deixa de estabelecer processos relacionais entre o sujeito e o treinamento que pratica” (Moreira, 2017).

No ensino de balé para crianças no Central de Estudo do Balé, Monteiro segue o mesmo propósito do conhecimento do corpo, sua biomecânica, a coordenação motora, desenvolvimento psicomotor, sendo a sala usada para novas formas de buscar a arte por seus movimentos. As crianças possuem um olhar melhor na associação de imagem e são estimuladas a fazerem novas descobertas. Entendendo que todo esse trabalho de descoberta de ‘espaço’ de ‘corpo’, tanto para a criança quanto para um adulto é novo.

Nesse processo de aquisição da técnica é importante sempre manter o diálogo com o bailarino, porque afinal será ele que irá aplicar, aperfeiçoar e aprender, e desse ponto de vista técnica não deveria estar ligado ao padrão rígido e não ser algo imposto ao corpo.

Dever existir um diálogo com a criança, o adolescente e o adulto, procurando uma autoavaliação, para entender como está o seu corpo, e de que modo está tentando falar (Monteiro, 2017).

A arte da dança no mundo infantil é para muitos o início de tudo, as crianças em primeiro momento têm pouca ou talvez nada de coordenação motora, a criança precisa ter acesso a todo esse conhecimento sobre corpo e suas articulações e como ele funciona e através de exercícios ou atividades, possa estimular e trabalhar o seu desenvolvimento motor.

Segundo Duarte (2015, p, 17), o desenvolvimento motor possui muita importância para as alunas de balé, seguindo as falas de Gallahue e Donnely (2008), três fatores estão em constante mudança: **interação da tarefa do movimento** (no nosso caso execução de atividades físicas), **biologia do indivíduo** (como ele é constituído, e se a sua estrutura ajuda na prática da atividade) e por último as **condições do ambiente de aprendizado** (professores preparados, salas adequadas, materiais específicos, entre outros).

Para que os alunos possam acompanhar e compreender o que está sendo ensinado, se envolve o uso de imagem visual e formas corporais feitas pelo professor no encaminhamento da aula, sendo assim, esses dois pontos fazem parte da aquisição da técnica, tendo em vista que o corpo está sendo esse referencial (Benfica, 2021, p. 22).

Duarte (2012), descreve em seu livro sistema de ensino sapatilha dourada com diversas atividades práticas para o desenvolvimento da técnica de forma lúdica. Na prática do balé, seus benefícios estão ligados à coordenação motora; consciência corporal; Expressão corporal; Equilíbrio; Postura; Estrutura Espacial; Flexibilidade; Memória; Ritmo; Socialização positiva e Agilidade.

O Balé Clássico é uma modalidade de dança que através da sua história teve seu processo dentro da sociedade, passando por mudanças para o que se conhecido hoje, mas algo permanece que é a essência de sua técnica, sendo essa técnica que faz uso dos músculos, fortalecimento, eixo corporal e entre outros pontos; podendo se dizer que é uma categoria complexa, sendo conhecida pela movimentação chamada “en dehors”. Por ser considerado um tipo de dança, consiste em sua modalidade - método, disciplina e técnica (Santos, 2017).

É conhecida por sua execução de movimentos ser desenvolvida pela repetição, usando a nomenclatura das escolas francesa e russa como exemplo:

- Membros superiores – Movimento dos braços no Balé:

Brás au repos: é a posição preparatória da Escola Francesa. Nesta posição, os dois braços estão arredondados, as mãos quase tocam as coxas e os dedos quase se tocam.

Primeira Posição: os braços também estão arredondados e os dedos também quase se tocam. Mas a altura das mãos é aproximadamente na direção do umbigo.

Segunda Posição: os braços estão arredondados, mas totalmente afastados. Eles se localizam ao lado do corpo, sem deixar passar da linha dos ombros e será um pouco abaixo dos ombros que eles devem estar.

Terceira Posição: braços arredondados, sendo que um deles está acima da cabeça e o outro ao lado do corpo.

Quarta Posição: com os braços arredondados, um está na direção do umbigo e o outro acima da cabeça, não deixando-os passar do meio do corpo.

Quinta Posição: nesta posição os braços estão arredondados acima da cabeça, com os dedos quase se tocando, sem deixar passar para trás da cabeça. O ideal é enxergar um pouco os dedos apenas olhando para eles com o movimento dos olhos.

- Membros inferiores: Posições dos pés.

Primeira Posição: Os pés estão completamente voltados para fora, com os calcanhares tocando e formando uma linha reta ou um ângulo de 45° dependendo da flexibilidade articular e muscular de cada praticante.

Segunda Posição: Semelhante à primeira, mas os pés estão afastados, com os calcanhares distantes cerca de 30 cm.

Terceira Posição: Um pé fica na frente do outro, com os calcanhares tocando no meio do pé de trás.

Quarta Posição: Semelhante à terceira, mas os pés estão rotacionados para fora e afastados um do outro, também cerca de 30 cm. As distancias entre as pernas e pés sempre irá depender da estrutura óssea e muscular de cada praticante calcanhar do outro pé.

Na iniciação do aprendizado do balé clássico alguns exercícios feitos na barra (Viechnieski, 2019), são:

Entre os principais movimentos da técnica do balé, destaca-se o “plié”, que envolve a flexão dos joelhos para aumentar a flexibilidade dos músculos e tendões. O movimento pode ser dividido em “demi plié” e “grand plié”, que variam na profundidade da flexão.

Outro movimento importante é o “battement tendu”, onde uma perna arrasta o pé pelo chão e se estica ao lado, à frente ou atrás do corpo, mantendo a ponta do pé no chão. Este movimento é de transferência de peso, e o primeiro a ser estudado no balé clássico para atingir um bom equilíbrio corporal e preparação de futuras piruetas.

O “battement jeté”, que significa 'batida atirado', semelhante ao “tendu”, porém o pé é lançado no ar em alturas baixas (até 45°) e com maior velocidade. Exige que o bailarino eleve a perna com energia, “como uma flecha”, resultando em saltos dinâmicos, sendo categorizado em grandes (grand jetés) ou pequenos saltos.

O “rond de jambé” refere-se a descrever um semi-círculo com a perna no chão ou no ar. Enquanto o “battement fondu”, exercício que antecede ou é feito após o “rond de jambe”, consiste na flexão da perna de apoio e recolhimento da outra simultaneamente, ambos exercícios fortalecem toda a musculatura das pernas.

Por fim, em uma aula de iniciação, realiza-se o “grand battement” que é um movimento vigoroso em que a perna se afasta da base, podendo ser realizado em várias direções."

Na busca por uma performance dentro da técnica clássica, os bailarinos tendem a seguir um padrão sempre na busca da melhoria da estética de movimento, por meio de uma repetição bem feita e planejada, o corpo começa a sentir o resultado na qualidade de reprodução dos movimentos do balé.

Os fatores exteriores associam-se às lesões, surgem através movimentos de alto impacto, e com grandes amplitudes e movimentos complicado. Neste sentido, mesmo conhecendo a técnica do balé se faz necessário o conhecimento sobre anatomia e cinesiologia, porém nessas aulas, geralmente o mediador trabalha no ‘que’ fazer e não no ‘como’ fazer, a consciência do corpo necessária tem de ser despertada pelo bailarino. O indivíduo dentro da sala de dança precisa se encontrar no espaço, ‘sala’ e no próprio espaço ‘corpo’.

No livro escrito por Márcia Strazzacappa (2012), “Educação Somática e Artes Cénicas”, a mesma discorre as duas maneiras de se conhecer e entender espaço do interior para o exterior, e do exterior para interior, de um lado o indivíduo ou técnica, tendo percepção do seu corpo sobre o espaço, sendo entendido como corpo no espaço, o espaço se torna um lugar onde movimento pode ter lugar.

De outro modo, a tomada de decisão do ‘eu’ através do espaço, que se dar pelo exterior para o interior, sendo envolvido pelo espaço, e por explorar ele onde vem seguindo a descoberta do meu corpo, possibilidades, meus limites e minhas articulações.

