

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Júlia Laurentino de Córdova

**CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA NA
PREPARAÇÃO DE UM BAILARINO**

**FLORIANÓPOLIS
MAIO/2011**

Júlia Laurentino de Córdova

**CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA NA
PREPARAÇÃO DE UM BAILARINO**

Trabalho de Conclusão de Curso realizado na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II DEF5828 do curso de Bacharelado em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito à obtenção de título de bacharel em Educação Física.
Orientadora: Prof^a. Ms. Vera Lúcia Amaral Torres.

**FLORIANÓPOLIS, SC
2011**

Júlia Laurentino de Córdova

**CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA NA
PREPARAÇÃO DE UM BAILARINO**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC.

Banca Examinadora:

Prof^a. Doutoranda Vera Lúcia Amaral Torres
(Orientadora)

Prof^a. Dra. Sandra Meyer Nunes

Prof^o. Me. Carlos Luiz Cardoso

Prof^a. Ma. Luciana Fiamoncini
(Suplente)

Florianópolis, maio de 2011.

Dedico este trabalho a minha família,
a qual sempre esteve ao meu lado
para tudo, me incentivando e motivando
na concretização dos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela oportunidade de viver e por estar presente em todos os momentos dela, tanto nos ótimos e nos mais difíceis.

Ao curso de Bacharelado em Educação Física e ao corpo docente pelo compartilhamento da sabedoria.

À Lenita Silveira por ter me despertado o interesse nessa maravilhosa área do conhecimento a qual eu enfoco o meu trabalho. E também pela imensa contribuição no andamento/finalização deste projeto, por seus ensinamentos, além da hospitalidade em Curitiba.

À Mônica Infante pelo apoio dedicado a este trabalho, e por sua enorme contribuição nos resultados do mesmo.

À professora Luciana pelo auxílio da escolha do tema, e aos materiais emprestados para a realização de minha pesquisa.

À professora Sandra Meyer pelo material emprestado para o andamento deste estudo.

Aos meus amigos que me motivaram diariamente na construção do TCC.

À minha família pelo enorme apoio e amor incondicional na elaboração deste trabalho, contribuindo na superação de obstáculos.

Em especial agradeço à professora e orientadora Vera Torres por ter me incentivado na confecção deste trabalho, e pela dedicação e conhecimentos compartilhados ao longo do mesmo. Ademais, por suas contribuições e conselhos para o desfecho desta pesquisa.

A todos aqueles que de alguma forma participaram de sua realização.

“Suponho que me entender não é uma questão de inteligência e sim de sentir, de entrar em contato... Ou toca, ou não toca.”
(Clarisse Lispector)

RESUMO

O presente estudo teve o objetivo de verificar as novas perspectivas da Educação Somática e, suas diferentes técnicas, em sua aplicação na área da dança buscando novas possibilidades para o ensino da dança e para a preparação corporal / artística do bailarino. Para isto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica e duas entrevistas, sendo uma com especialista da Técnica Alexander e outra com uma bailarina que aplica a esta técnica em sua preparação corporal. Primeiramente, apresenta-se o levantamento da literatura relevante, a qual serviu de base à investigação do trabalho proposto. Nesta etapa abordaram-se os principais conceitos das principais técnicas de educação somática: Técnica Alexander, Feldenkrais, Eutonia, *Body Mind Centering* e Klauss Vianna. Na sequência apresenta-se a metodologia empregada no desenvolvimento da pesquisa, por meio das análises qualitativas das entrevistas e da relação da técnica com a dança contemporânea. Percebeu-se forte evidência nas respostas das entrevistadas em relação à contribuição desta técnica na preparação corporal do bailarino. Os resultados permitem concluir que a Técnica Alexander, além de outras técnicas da educação somática, contribuem consideravelmente na consciência corporal do dançarino, em sua preparação e *performance*, aumentando sua sensibilidade, amplitude de liberdade estrutural, funcional e expressiva.

Palavras-chave: Educação Somática, Técnica Alexander, Dança Contemporânea e Preparação Corporal.