Alguns exercícios específicos de balé, são realizados com frequência, intensidade, e muitas repetições, logo o surgimento de lesões vai tendo maiores possibilidades de ocorrer (Schweich *et al*, 2014).

Tendo em vista que muitos tratam a técnica como estética, Vianna (2005), evidencia que mesmo tendo o sentido de utilidade na dança, a técnica em seu fundamento é entender o corpo, respeitar e conhecer os seus limites e encontrar formas de movimentação apropriadas a cada pessoa.

A partir disso, podemos dizer que no encontro da corporeidade e cultura haverá mudanças no resultado. No caso do balé clássico, que foi originado na Europa, mesmo que não seja uma cultura tradicional brasileira, não podemos ignorar as outras relações culturais e sociais que ocorrerão no contato desta técnica corporal em outros continentes e cultura, ela irá se transformar na relação entre eles.

Benfica (2021), evidencia que as leituras rígidas do balé realizado em terras não europeias, situando-o como uma mera repetição de padrões estrangeiros, limitam o sentido do balé, limitando a seus praticantes viverem experiências novas; o autor salienta que a sociedade se posiciona ao decidir o padrão e as linhas que devem ser seguidas, haja vistas a vontade e a disponibilidade para o aprendizado nessa modalidade de dança. Talvez o grande problema esteja nas metodologias adotadas para o ensino de técnicas como o balé clássico, e não na própria técnica e sua origem.

CAPÍTULO 2 – ASPECTOS METODOLÓGICOS E RESULTADOS DA PESQUISA

A metodologia é uma disciplina de estudo que ajuda na construção de trabalhos científicos, responde perguntas e organiza metodicamente os passos percorrido, durante o projeto desenvolvido. “Seu objetivo consiste em analisar as características dos vários métodos disponíveis, avaliar suas capacidades, potencialidades, limitações ou distorções e criticar os pressupostos ou as implicações de sua utilização” (Thiollent, 1947, p. 25).

Esta pesquisa é classificada como uma pesquisa qualitativa. A pesquisa qualitativa definida pelos autores (Prodanov; Freitas, 2013), como um acordo com a obra, o ambiente natural serve como uma importante fonte para coletar dados, interpretar fenômenos e atribuir significados.

Teve início como um estudo de campo, porém devido a diversos fatores relacionados ao tempo da pesquisa, ao final definimos como um Relato de Experiência. Sendo dividido em dois relatos o primeiro e através da experiência sobre desenvolvimento da consciência corporal de pessoas adultas iniciantes no processo de aquisição a técnica.

Esse desenvolvimento se deu por parte maior dos praticantes nas aulas, como uma forma de autoconhecimento, e auto investigação dos corpos para melhor entendê-lo em seu desenvolvimento, sabendo e fazendo construção de suas próprias potencialidades, e nesse desenrolar de informação e descobertas de uma maneira, mas assertiva não sendo invasivo ao corpo.

E o segundo relato que no decorrer das fundamentações teóricas foi dando encaminhando a um relato pessoal, mesmo sem ser programado na escolha inicial do tema, permitindo assim sua abertura um relato das aulas de *baby-class* da prática do balé clássico na descobre da consciência corporal.

2. 1 Quanto a natureza da pesquisa:

A natureza da pesquisa foi classificada como aplicada, tendo em vista que por meio de investigação vem a se resolver por problemas práticos e específicos, fazendo a utilização de aprendizado teórico e metodológico, e que faz contribuição para a melhora de práticas existentes.

Para Prodanov e Freitas (2013, p. 51) este tipo de pesquisa “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos. Envolve

verdades e interesses locais.”

Tendo em vista que a técnica Klauss Vianna foi utilizada para a criação da consciência corporal, desde o princípio estudando os processos lúdico e de vetores em busca da melhoria na percepção corporal.

2. 2 Descrição dos sujeitos e locais das pesquisas:

- **Grupo 1 – Pessoas Adultas Iniciantes:**

Para os critérios de avaliação, os participantes deveriam ser praticantes iniciantes de balé clássico, ter disponibilidade nos dias solicitados e que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O trabalho com os bailarinos adultos iniciantes ocorreu no período entre 04/12/2023 a 25/01/2024. Os encontros foram realizados nas dependências da Escola Superior de Artes e Turismo/Universidade do Estado do Amazonas (ESAT/UEA), nos dias de Terça-feira e quinta-feira das 12h á 14h, totalizando duas horas de aulas.

Participaram da pesquisa prática, 3 (três) indivíduos, bailarinos de danças urbanas, alunos de graduação da Escola Superior de Artes e Turismo, cursando a faculdade de dança no 2º período.

Para as sonoridades que foram escolhidas durante o campo, nos 1º e 2º dias foi pensado uma sonoridade muito tranquila, então notei que isso estava levando os indivíduos para outro lugar no caso do sono, com isso fui incentivada a modificar a sonoridade para o canal Relaxar e Meditar; Música para Positividade, Desperta a Felicidade e Alegria, Otimismo, essa sonoridade me permitiu perceber que eles buscavam estar mais atentos ao que estava acontecendo em aula.

Para o balé a escolha veio do canal do álbum novo completo Music for *ballet class*, vol.4, como sendo um álbum completo, comportava todas as músicas na ordem da sequência seguida na aula de balé e adequada para todos os níveis desde iniciantes até profissionais.

Nas gravações foi utilizados o uso de um notebook, mas também como fonte para a sonoridade, e a utilização de uma pequena caixa de som conseguida para a realização das aulas práticas. A sala a qual foi utilizada para as práticas, continha espelhos e uma barra, e um chão adequada para a execução de uma aula de dança.

- **Grupo 2 – Turma de *Baby-class*:**

O trabalho com as crianças de *baby-class* vem sendo realizado, por mim, desde o começo

de 2023. As aulas foram feitas nas dependências da Escola Centro Educacional Ayton de Melo, todas as terças-feiras e quarta-feira, totalizando 1 hora de aula durante o horário das 9h30 às 10h30, pelo período matutino; e 15h30 às 16h30 no período vespertino.

O quantitativo de alunos varia, até a última escrita dessa pesquisa, tenho 5 crianças no período matutino e 7 crianças no vespertino, com idades de três a cinco anos, todas jardim de infância.

Na sonoridade, é tocada em uma plataforma online onde se tem muitas opções de músicas de versão clássica infantil instrumental e cantada, e opções de músicas adequadas para as idades em questão. As sonoridades são escolhidas e modificadas de acordo como as crianças quando adentram a sala dança.

Esses encontros não são gravados, somente pela instituição de ensino quando uma pessoa que cuida das redes sociais da escola registra. A sala de dança possui duas barras, três espelhos, um armário para guardar o material, a sala não possui um chão apropriado para prática do balé. Os encontros são planejados e pesquisados antes de serem repassados na sala de dança, e são intercalados para melhor entendimento dos movimentos.

Configurou-se essa pesquisa como exploratória, considerando que a finalidade da pesquisa foi experienciar conhecimentos da técnica Klaus Vianna no desenvolvimento da consciência corporal de pessoas adultas e de crianças. Teve um planejamento flexível e fundamentou-se a partir de um levantamento bibliográfico sobre o assunto.

3. 3 Relatos de experiências:

Para a elaboração dos encontros, procurei por leituras para melhor entender as funções do movimento, encontro com a orientadora para entender as dinâmicas que poderiam ser usados nas práticas e vídeos na plataforma digital do Youtube que pudessem inspirar a construção das minhas abordagens em sala de aula, como prática para entender como acontecia no meu corpo, para assim fornecer as informações necessárias na prática e compartilhamento de ideias, sendo dividida em 3(três) momentos.

Os relatos de experiências foram divididos em *Relato de experiência 1: pessoas adultas* e *Relato de experiência 2: baby-class*.