ABSTRACT

This study aimed to verify the new perspectives of Somatic Education and its various techniques, their implementation in the field of the dance seeking new possibilities for dance education and for the dancer physical/artistic preparation. For this, we did a literature research and two interviews, one with an expert in the Alexander Technique and the other with a dancer who uses this technique for her physical preparation. First, a survey of the relevant literature is presented, which formed the basis for the investigation of the proposed work. At this stage the main concepts of the main techniques of somatic education were presented: Alexander Technique, Feldenkrais, Eutonia, Body Mind Centering and Klaus Vianna. Next, the methodology used in the research development is presented, through the qualitative analysis of the interviews and the technique relation with contemporary dance. It was noticed strong evidence in the answers of interviewees in relation to the contribution of this technique in the preparation of the dancer's body . The results showed that the Alexander Technique, and other techniques of somatic education, contribute significantly in body consciousness of the dancer, in his preparation and performance, increasing his/her sensitivity, structural freedom stretching, functional and expressive.

Keywords: Somatic Education, Alexander Technique, Contemporary Dance and Physical Preparation.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Explicação de Lenita Silveira sobre a Técnica Alexander na Oficina, 2010.	77
Figura 2 - Lenita Silveira explica a importância da respiração.....	60
Figura 3 - Movimento do diafragma durante a respiração.....	59
Figura 4 - Lenita Silveira mostra a localização dos ossos e articulações do corpo humano.....	78
Figura 5 - Lenita Silveira mostra a localização das costelas flutuantes.....	55
Figura 6 - Lenita Silveira demonstra no corpo da pesquisadora deste trabalho o movimento da articulação do ombro, e como deixa o braço relaxado, livre de tensões.....	79
Figura 7 - Lenita Silveira orienta os alunos através do toque.....	80
Figura 8 – Vivência da Técnica Alexander em grupo, reaprendendo a caminhar, usando as direções mentais.....	81
Figura 9 – Lenita Célia Silveira e Júlia Laurentino de Córdova.....	81
Figura 10 - Alexander auxiliando uma criança em sua escolinha.....	81
Figura 11 – Alexander com postura correta.....	82
Figura 12 – Os músculos (a) ou contraem ou relaxam, junto com os tendões (b), que os ligam aos ossos.....	82
Figura 13 – Atlas.....	83
Figura 14 – Coluna Vertebral e suas curvaturas.....	84
Figura 15 – Coluna Vertebral e suas curvaturas.....	85
Figura 16 – Musculatura Abdominal.....	86

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMÁTICA	11
1.2. JUSTIFICATIVA.....	13
1.3 OBJETIVOS.	14
1.3.1. Objetivo geral	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
2 METODOLOGIA	15
2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA	15
2.1.2 Quanto aos objetivos	15
2.1.3 Quanto aos procedimentos e coleta de dados.....	16
2.2 DEFINIÇÃO DO UNIVERSO E AMOSTRA DA PESQUISA	16
2.3 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	17
2.4 PLANO DE TRATAMENTO DOS DADOS.....	17
3 REVISÃO DE LITERATURA	18
3.1 DANÇA.....	18
3.1.1 Técnica	21
3.1.2 Dança Contemporânea	22
3.2 EDUCAÇÃO SOMÁTICA.....	25
3.2.1 Feldenkrais	28
3.2.2 Body Mind Centering.....	33
3.2.3 Klauss Vianna	35
3.2.4 Eutonia	42
3.2.5 Técnica Alexander	48
3.3 RELAÇÃO EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA	49
4 EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA : AMPLIANDO CONHECIMENTO SOBRE A QUESTÃO	51
4.1 TÉCNICA ALEXANDER	51
4.2 ENTRE A EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA	61
4.3 RELAÇÃO TÉCNICA ALEXANDER E DANÇA: UMA VISÃO A PARTIR DA PRÁTICA	62
4.4 PREPARAÇÃO CORPORAL DO BAILARINO	64
- Como pode ser desenvolvida a preparação corporal de uma artista (bailarino):	64
- Como a técnica Alexander pode auxiliar na preparação do corpo:	68
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
REFERÊNCIAS	72
VII ANEXOS	75
VII.I Termo de consentimento livre e esclarecido	75
VII.II ENTREVISTAS.....	76
VII.III Fotos das oficinas (cursos) da Técnica Alexander, ministradas por Lenita Silveira.....	78
VII.IV – Fotos de Frederick Matthias Alexander.....	81
VII. V– Fotos do livro Técnica de Alexander: postura, equilíbrio e movimento, de Regina Vieira.....	82
VII. VI – Fotos do livro <i>What every dancer needs to know about the body</i> , Robin Gilmore.....	83

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMÁTICA

A dança é considerada um dos elementos fundamentais da cultura de movimento, ou seja, uma manifestação humana e artística que se realiza através e a partir do próprio corpo humano em movimento. Pode se manifestar de inúmeras maneiras, variando de acordo com os diferentes contextos culturais, sociais e históricos. Pode-se identificar a existência da comunicação/expressão feita através do gesto humano em inúmeras sociedade em diversos momentos históricos. Ou mesmo de forma mais elaborada, através da organização de uma estrutura coreográfica e do desenvolvimento dramaturgico próprio para o movimento dançado.

Entretanto por conta da forte hegemonia do balé e seus códigos – durante aproximadamente cinco séculos, com seus gestuais e padrões de movimento extremamente codificados, o conceito de dança ficou por muito tempo muito vinculado a esta prática específica. Ao longo do século XVI, a dança tornou uma forma estilizada de cerimonial de corte. Os balés então eram organizados, dançados e cantados pelos nobres da sociedade. No Ocidente os temas mitológicos e os heróis míticos do passado foram renunciados, a Europa substitui a crença por adulação servil, transformando o balé em uma arte vazia.

Com o passar do tempo os nobres foram substituídos por artistas profissionais, e o balé mudou seu modelo, começou a ser dançado em palcos italianos e com a presença feminina. Conseqüentemente sua técnica também evoluiu, e ao longo do século XVIII as danças de corte alcançaram o máximo de deslumbramento e refinamento. Ao mesmo tempo, alguns filósofos iniciaram uma reação contra a dança pura, considerada a arte da ostentação.

Todavia, desenvolveu uma dança pautada especialmente nos valores técnicos, durante a era romântica. Mesmo com tamanho Romantismo, sua duração foi pequena. E após isto, a dança se tornou muito técnica, e não havia significado/qualidade no ato de dançar.

A partir do século XIX, época da burguesia, com o término de algumas monarquias, revolução industrial, entre outros acontecimentos, fizeram com que surgissem novas

ideias no mundo da arte. Os bailarinos quebraram os códigos implantados na época áurea do balé, afim de expressarem uma dança mais coerente com o novo contexto/época vividos. Uma das primeiras bailarinas que se rebelou com tudo isso foi Isadora Duncan. Esta demonstrou o seu estilo com movimentos naturais do corpo humano, expressando-se com o auxílio dos movimentos, os quais inspirados na natureza.

Segunda metade do século XX toma forma o que hoje se conhece como dança contemporânea, aonde o coreógrafo e bailarino demonstram e buscam incessantemente novas formas, novas partituras e uma maior liberdade expressiva do corpo. E com isto novas formas de pensar e preparar o corpo para esta nova abordagem da dança. Contempla Soter (1998, p.144): "...é sobre a experiência vivida, a prática cotidiana no corpo do dançarino, que a capacidade de ensinar vai ser construída."

Em relação às formas de preparo corporal surge, em meados dos séculos XIX e XX, na Europa e América do Norte, técnicas voltadas a sensibilização e conhecimento do corpo e mente humana de uma forma mais integrada. Estas são rapidamente assimiladas por bailarinos coreógrafos, professores de danças passando a fazer parte de suas praticas cotidianas. Esta diversidade de técnicas passa a ser conhecida como técnicas de Educação Somática.

Uma de suas características principais é proporcionar certa inteligência (ou sabedoria) na realização dos movimentos. Fazendo com que o corpo explore ao máximo os movimentos com o mínimo de esforço possível. Para exemplificar citamos: Técnica Alexander, método Feldenkrais, Eutonia, *Body Mind Centering* e Klauss Vianna.

Sendo assim, hoje o termo Educação Somática já é conhecido em muitos locais, como academias, escolas, universidades, clínicas de fisioterapia, entre outros. Todavia, mesmo essa expressão sendo difundida, ainda há equívocos quanto a sua exata definição.

A Educação Somática existe desde o final do século XIX, e sua importância já é reconhecida, porém é um conhecimento praticamente inexistente em Florianópolis. E constata-se que não há nenhum Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) sobre esse assunto nos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura do CDS (Centro de Desportos) da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. Assim, por ser um tema pouco difundido, pretende-se apresentá-lo e aprofundá-lo, além de servir como base para futuros trabalhos na mesma área.