RELATO DE EXPERIÊNCIA 1

1º MOMENTO: PROCESSO LÚDICO

Apresentamos os relatos do processo lúdico “o acordar” que se separam em sete tópicos corporais (Muller, 2007):

- **Presença:**

Nesse início de encontro, se deu pelo reconhecimento do ambiente, durante o estudo de campo entendi que até o momento em que você se dirigi ao lugar de pesquisa, sua mente já está desenvolvendo esse lugar de presença, entender o que será recebido é como se fosse um gatilho para o corpo.

Estando na sala de dança busquei, como mediadora, fazer com que através das palavras as pessoas conseguissem desenvolver a ideia de “esvaziar” de pensamentos que não fossem relacionados à prática. Procurei sugerir uma conversa profunda consigo mesmo e desprender de problemas e agonias do cotidiano. Esse estado de presença, vem como uma ideia de observação um tanto minuciosa.

Deitados ao chão, como uma forma de auto-observação, podendo ser de olhos fechados ou abertos.

- **Articulação:**

Em seguida passamos para as famosas e pouco faladas articulações, para esse momento busquei com cada articulação fosse trabalhada individualmente, e sem sempre fazendo o trabalho de atentá-los a ideia de observar, buscar formas diferentes de experimentá-los e articulá-los e tendo o tempo determinado para observação interna.

- **Peso:**

Essa ideia foi buscar trabalhar a peso em três níveis, começando pelo pescoço por uma pequena inclinação a frente do corpo, sempre deixando claro a ideia de observação desse momento no corpo, em seguida a inclinação a frente sem mexer os pés do lugar com um pouco dos ombros e parte da caixa torácica, depois a inclinação do tronco e peso dos braços a frente, dependendo de como o dançarino se sentisse a vontade poderia toca ao chão, com os joelhos flexionados ou esticados, ao final a famosa posição conhecida como sapinho, que e o peso do corpo do em cima dos dois pés com os joelhos flexionados. Essa relação de peso pode ser observada nas aulas de clássico, com a movimentação do soupless devant, a inclinação para frente dos membros superiores a frente do corpo.

- Apoios, Resistência e Oposição:

Nesse ponto do estudo, nos primeiros dias, eram dados a opção de escolher uma postura/pose no chão para observar que partes do corpo tocavam o chão. E era visto que essas poses pudessem ser escolhidas de uma maneira que as deixassem mais confortáveis e a primeira pose que foi passada como exemplo se sentar sobre um a dos lados da pernas onde somente uma parte da perna pode-se ter contato com chão e umas das mãos. Orientava-se perceber os pontos exatos que estavam tocando e estimulava-se sentir o peso dessas partes e onde se encontram os apoios. O corpo ficava passivo à ação da gravidade, em seguida esse corpo deveria empurrar o chão como uma forma de afastar o corpo, assim poderiam sentir que esses pontos de **apoio** iam mudar. Como sendo essa proposta de investigação pessoal pode notar que de oposição e resistência estavam recomeçando a surgir quando nessas mudanças se tornava algo como se desviar ao ver umas das participantes se deitar sobre umas das partes do corpo (lateral direita), já tinha testado essa pose individualmente e tive dificuldade em ativar a resistência, e nessa investigação via que as pessoas ali envolvidas buscavam por se desviar a encontrar outras formas de investigação pessoal. A proposta era investigar como poderia ser esse momento de ativar o corpo. A cada aula era pedido que essas poses mudassem para que esses corpos sentissem essas possibilidades de mudança, em cada prática. Estes momentos agregavam a noção de **oposição** e **resistência** do movimento. Tendo sua correção à troca de eixos de pernas nos exercícios de balé *grand battement* sendo o afastamento da base, podendo ser realizado em várias direções.

- Eixo global:

Depois desses momentos, esses indivíduos eram levados ao trabalho de eixo global. Nesse, todas essas articulações juntas e ao mesmo tempo ou com a ideia de passar esse movimento de mexer com articulações passassem pelo corpo. Dessa forma, começaram a exercer o trabalho em conjunto e ao mesmo tempo, de acordo com o tempo em que eram envolvidos pelos movimentos de reconhecimento, sendo explorados os níveis baixo, médio e alto e oscilando o tempo de subida e descida. Usamos 8 tempos inicialmente para pensar essas variações de tempo de execução do movimento. As movimentações e era pensando com ideia principal de trabalhar o desenvolvimento e a autodescoberta dos tópicos corporais anteriores trabalhados, de acordo com que cada encontro foi acontecendo essas construções de movimentos ajudando no equilíbrio de movimentos em cada nível que se movimentava e iam mudando. E com ajuda dessas mudanças de equilíbrio sendo trabalhado com a ajuda da gravidade, esse eixo

global trazia ajuda nas movimentações com relação ao Rellevér e aos giros lentos. São giros realizados com todo o pé sobre o solo, às vezes usando mais de um tempo musical.

2º MOMENTO: PROCESSO DE VETORES

O processo de vetores, foram elaborados em pequenos exercícios de reconhecimento, visto de fora como algo simples, a proposta era trabalhar a melhor compreensão de cada vetor.

1º vetor - conduzir os indivíduos a ficarmos de frente para espelho de pé para assim os metatarsos dos pés, pudessem ficar suspenso com o peso distribuído sobre os dois pés em paralelo, realizando o trabalho das meias pontas, alternando os pés e depois os dois juntos, e o exercício de esticar os pés, como se dos dedos dos pés fossem um leque aberto. Tendo uma relação direta com balé e suas movimentações na meia ponta e os metatarsos para uma contribuição com equilíbrio em cada movimentação clássica.

2º vetor - Em seguida o trabalho com calcâneo, conduzir ao final da sala realizando uma pequena caminhada, lenta que e começando pelo calcanhar e percebendo o movimento que realizado através da caminhada, observando o contato do pé com o chão era opcional andar com olhos fechados para que assim essa percepção. Em seguida andar sobre o calcanhar pela sala, e o equilíbrio sobre ele. O desenvolvimento do equilíbrio e vista que em maioria dos movimentos da técnica clássica.

3º vetor – púbis, deitados no chão com os olhos fechados e com as palmas sobre o quadril dessa forma para que esse vetor pudesse ser mais bem percebido pelos indivíduos tanto interior quanto exterior, assim quando era dito o comando de “encaixa”, era realizado a contração desses músculos dos glúteos. Como a púbis são os dois ossos que fazem parte da sustentação do assoalho pélvico, o toque fica mais difícil, então foi reforçado que eles pensassem nesse osso e buscassem o auxílio do toque das mãos nessa região do quadril, para que entendessem o movimento ósseo e como o tônus da musculatura do entorno do púbis estava. Essa relação do púbis com no ballet clássico e percebido em muitas movimentações como por exemplo demi plié, grand plié e battement jeté que para essa execução de movimento e necessário ter o encaixe dos púbis.

4º vetor – sacro, nesse exercício, o encaixe correto do sacro trabalhando a observação do encaixe para que a coluna não perdesse a sua forma natural, mantendo as curvas delas, sem retificar demais as mesmas. O sacro trabalha juntamente com o púbis, estão conectados. Foi

pedido que os indivíduos presentes permanecem no chão o primeiro momento e ter uma autoavaliação sobre como as costas em contato com o chão, o peso destruído por todo o corpo, no seguinte momento as duas pernas saem do chão, sendo puxadas para cima do diafragma, então o movimento da bacia e como se estivesse sendo puxada para cima, tendo o descanso logo em seguida e sendo repetido o mesmo movimento.

5° vetor – escápula, desenvolvendo o exercício de contração da escápula para se observar a abertura da mesma e na volta a abertura do peito, logo fazendo assim com que elas se fechem. Trabalhamos a ideia de rotação dos ombros, com as mãos na escápula para poder ser sentido o movimento que estava sendo realizado na hora, em seguida com toque nas costas uma da outra para que assim cada uma pudesse observar essa rotação na colega, assim as duas pessoas sentiram esse movimento de forma diferente. O que pela reação delas parecia algo diferente como uma nova descoberta. Sendo interessante destacar que essa relação com a escápula e balé e muito comum com movimentos dos braços como o Bras au repos 1°, 2°, 3°, 4° e 5° posição dos braços.

6° vetor – cotovelos, o exercício foi pensado com os braços colocados em segunda posição, exercitamos eles deixando os braços esticados e em seguida puxando os cotovelos em direção ao corpo, mas não deixando-o tocar o corpo, como se estivesse dando energia a ele e em seguida um pouco dessa energia fosse perdida. A ideia de trabalhar os cotovelos em esticar, puxa ou a rotação dele sendo esse uma das maiores dificuldades enfrentada e pode notar isso nos nas aulas, porque quando não se trabalhado a consciência pela parte do cotovelo braços e como se a força do movimento fosse perdida.

7° vetor – metacarpo, trabalho de rotação com mãos. Primeiro com as mãos fechadas e com os metacarpos abrindo e fechado.

8° vetor - sétima vértebra cervical, deitados ao chão com as palmas das mãos voltadas para o chão, e deixando o corpo relaxado e trazendo essa ideia de contração para que esse pequeno osso que faz a sustentação da cabeça toque o chão, trás a ideia de contração da parte do pescoço e logo em seguida o relaxamento.

3° MOMENTO: AULA DE BALÉ CLÁSSICO

Os exercícios de balé, seguido de demonstrações, explicação e momento de tirar dúvidas e na sequência a execução dos exercícios, destacando que as três pessoas que participaram desse

relato de experiência, tinham realizado introdução a dança clássica porque fazia parte da sua grade curricular. O balé clássico foi pensando tanto para a construção do relato de experiência quanto para ajudar nas dificuldades que tinham na prática da dança clássica.

Os exercícios a seguir foram pré-selecionados para que os indivíduos que passaram pela primeira parte com sistematizam dos tópicos corporais para efetiva o princípio TKV passando pelo processo lúdico e processo de vetores, pensando e desenvolvendo os exercícios em barra para autoconsciência no desenvolvimento, Sendo que maioria foi analisada e que a presença do processo lúdico e de vetores esta relacionado a maioria dos exercícios escolhidos.

No primeiro mês de encontros iniciamos na barra com uma sequência de *Plie*, da 1º a 3 posição dos pés, e no mês seguinte avançamos da 1º a 5º posição. Os braços acompanhavam as posições dos pés, oscilando entre a primeira e segunda posição dos membros superiores. Os exercícios de bale clássico trabalhados nestes momentos foram:

Battement Tendu – o termo “battement” significa “batimento”, e “tendu” significa “esticado”. Ele é o começo e o fim de um lançamento de pernas que pode ser feito nas três direções do corpo (frente, atrás e lado). O pé desliza pelo chão até esticar totalmente o mesmo, sem retirar a ponta do pé do chão, e volta a posição inicial deslizando também. Neste exercício procuramos desenvolver o tempo de contagem e execução dele, com acento mais forte no fechamento das pernas.

Battement Jeté – “batimento esticado e lançado”, ele sai de uma das posições de pés fechadas e assim como o “tendu” vai escorregando pelo chão até esticar o pé totalmente, porém ele é lançado no ar até no máximo 45º graus em relação a perna de base. No seu desenvolvimento foi pensando o trabalho das marcações com relação a altura da perna e por onde passa a energia do movimento, com trabalho nas diferentes direções do corpo (frente, lateral e atrás).

Rond de Jambe a terre – “círculos de perna no chão”. Com desenvolvimento e trabalho de plié no início do exercício, a contagem de tempo ao realizar o movimento das pernas, de realizar o desenho de meio círculo no chão começando pela frente e terminando atrás, pensando como é realizada a troca desse círculo desenhado ao chão passando sempre pela 1º posição dos pés.

Battement Fondu – “batimentos amalgamados” que visa fortalecer a musculatura das pernas com transferência de peso. Seguimos o pensamento e consciência no desenvolvimento das pernas com essa relação ao esticar e trazê-la novamente, o plié sendo trabalhado simultaneamente, com a perna saindo nas três direções (frente, lado e trás).

Grand Battement – “Grande batimento”. Este exercício é primordial para o bailarino adquirir a força das pernas para médios e grandes saltos. Foi trabalhado para pensar alongamento, fortalecimento e o trabalho de “eh dehors” nas pernas, na região superior a relação das costas fechadas, e contração da barriga e alinhamento dos ombros.

Observação: a nomenclatura do balé clássico é escrita e falada em francês. Utilizamos o dicionário de Anna Pavlova (2000) para explicar um pouco os movimentos.

RELATO DE EXPERIÊNCIA 2

1º MOMENTO: PROCESSO LÚDICO

- **Presença:**

Este estado de presença se inicia assim que bato na porta de aula e dito uma frase, pela professora de classe “a professora de balé chegou, vamos”, em seguida as alunas se levantam ou nem necessariamente não precisa ser dito, somente ao abrir somente a porta, as mesmas se levantam das cadeiras, vão direto nas bolsas pegar a sapatilha e se direcionam para as filas.

No começo do ano letivo, ênfase para que salas estamos indo buscando estabelecer um vínculo com o espaço.

O processo de presença pode surgir até mesmo em casa até o caminho da escola, porque ao vestir as roupas e arrumar e prender o cabelo no coque, a pessoa já está se vendo no espaço da aula de balé.

E o processo de reconhecimento do ambiente, surgiu ao adentrar a sala de balé, as crianças sempre andam observando a sala para reconhecer o ambiente, nos meses seguintes o processo de observação se torna maior, e qualquer mudança no ambiente da sala é observado por elas. Ex: quando ouvi a troca de cerâmica e foi colocado as barras novas.

- **Articulação:**

Esse processo de reconhecimento, foi desenvolvido, as vezes em círculo, ou as vezes no lugar em que elas escolhem estar pela sala. O comando como “balançando as mãos, corrida de bailarina pela sala, andando na ponta dos pés” e elas passam a buscar uma forma de mexer, algumas decidem fazer mais rápido outras devagar, por serem crianças esse lado de articulações são trabalhadas inconscientemente, afinal elas só correspondem quando escutam a parte do corpo que é citada, ex: mexer as mãos mexer o braço, nesse momento o comando de somente mexer aquelas áreas isoladas.

- Peso:

Para se ter atenção das crianças na aula de balé é muito dificultoso, principalmente nos alongamentos, fazer com que ela compreenda que aquele momento é fundamental, percebi que ao fazer alguns movimentos de alongamento, elas mesmas relacionavam com algo parecido. Intitulei como um alongamento criativo, imitando animais e/ou objetos.

E nesses movimentos surgiu a estrela deitada, assim escutam as duas palavras e se deitam ao chão e afastam um a perna da outra e os seus braços.

Nessa movimentação o corpo trabalha o uso do peso, ao estarem deitadas no chão o peso está distribuído por completo por todo o corpo, para sair dessa posição para uma outra será necessário a força, talvez se deitar de lado e mudar para outro ou como o movimento do sapinho, ficar de cócoras, sendo pedido para levantar o bumbum do sapo, mesmo que involuntariamente o peso da parte superior vai para frente, então é necessário o trabalho do equilíbrio para se manter em cima da perna.

- Apoios, Resistência e Oposição

Na mesma ideia de alongamento, andando em quatro apoios o uso das mãos e dos pés no chão trazendo apoio ao corpo para se distanciar levemente do chão e se locomover pela sala.

Movimento conhecido como Aranha requer que as alunas saiam do movimento de quatro apoios, e se locomovam de forma contrária no caso com as mãos e os pés no chão levantando levemente o quadril e barriga direcionada para teto, fazendo o uso da locomoção pela sala. Por meio desse o desenvolvimento de resistência e oposição.

- Eixo global:

Ao final do alongamento, foi desenvolvido um trabalho de uma leve corrida, saltos com os pés juntos observando se o eixo global estava bem equilibrado após os exercícios iniciais.

2º MOMENTO: PROCESSO DE VETORES

Os alongamentos aconteceram de formas diversas, por vezes se fez necessário alterar algo planejado, para que as alunas de *baby class*, não cheguem ao tédio.