Esse conjunto de técnicas pode ser utilizado para diferentes finalidades – reeducação corporal, terapêuticas, profiláticas e preventivas. Dentre elas, no âmbito da dança, mais precisamente na criação coreográfica e preparação corporal.

Um das técnicas utilizadas é a Técnica Alexander, na qual o bailarino aprende a fazer um bom uso de si mesmo, ou seja, sem se fixar eternamente a hábitos pré-estabelecidos.

Dessa maneira, define-se a Técnica Alexander como um método de estudo e reeducação do movimento que possui o objetivo de resgatar e restaurar nossa habilidade natural de equilíbrio, coordenação e organização do sistema psicofísico. A prática dessa técnica nos leva a tomar consciência de padrões habituais de postura, movimento e respiração, e como tais padrões interferem com nossas tendências naturais e com os princípios básicos de organização do corpo como um todo em movimento.

A presente pesquisa abordará a relação destes dois termos – educação somática e dança, para suprir o problema em questão, por meio da literatura existente e das experiências de artistas/bailarinos dessa área. É importante ressaltar que o enfoque será especificamente de uma das abordagens somáticas, ou seja, a contribuição da técnica Alexander na preparação de bailarinos atuantes em/na dança contemporânea.

A partir do que foi exposto surge o seguinte problema de pesquisa: Como a educação somática pode contribuir no ensino da dança, e na preparação dos bailarinos?

1.2. JUSTIFICATIVA

Durante muito tempo o papel do bailarino esteve ligado aquele de um intérprete que executa simplesmente o movimento elaborado pelo coreógrafo. Prevalciam então os padrões de movimento elaborados e seguidos de acordo com cada escola ou coreógrafo.

No século XX este contexto se modifica radicalmente: agora o material e a experiência de movimento do bailarino tem papel fundamental no processo de criação do coreógrafo. O desenvolvimento de técnicas corporais – educação somática – passou a ser na dança algo estético-criativo. Dessa maneira, os bailarinos tornam-se não apenas aptos para executar com mais exatidão as ideias de movimento concebidas pelo coreógrafo, mas tornam-se co-autores, intérpretes - criadores.

Com o surgimento destas técnicas somáticas, o preparo de bailarino se modifica fazendo que ele não esteja apenas apto para interpretar figuras codificadas de movimento, mas seja capaz mesmo de vivenciar em si e expressar com uma gama de nuances e sentimentos humanos em seus gestos. O que equivaleria dizer, no senso comum: “dançar com a alma”, expressando-se de maneira única e criativa.

Essa nova concepção pode fazer com que o indivíduo reflita sobre seu próprio corpo, como este funciona quando em movimento, e assim buscar soluções criativas para o seu bem-estar tanto físico quanto mental.

Parafraseando Meireles e Eizirick (2003, p.93): “A conjugação de terapias corporais e dança contemporânea vai muito além da afinidade. Elas constroem e perseguem o mesmo objeto: um corpo que se move, tem e assume suas escolhas e pode expressá-las artisticamente.”

Assim, o estudo deste tema justifica-se por ter poucas informações difundidas no curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, e pela proposta de servir como base para futuros trabalhos acadêmicos na área da Educação Física e Dança por meio de técnicas para a integração do cognitivo, físico e emocional (educação somática) no trabalho corporal de um bailarino.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo geral

Verificar as novas perspectivas da Educação Somática e suas diferentes técnicas em sua aplicação na área da dança: possibilidades para o ensino da dança e para a preparação corporal / artística do bailarino .

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Levantar fontes bibliográficas acerca do tema proposto;
- b) Investigar um especialista em Técnica Alexander com atuação junto a bailarinos e companhias de dança;
- c) Analisar uma bailarina que aplica a Técnica Alexander diariamente em sua preparação corporal e artística;
- d) Relacionar a educação somática e dança, mais especificamente a contemporânea.
- e) Participar de oficinas para vivenciar o método.

2 METODOLOGIA

2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Na concepção de Gil (2002) pesquisa é “o procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos”.

2.1.1 Quanto à abordagem

Em relação a tal aspecto a análise utilizada é qualitativa, não podendo ser traduzida por números. Primeiramente, constatou-se a necessidade de identificar, por meio de entrevistas com especialistas do assunto abordado, uma visão mais concreta dos objetivos, funções e resultados obtidos na aplicação deste tipo de trabalho na área da dança. Segundo Junior (2009) a pesquisa qualitativa é a descrição dos dados obtidos através de instrumentos de coleta dos dados, tais como: entrevistas, [...]. Consiste em buscar a compreensão particular daquilo que se está investigando, não se preocupando com generalizações, princípios e leis.

2.1.2 Quanto aos objetivos

Os objetivos da pesquisa têm caráter exploratório quando relacionados às entrevistas com especialistas no assunto e descritivo quando submetidos às relações entre a Técnica Alexander e dança contemporânea. Segundo Gil (2002) é de cunho descritiva exploratória aquela pesquisa na qual apresenta levantamento bibliográfico e entrevistas com pessoas que obtiveram experiência prática (vivência) do assunto. Além disso, define-se como descritiva por estabelecer relações entre variáveis, neste caso, as técnicas de educação somática e dança, as quais serão abordadas no desenvolvimento da pesquisa, e por observações/participações dos cursos sobre a Técnica Alexander.

2.1.3 Quanto aos procedimentos e coleta de dados

O procedimento da coleta de dados ocorreu por meio de duas entrevistas, as quais se encontram em anexo, com especialistas da área, sendo uma da Técnica Alexander, Lenita Silveira, e outra bailarina com prática nessa mesma técnica, Mônica Infante, e também por meio de observação e participação em dois cursos sobre a Técnica Alexander. Ademais, teve uma análise das respostas das entrevistas juntamente com a relação técnica Alexander e dança por meio de um levantamento bibliográfico, fundamentado essencialmente em livros, artigos e site. Por questões éticas para realizar as entrevistas as especialistas assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

A escolha por entrevistas com especialistas e observações de cursos foi devido ao tema, pois para realizar vivências práticas dessas técnicas exige muito conhecimento corporal e sensibilidade dos participantes, isto leva muitos anos para se conseguir. E depende da resposta corporal de cada indivíduo. Dessa maneira, como o tempo para a pesquisa é menor, a pesquisadora resolveu responder o problema por meio dos relatos das especialistas e das observações de cursos específicos.

2.2 DEFINIÇÃO DO UNIVERSO E AMOSTRA DA PESQUISA

A especialista da técnica Alexander foi Lenita Silveira, paranaense (Curitiba) que atualmente trabalha com esta técnica em Nova York. Esta profissional é associada a *American Society for the Alexander Technique* (Nova Iorque/ Estados Unidos - EUA).. A pesquisadora a elegeu por maneira intencional, pois já havia conhecido Lenita em um curso que a mesma ministrou em Florianópolis no ano de 2010.

Na cidade de Florianópolis não existe pessoas que trabalham com essa técnica, por isso a pesquisadora teve que escolher Curitiba para coletar os dados, por ser uma cidade mais próxima. Além disso, é uma área pouco difundida no Brasil, sendo que em Curitiba só existe uma pessoa, Sibeles Vareschi, a qual está associada na ABTA (Associação Brasileira da Técnica Alexander) e que exerce essa profissão.

No Paraná observou e participou de um curso teórico-prático da Técnica Alexander, ministrado por Lenita Silveira, aprofundando ainda mais seus conhecimentos. Essa especialista Lenita Silveira é natural de Curitiba, mas mora aproximadamente há vinte anos em Nova York, aonde estudou, se qualificou e atua como educadora da Técnica Alexander.

2.3 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica (livros, artigos e sites) e da observação direta do tema do estudo a partir da aplicação de entrevistas com as especialistas e da participação, com anotação manual, nos dois cursos da técnica Alexander. Na sequência estão descritas as etapas individualmente:

- Entrevistas com Lenita Silveira: realizou-as nos dias 16 de setembro de 2010 e 04 de abril de 2011. Sendo a primeira em Florianópolis, e a outra em Curitiba. Os objetivos principais foram interpretar uma especialista com aplicação deste tipo de trabalho na área da dança; analisar como ela trabalha, quais são suas estratégias na preparação corporal do bailarino que busca essa técnica de auxílio; e conhecer profundamente o tema proposto pela pesquisadora, a fim de obter uma visão mais concreta dos objetivos, funções e resultados obtidos na aplicação deste tipo de trabalho na área da dança.