Utilizando os alongamentos se faz o uso dos processos de vetores.

O primeiro vetor: usei a caminhada pela sala, com comandos sobre calçar um salto bem alto, e nessa caminhada é alterado entre o momento de calçar o salto e o momento de tirar os saltos, deixando com que os pés fiquem planos, logo o trabalho dos metatarsos é ativado.

O segundo vetor: vem sendo trabalhado ainda com o uso de caminhadas, mas usando o calcanhar e o uso do descanso em seguida, com o processo de repetição.

Terceiro vetor: Com a parada imediata na sala, com o trabalho de imaginação, e construindo uma parede imaginária onde as alunas podem se esconder, e podem enxergar acima do muro, como se enxergar por cima do muro fosse um desafio a ser alcançado.

Quarto vetor: utilização do mesmo movimento chamado estrela deitada, que também pode ter duas formas desenvolvimento, chamada de estrelinha dorminhoca quando as alunas estão de pé, e inclinam os joelhos ao chão e se deitam com anterior do corpo como os braços e pernas abertas.

Quinto vetor: as alunas são levadas a usar sua imaginação como se os seus braços fossem asas de borboleta. No primeiro momento o trabalho é sendo desenvolvido parado na sala de dança, e no segundo momento ao trabalho de se locomover pela sala fazendo utilizando as asas como se fossem voar.

Sexto vetor: despedida, as alunas correm em direções diferentes, ao avistar uma outra colega olhando para ela, e quando há este contato de olhar uma para outra, as duas acenam como se estivessem dando um “tchau”, assim realizando um gesto de despedida.

O sétimo vetor: a luz, paradas em um determinado local da sala as mãos das alunas ficam à frente do corpo na direção do rosto e elas fazem o movimento de abrir e fechar.

Oitavo vetor: paraquedas, deitadas de bruços com as palmas das mãos voltadas para o chão, as alunas fazem a utilização da força da sétima vértebra cervical puxando-a para cima, fazendo sua cabeça se levanta do chão, e em seguida retornando ao chão, observação como se fosse um movimento do paraquedista.

3º MOMENTO: AULA DE BALÉ CLÁSSICO

Na prática do ensino do *baby-class* o trabalho foi voltado para a coordenação motora simples, segundo Duarte (2015), é fundamental que se aprenda a se aperfeiçoou as habilidades motoras para promover o desenvolvimento eficaz da técnica.

Logo após os alongamentos eu desenvolvo um pequeno circuito inicialmente em linha reta, de acordo com a evolução, o circuito passa a dar uma volta inteira na sala. E nas atividades de desenvolvimento motor como por exemplo, o uso de EVA montado ao chão como uma amarelinha, elas desenvolvem os saltos em uso, fazendo o uso do plié e sua locomoções força,

ao andar por cima da linha em meia ponta.

Duarte (2015), faz uso de uma citação de Gallahue (2000), nas etapas iniciais do desenvolvimento motor, diversos elementos são cruciais para a aquisição de padrões fundamentais de movimento, incluindo a consciência corporal, direção, sincronia, ritmo e a sequência de movimento.

2. 3 Breve análise dos resultados:

Dentro do campo prático, usando a técnica Klauss Vianna e as explicações com base nos estudos teóricos, é visível a familiaridade entre os aspectos teóricos e processos práticos propostos pela TKV, do início ao fim, é possível ver essa conexão.

A TKV se propõe a articular, a pensar o corpo de forma integral, sem dualismos e sem fragmentações, enquanto o balé foi construído separando partes do corpo, pensando os exercícios de forma “isolada”, o interesse no balé, como foi apresentado na fundamentação teórica deste TCC, é adquirir técnicas de excelência em equilíbrio, saltos, movimentos leves e ligados à coordenação motora, consciência corporal, expressão corporal, postura, estrutura espacial, flexibilidade, memória, ritmo, socialização positiva e agilidade nem todas essas habilidades enumeradas foram atingidas devido ao curto espaço de tempo. Quando pensamos nessas duas abordagens corporais juntas, supomos que há um ganho considerável na percepção das potencialidades de cada indivíduo, e principalmente em pessoas iniciantes no balé clássico.

E dentro dessa análise é possível ver o envolvimento mesmo que com atividades diferentes, o trabalho corporal em tanto da TkV quando o balé clássico, feito de formas diferentes.

Analisando o relato de experiência 1, após as aulas, era solicitado que cada pessoa enviasse um texto com suas palavras para poder saber como foi essa experiência em cada corpo, buscando uma visão geral e ao mesmo tempo particular de cada participante da pesquisa. Já era esperado que algum participante não sentisse nenhuma diferença, por outro lado havia a possibilidade de relatos positivos.

Pessoa A:

“Minha experiência com as aulas:

Bom no começo das aulas quando foram aplicadas as técnicas de Klauss

Vianna, me ajudaram bastante na escuta do meu corpo, me fez perceber partes do meu corpo que eu não sabia que podia senti-los, como a técnica dos vetores, principalmente dos pés, que foi uma das técnicas que me ajudou a perceber minha dificuldade e melhorar ao mesmo tempo. Os três arcos do pé se expandem para fora em direção oposta ao chão desempenhando papéis essenciais na locomoção e impulsão, além de funcionarem como suporte para o peso do corpo e amortecedores durante o movimento.

Queria poder ter tido mais aulas usando essas técnicas, mesmo que o foco tenha sido o balé, mas as técnicas me ajudaram bastante. No balé, junto com a ajuda da técnica de Vianna, me ajudaram bastante em questões de perceber meus erros que eu nunca tinha parado para perceber, como a questão do equilíbrio que foi de longe uma das melhoras mais vista que eu percebi em mim, a questão também da meia ponta, de “abrir” os dedos para conseguir um equilíbrio melhor. A vivência e aplicação de tópicos anteriores proporcionam o eixo global, ou seja, a integração do corpo com a gravidade na conquista de equilíbrio (Vianna, 2005, p. 73.) São coisas que eu sabia que tinha que ser feitas, mas eu não conseguia ter essa consciência na hora do movimento, agora tenho essa percepção bem melhor. Outra mudança que vi foi em questão da postura, juntando as duas aulas de balé que eu tinha na semana, pude perceber que eu já tinha consciência de que tenho que fazer tal coisa pra melhor a postura.

Pude perceber que em alguns movimentos eu sempre acabava mexendo ou levantando alguma outra parte do corpo que não era necessário, mas porque eu não prestava atenção, e juntando com a primeira técnica que era de sentir cada parte por vez do seu corpo, e depois juntá-las, vi que eu posso ter essa consciência, encontrando meios mais “fáceis” de se mover sem machucar o corpo.

Ao meu ver, as aulas de balé tiveram menos tempos, mas por conta do horário, e por ser dívida na técnica de Vianna e no balé, e acabou que a técnica consumia mais tempo, mas em todo o caso foi uma grande ajuda pra mim. No começo eu me sentia um pouco insegura fazendo a aula, como ainda estou no 2º período eu sentia essa dificuldade ou que eu pudesse estar fazendo algo errado, mas depois tentei me entregar mais, para ver o que eu poderia fazer para melhorar e ao mesmo tempo perceber e sentir meus movimentos e meu corpo.”

Pessoa B:

“Gostei de participar do processo e me ajudou a ter mais consciência sobre o peso do corpo. As atividades sobre peso no processo me ajudaram em entender certas atividades acadêmicas e na minha dança, fiquei bem mais consciente sobre isso. A técnica Klauss Vianna pressupõe que, antes de aprender a dançar, é necessário que se tenha consciência do corpo, de como ele é, como funciona, quais suas limitações e possibilidades para que com base nessa consciência, a dança aconteça (Vianna, 2005, p. 51). Nas atividades de balé, não entendi muito, porque era um pouco diferente da forma que estava aprendendo. O método que estava sendo aplicado em aula é muito bom, lento e bem calmo, porém não fez muito meu estilo, mas gostei de participar e aprender sobre ele.”

Ambos os relatos sugerem o nível de satisfação dos participantes, cada um com uma percepção diferente, mas as duas indicam que a experiência foi positiva para a aquisição da técnica. Destaco a fala da pessoa B, quando reconhece a necessidade de consciência corporal ser desenvolvida antes de qualquer trabalho muito técnico. Observo que a pessoa C não participou da roda de conversa.

Sobre o relato de experiência com o Grupo 2 - inicialmente não esperava pelo surgimento desse relato mas senti a necessidade de apresentar mais dados do trabalho que já venho desenvolvendo dentro da temática proposta neste TCC, e obtendo o aceite da orientadora,

adicionei tais experiências neste trabalho.

Aqui destaco a importância do estudo da teoria e da prática ao mesmo tempo. Sendo mediadora na turma de *baby class*, senti muita dificuldade ao tentar entender, como faria para ter atenção das alunas com relação às aulas e nada mais prático do que desenvolver métodos que deixasse um ambiente mais alegre, e que a atenção das crianças fosse realmente voltada para as aulas e para o que estava sendo passado. O universo das crianças é geralmente voltado para aquilo que chama a atenção delas e na sua grande maioria são as brincadeiras, e a melhor forma de trabalhar isso foi tentando buscar fazer o trabalho da imaginação e da repetição. Como pesquisadora e mediadora também notei que o desenvolvimento e a coordenação motora das alunas foi melhorando rapidamente, tanto na memorização de coreografias quanto na memorização dos nomes e dos movimentos da técnica clássica.

Por fim, analisando os dois relatos com públicos distintos, e ao acompanhar como pesquisadora esses processos de perto, observei que houve um avanço e melhoria na consciência corporal a partir da TKV em uma aula de balé clássico. Obviamente, para obtenção de dados mais consistentes, seria necessário um grupo maior de participantes e um tempo maior de trabalho com a TKV.

O processo para obter maior consciência corporal é lento, não acontece em um mês de trabalho, pode até despertar o corpo, deixando em estado de prontidão e alerta sobre os seus limites físicos, porém todos os sistemas complexos, como é o caso do corpo humano, demanda tempo para melhor articulação entre informações que estão desconectadas e em fase de maturação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo de pesquisa teve como objetivo analisar a técnica de Klauss Vianna na prática de balé clássico, buscando desenvolver a consciência corporal tanto em adultos como em crianças iniciantes em prol da melhor aquisição da técnica de balé. A pesquisa apresentou resultados positivos, desenvolvendo um maior entendimento sobre o tema estudado. A revisão literária foi importante para a condução dos trabalhos.

A TKV é um instrumento potencialmente forte para o desenvolvimento da consciência corporal em pessoas iniciantes, e observou-se a sua eficácia na prática do balé clássico. Compreende-se que este tema tem maior relevância na formação de docente da área da dança que buscam por uma prática consciente, tanto na acolhida das pessoas iniciantes em uma técnica mais rígida como o balé clássico, como na prevenção de lesões futuras.

Mesmo possuindo pontos bastante positivos, esse estudo pode e deve ser mais aprofundado, com relação as práticas clássicas como o espaço de tempo nas aulas, para que as pesquisas que envolvam esse tema possam ser compartilhadas com mais clareza. Durante essa pesquisa houve um despertar pela busca de novos conhecimentos, uma melhor escuta corporal, e investimento de um ensino mais lúdico e ao mesmo tempo consciente durante o processo de aquisição da técnica.

O corpo precisa ser ouvido, e para mim foi uma grande surpresa quando tive contato com a minha consciência corporal, pois foi a partir desse momento, que consegui perceber minhas gestualidades, movimentos e danças possíveis.

Como diz Angel Vianna, que foi casada com Klauss Vianna, “Um corpo que pensa, um corpo que sente, é um instrumento da vida, sua própria vida”.

REFERÊNCIAS

BAUER, Martin e GASKELL, George (orgs.) **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um guia prático**. Petrópolis: Vozes, 2002.

BENFICA, Amanda. **Para além da técnica: um olhar contemporâneo para o ensino de balé clássico nos ambientes não-formais de dança**. Uberlândia, 2021.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Afinal o que é educação somática?** O artigo presente é o primeiro capítulo do livro em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde, 2º Edição Curitiba: Editora Juruá,

Calazans, Julieta; Castilho, Jacyan; Gomes, Simone (coordenadores). **Dança e educação em movimento**. São Paulo: Cortez, 2003.

Centro de estudos do balé. Sobre. 2024. Disponível em: <<https://www.zeliamonteiro.com.br/sobre>>. Acesso em: 02 out. 2024.

DOMENICI, Eloisa. **O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo**. Pro-posição, Campinas, 2010.

DUARTE, Simone. **Como Ensinar e Encantar as Crianças Pelo Ballet/Simone Duarte-Criciúma.SC:COAN,2015**.

ECO, Umberto. **Como se faz uma tese**. São Paulo: Perspectiva, 2010.

EDDY, Martha. **Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da educação somática e suas relações com a dança**. Repertório, Salvador, ano 21, n. 3p.25-61, 2018.2.

FERNANDES, Ciane - **Quando o Todo é mais que a Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.seer.ufg.br/presenca>>

GOLDENBERG, Mirían. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa**. 8ª. Ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo: sistematização da Técnica Klaus Vianna\ Jussara Miller**. São Paulo:Summus, 2007.

MONTEIRO, Zélia; NAVAS, Cássia. **“Modos de Fazer” na dança do Brasil: quatro traçados**. *Repertório: Teatro & Dança*. Salvador, ano 13, n. 14, p. 133 -144, 2010. Disponível em: <www.portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/viewFile/4674/3492>.

MONTEIRO, Zélia. **Considerações sobre o ensino do balé**. *Portal Mud. Museu de Dança*. São

Paulo, 29 set. 2017. Disponível em: <<http://museudadanca.com.br/blog/consideracoes-sobre-o-ensino-do-bale/>>.

MORIN, Edgar. **O método: conhecimento do conhecimento**. Tradução Juremir Machado da Silva. Porto Alegre: Sulina, 2005.

MUSSO, Julia. **O que é educação somática?** Medium plataforma híbrida online para publicação de jornalismo social. Rio de Janeiro, 2021.

NAVAS, Cássia. **"Modos de fazer" na dança do Brasil: quatro traçados**. Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas. São Paulo, 2004.

PÁDUA, Elisabete M. M. **Metodologia de pesquisa: abordagem teórico-prática**. Campinas: Papyrus, 2000.

PAVLOVA, Ana. **Novo Dicionário de Ballet**. Rio de Janeiro: Nordica, 2000.

PIZARRO, Diego. **Anatomia corpoética em (de)composições: três corpus de práxis somáticas em dança** / Tese (doutorado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro, Salvador, 2020.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed., Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Acesso em: <www.feevale.br/editora>

SANTOS, Antônio Galdino dos. **A Metodologia do Ensino do Ballet Clássico Agregado aos Conhecimentos de Anatomia, Cinesiologia e Biomecânica. Um Estudo de Caso**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 02, Vol. 01. pp 570-582, Abril de 2017.

SCHWEICH, Laynna; GIMELLI, Aline; ELOSTA, Mariane; MATOS, Wania; MARTINEZ, Paula; JÚNIOR, Silvio **Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico**. In: Fisioter Pesq., Campo Grande (MS), Brasil, 2014, p. 353-358.

SPIRÓPULOS, Flávia Scheye. **A abordagem de Zélia Monteiro no ensino do balé**. Repertório, Salvador, ano 21, n. 31, 2018, p. 190-213.