- Observação e participação dos cursos: observou-se quais são as pessoas que procuram esse tipo de trabalho (suas áreas de atuação e interesse principal), o objetivo geral do curso, a estrutura completa do mesmo (objetivo, organização, conteúdos, metodologia e estratégias adotadas pela Lenita). Deste modo, a pesquisadora ao participar dos cursos, analisou e compreendeu a técnica, devido a vivência da mesma, e anotou e analisou tudo sobre a prática e também assuntos pertinentes a dança. Todas essas anotações estão relatadas no decorrer dessa pesquisa, e foram primordiais para o andamento da mesma.

- Entrevista com Mônica Infante: realizou-as no dia 19 de maio de 2011. Sendo por e-mail (correio eletrônico), pois a bailarina reside em Curitiba. O objetivo principal foi analisar uma bailarina que utiliza diariamente a técnica como base na sua preparação corporal e artística, e aprofundar seus conhecimentos relacionados a essa técnica e a dança contemporânea. Não se localizou em Florianópolis artistas ou grupos com o perfil que se desejava investigar, ou seja, artistas em que a educação somática é utilizada explicitamente e diretamente na preparação corporal e no processo de criação artística.

2.4 PLANO DE TRATAMENTO DOS DADOS

Os resultados foram apresentados por meio de complementação das duas fontes de entrevistas juntamente com as referências bibliográficas. Por fim ocorreu uma análise das respostas das entrevistadas, das informações obtidas na literatura, além da observação e vivência nos cursos.

Neste contexto, a metodologia aplicada possibilitou à pesquisadora uma análise detalhada do assunto, para a obtenção do melhor resultado referente aos objetivos propostos anteriormente e responder com exatidão à questão principal dessa pesquisa.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 DANÇA

A dança segundo Klauss Vianna (1990) é a mais antiga das artes, é uma opção de vida. O mundo, o homem, a vida manifestam-se através do movimento. Dançar é mover-se com ritmo, melodia e harmonia.

Desde a antiguidade, as civilizações já dançavam por inúmeros motivos, dentre eles pela celebração. É uma atividade que reúne alma e corpo permitindo uma relação direta com o sagrado.

Assim, nas palavras de Vianna (1990) os deuses responsáveis pela criação do mundo são geralmente apresentados como os Senhores da Dança, como por exemplo, Shiva Nataraja, o senhor da dança, deus indiano da criação.

Para Hanna (*apud* DANTAS, 1999) a dança é um comportamento humano constituído a partir de sequências de movimentos e gestos corporais diferenciados das atividades motoras usuais. Esses movimentos e gestos são organizados culturalmente, atendem a propósitos e intencionalidades dos dançarinos e possuem valor inerentemente estético.

Já a dança conforme Langer (*apud* DANTAS, 1999) cria um jogo de forças aliado à ilusão de poder corporal, físico, temporal, espacial, ou em outras palavras, a imagem virtual de um mundo diferente, o qual é resultado da transformação dos movimentos em gestos virtuais.

“Deixar o corpo dançar é permitir-se arrebatado pelo movimento, é consentir ao corpo o conhecimento de diferentes formas de dançar para, assim, optar pela melhor

maneira de fazer dança.” (DANTAS, 1999, p.41)

“[...] A dança só existe realmente quando está sendo dançada. A dança só existe em plenitude quando os corpos estão dançando. Não há separação entre quem dança e o que é dançado: quando o bailarino dança, ele não representa ou simboliza a dança, ele simplesmente vive aquela dança. A dança se concretiza a partir dos movimentos do seu corpo.” (DANTAS, 1999, p. 105)

Um corpo disponível para a dança é aquele que compreende o movimento e elabora seus saberes. Um dos saberes corporais diretamente implicados no dançar é chamado de intensificação da presença corporal do bailarino.

Em dança, tão importante quanto os estímulos e as qualidades que se oferecem por meio do ambiente são os estímulos e as qualidades oferecidas pelos movimentos do corpo. *Importa, e muito, a sensação que vem do corpo e, mais especificamente, a que deriva dos movimentos do corpo.*

O sentido que informa ao corpo suas posições e movimentos, e as forças e pressões que nele agem como consequência de seus próprios movimentos é denominado de propriocepção. Esta é a informação que vem do corpo, circula pelo corpo e traz a sensação do movimento. E deve dar a perceber, ao bailarino, o movimento agindo e transformando seu corpo. “Proprioceptir” é como revirar o corpo, é como vê-lo e ouvi-lo inteiramente. É como degustar o sabor do movimento (DANTAS, 1999, p. 111).