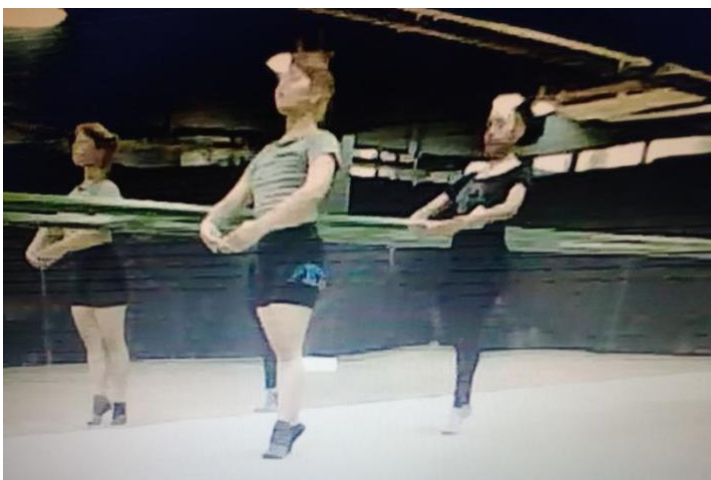
STRAZZACAPA, Márcia. **Educação somática e arte cênica: Princípios e aplicações**. Campinas, SP: Papyrus, (coleção Ágere), 2012.

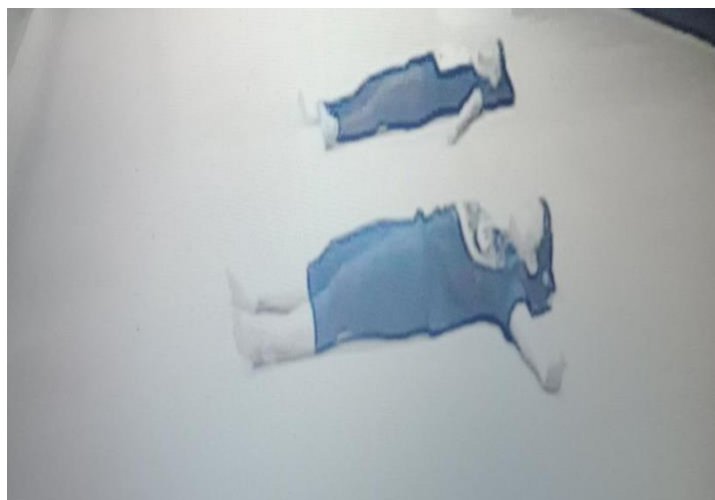
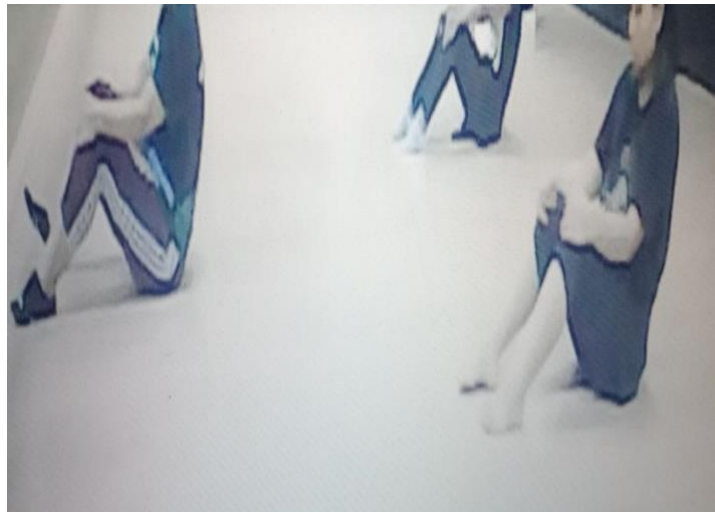
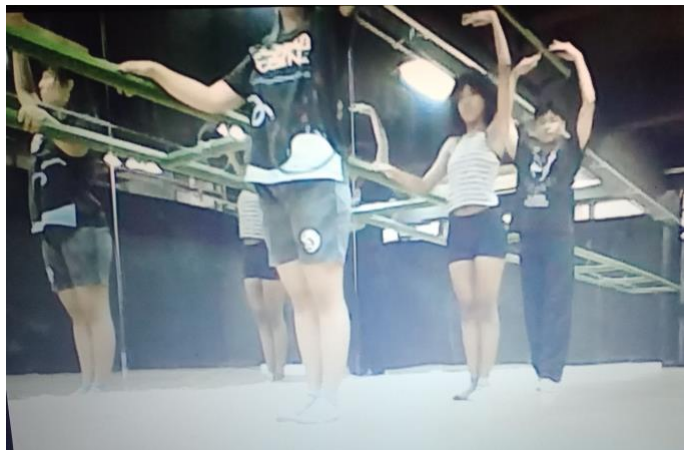
THIOLENT, Michael. **Metodologia da Pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 1985.

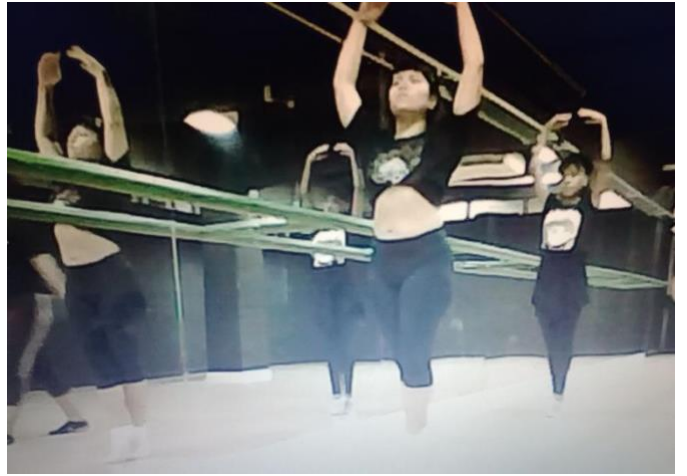
VAGANOVA, Vera B. **Os princípios básicos do balé clássico**. 2. ed. São Paulo: Ed. Silva, 2015.

VIANNA, Klaus. **A dança** / Klaus Vianna; e, colaboração com Marco Antonio de Carvalho. 8. ed. - São Paulo: Summus, 2018

ANEXO – REGISTRO FOTOGRÁFICO DOS ENCONTROS NA ESAT









GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

Universidade do Estado do Amazonas
Escola Superior de Artes e Turismo
Curso de Dança

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação de Bacharelado em Dança, sob a responsabilidade da pesquisadora Solange de Souza Sá que pretende estudar **EDUCAÇÃO SOMÁTICA E INICIAÇÃO AO BALÉ CLÁSSICO: a descoberta da consciência corporal para pessoas adultas no processo de aquisição da técnica**, sob a orientação da professora Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos. A referida pesquisa visa: Analisar a inclusão da abordagem somática de Klauss Vianna em pessoas adultas iniciantes no balé clássico, visando desenvolver a consciência corporal e a aquisição da técnica clássica.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de um roteiro de perguntas que serão realizadas como rodas de conversas, como um diálogo dirigido, e passará, primeiramente, por transcrição literal e, em seguida, os dados relevantes passarão por um processo de textualização para fins de estudos, pesquisas e publicações.

Porém, ressalta-se que estas informações serão tratadas com sigilo e o devido rigor científico. Durante o processo de desenvolvimento da pesquisa os informantes terão a liberdade de optar pela desistência ou sugestão de mudanças na investigação. Será publicada nota de esclarecimento em mídias digitais ou impressas. Se você aceitar participar, contribuirá para a elaboração do referido Trabalho de Conclusão de Curso.

Se depois de consentir em sua participação o (a) Sr. (a) desistir de continuar, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr. (a) não terá nenhuma despesa e não receberá nenhuma remuneração.

Ressaltamos que pretendemos elaborar publicações sobre os resultados alcançados na pesquisa para serem apresentadas e discutidas em eventos científicos locais, regionais e nacionais.

Para qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador no endereço, Rua Doutor Oscar de Lima Rayol nº347 ou poderá entrar em contato também no endereço da Escola Superior de Artes e Turismo, da

UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS

Escola Superior de Artes e Turismo
Rua Leonardo Malcher, Nº 1728, Praça 14 de Janeiro,
CEP: 69020-070 / Manaus-AM
www.uea.edu.br





GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS
 Universidade do Estado do Amazonas - Rua Leonardo Malcher nº 1728, Praça 14 de
 Janeiro, Cep 69010-170, Manaus-Am.

CONSENTIMENTO

Eu, Fernando Racle Pires,
 li, tomei conhecimento, entendi os aspectos da pesquisa e, voluntariamente, concordo
 em participar do estudo, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque
 precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em
 participar do projeto, cedendo as informações disponibilizadas no processo de criação
 sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos a minha imagem,
 nome e dados biográficos revelados, além de todo e qualquer material entre
 fotografias e documentos por mim apresentados. Estou ciente de que não vou ganhar
 nada e que posso sair antes ou depois da coleta de dados.

Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo
 pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

Fernando Racle Pires
 Assinatura do participante

Data: ___/___/___



Impressão do dedo polegar
 Caso não saiba assinar

Solange de Souza Sor
 Assinatura do Pesquisador Responsável



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

Universidade do Estado do Amazonas
Escola Superior de Artes e Turismo
Curso de Dança

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação de Bacharelado em Dança, sob a responsabilidade da pesquisadora Solange de Souza Sá que pretende estudar **EDUCAÇÃO SOMÁTICA E INICIAÇÃO AO BALÉ CLÁSSICO: a descoberta da consciência corporal para pessoas adultas no processo de aquisição da técnica**, sob a orientação da professora Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos. A referida pesquisa visa: Analisar a inclusão da abordagem somática de Klauss Vianna em pessoas adultas iniciantes no balé clássico, visando desenvolver a consciência corporal e a aquisição da técnica clássica.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de um roteiro de perguntas que serão realizadas como rodas de conversas, como um diálogo dirigido, e passará, primeiramente, por transcrição literal e, em seguida, os dados relevantes passarão por um processo de textualização para fins de estudos, pesquisas e publicações.

Porém, ressalta-se que estas informações serão tratadas com sigilo e o devido rigor científico. Durante o processo de desenvolvimento da pesquisa os informantes terão a liberdade de optar pela desistência ou sugestão de mudanças na investigação. Será publicada nota de esclarecimento em mídias digitais ou impressas. Se você aceitar participar, contribuirá para a elaboração do referido Trabalho de Conclusão de Curso.

Se depois de consentir em sua participação o (a) Sr. (a) desistir de continuar, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr. (a) não terá nenhuma despesa e não receberá nenhuma remuneração.

Ressaltamos que pretendemos elaborar publicações sobre os resultados alcançados na pesquisa para serem apresentadas e discutidas em eventos científicos locais, regionais e nacionais.

Para qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador no endereço, Rua Doutor Oscar de Lima Rayol nº347 ou poderá entrar em contato também no endereço da Escola Superior de Artes e Turismo, da

UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS

Escola Superior de Artes e Turismo
Rua Leonardo Malcher, Nº 1728, Praça 14 de Janeiro,
CEP: 69020-070 / Manaus-AM
www.uea.edu.br



GOVERNO DO ESTADO DO

AMAZONAS

Universidade do Estado do Amazonas, Rua Leonardo Malcher nº 1728, Praça 14 de Janeiro, Cep 69010-170, Manaus-Am.

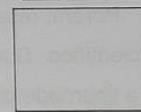
CONSENTIMENTO

Eu, Karla Souza da Silva,
li, tomei conhecimento, entendi os aspectos da pesquisa e, voluntariamente, concordo em participar do estudo, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, cedendo as informações disponibilizadas no processo de criação sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos a minha imagem, nome e dados biográficos revelados, além de todo e qualquer material entre fotografias e documentos por mim apresentados. Estou ciente de que não vou ganhar nada e que posso sair antes ou depois da coleta de dados.

Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

Karla Souza da Silva
Assinatura do participante

Data: / /



Impressão do dedo polegar
Caso não saiba assinar

Solange de Souza Sós
Assinatura do Pesquisador Responsável

UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS

Escola Superior de Artes e Turismo
Rua Leonardo Malcher, Nº 1728, Praça 14 de Janeiro,
CEP: 69020-070 / Manaus-AM
www.uea.edu.br



GOVERNO DO ESTADO DO
AMAZONAS

Universidade do Estado do Amazonas
Escola Superior de Artes e Turismo
Curso de Dança

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação de Bacharelado em Dança, sob a responsabilidade da pesquisadora Solange de Souza Sá que pretende estudar **EDUCAÇÃO SOMÁTICA E INICIAÇÃO AO BALÉ CLÁSSICO: a descoberta da consciência corporal para pessoas adultas no processo de aquisição da técnica**, sob a orientação da professora Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos. A referida pesquisa visa: Analisar a inclusão da abordagem somática de Klauss Vianna em pessoas adultas iniciantes no balé clássico, visando desenvolver a consciência corporal e a aquisição da técnica clássica.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de um roteiro de perguntas que serão realizadas como rodas de conversas, como um diálogo dirigido, e passará, primeiramente, por transcrição literal e, em seguida, os dados relevantes passarão por um processo de textualização para fins de estudos, pesquisas e publicações.

Porém, ressalta-se que estas informações serão tratadas com sigilo e o devido rigor científico. Durante o processo de desenvolvimento da pesquisa os informantes terão a liberdade de optar pela desistência ou sugestão de mudanças na investigação. Será publicada nota de esclarecimento em mídias digitais ou impressas. Se você aceitar participar, contribuirá para a elaboração do referido Trabalho de Conclusão de Curso.

Se depois de consentir em sua participação o (a) Sr. (a) desistir de continuar, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr. (a) não terá nenhuma despesa e não receberá nenhuma remuneração.

Ressaltamos que pretendemos elaborar publicações sobre os resultados alcançados na pesquisa para serem apresentadas e discutidas em eventos científicos locais, regionais e nacionais.

Para qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador no endereço, Rua Doutor Oscar de Lima Rayol n°347 ou poderá entrar em contato também no endereço da Escola Superior de Artes e Turismo, da

UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS

Escola Superior de Artes e Turismo
Rua Leonardo Malcher, Nº 1728, Praça 14 de Janeiro,
CEP: 69020-070 / Manaus-AM
www.uea.edu.br



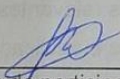
GOVERNO DO ESTADO DO

Universidade do Estado do Amazonas **AMAZONAS** Leonardo Malcher nº 1728, Praça 14 de
Janeiro, Cep 69010-170, Manaus-Am.

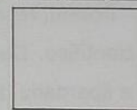
CONSENTIMENTO

Eu, Jennifer Nickole Rimachi Quampo,
li, tomei conhecimento, entendi os aspectos da pesquisa e, voluntariamente, concordo
em participar do estudo, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque
precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em
participar do projeto, cedendo as informações disponibilizadas no processo de criação
sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos a minha imagem,
nome e dados biográficos revelados, além de todo e qualquer material entre
fotografias e documentos por mim apresentados. Estou ciente de que não vou ganhar
nada e que posso sair antes ou depois da coleta de dados.

Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo
pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.


Assinatura do participante

Data: / /



Impressão do dedo polegar
Caso não saiba assinar

Solange de Souza Sô
Assinatura do Pesquisador Responsável

UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS

Escola Superior de Artes e Turismo
Rua Leonardo Malcher, Nº 1728, Praça 14 de Janeiro,
CEP: 69020-070 / Manaus-AM
www.uea.edu.br



- CEDAM -
CENTRO EDUCACIONAL AYTON MELLO

L MARA DOS SANTOS
CNPJ: 023220850001-50
RUA 07 Nº 07 CONJ. MUNDO NOVO
FONE: 3581-3336



DECLARAÇÃO DE TRABALHO

Declaramos para os devidos fins que a **SOLANGE DE SOUZA SÁ**,
nacionalidade brasileira, nascida dia 22 de maio de 2000, portadora da C.I. nº [REDACTED]
e do C.P.F. nº [REDACTED] exerce a função de professora de Bale, no período de
20 de março de 2022 até o a presente data.

Manaus, 06 de dezembro de 2024


Deborah de Souza Fernandes
Secretaria
CEDAM