Dançar é acima de tudo estar atento ao movimento que se realiza. É saber da necessidade de focar a energia necessária na construção deste movimento, buscando qualidades para a ação.

É imperativo afirmar que quando uma pessoa fica em pé pressupõe uma atitude em relação ao peso e à gravidade e uma determinada atividade muscular, mesmo que não se esteja realizando nenhum movimento aparente. A menor movimentação do corpo provoca um reajuste na ação dos músculos antigravitacionais, os quais são “encarregados de garantir nosso equilíbrio, antecipam a cada um de nossos gestos” (GODARD, 2001, p. 15). Provoca na verdade, uma reação em toda a estrutura: quando se levanta um braço, flexionando-o à altura do cotovelo, o primeiro sinal de atividade nos músculos de tal membro é precedido por mudanças na atividade dos grupos musculares da perna e do dorso Belenkii (*apud* DANTAS, 1999). Desse modo, todo e qualquer movimento é antecipado por um tipo de ajuste, específico para este movimento, que tende a preservar a postura. Alguns autores, como Godard (*apud* DANTAS, 1999) denominam este fenômeno de pré-movimento, entendendo-o também como pano de fundo, como contexto

onde o movimento é executado. Em dança, este é um contexto sempre dinâmico e sujeito a mudanças, pois o pré-movimento não é somente um cenário para a realização do movimento, ele é uma paisagem em constante transformação.

A mesma cadeia muscular que registra e reage ao movimento atua nas tensões psíquicas, a estados afetivos e emocionais, a estímulos, a sensações. [...] a história de um dançarino, sua maneira de sentir determinada situação, de experimentá-la e de interpretá-la conduz a uma “musicalidade postural” que acompanhará os gestos intencionalmente executados. [...] O controle do movimento não é uma função apenas da consciência, é uma função difundida por todo o corpo, que não fortalece a dependência de um sistema executivo inteligente. Há um delicado sistema, que age de modo cooperativo, quando da realização do movimento. Esse sistema compreende as múltiplas dimensões da gestualidade e engendra, a partir do pré-movimento, a musicalidade postural. Há como que uma inteligência espalhada pelo corpo (DANTAS, p. 112).

A tentativa de organizar uma musicalidade postural que ofereça e destine nuances ao movimento é própria do trabalho em dança. É uma das buscas que se faz em dança e é também uma das coisas que o dançar proporciona. Aprender a dança; exercitar-se ou aperfeiçoar-se em dança; incorporar técnicas de movimento; investigar, pesquisar e criar em dança inclui tornar-se sensível a essas informações do pré-movimento, que são informações proprioceptivas, que são sensações do movimento (DANTAS, p. 113).

A musicalidade postural significa o pré-movimento tornado dança. É a incorporação da sensação do movimento e sua exteriorização.

Sendo assim, a sensação do movimento, intencionalmente impressa no corpo, é um dos fatores que determina a diferença dos movimentos em dança de outros movimentos, pois gera qualidade aos movimentos dançados, conferindo-lhes detalhes e cor.

A dança, ao se efetivar como ação formativa, efetiva-se formando corpos disponíveis para a criação. Este corpo disponível para a criação é capaz de assimilar técnicas de movimento e de resgatar, nas suas memória, atitudes, posturas, e gestos; é capaz de inventar diversos modos de se mover e de estabelecer novas relações com outros corpos. É um corpo que realiza uma intenção, corporifica ações e sentimentos. Vivencia a criação através da lógica do movimento e elabora seus saberes corporais (DANTAS, 1999, p. 117).

3.1.1 Técnica

Segundo Dantas (1999, p. 30) *Techne*, em grego, designa ofício, habilidade, arte. De acordo com Peters (1983), o termo é utilizado por Platão para descrever qualquer habilidade no fazer e mais especificamente uma espécie de competência profissional oposta à capacidade instintiva ou ao mero acaso. Para Chauí (*apud* DANTAS, 1999), técnica para os gregos, é um saber prático obtido empiricamente e realizado por habilidade, referindo-se a toda atividade humana realizada de acordo com regras que ordenam a experiência e exigem grande capacidade de observação, memória e senso de oportunidade. A técnica transforma a matéria em alguma coisa que ela está apta a receber.

Conforme Dantas (1999, p. 30), técnica é uma característica mais direcionada à produção do que à ação, que surge da experiência de casos individuais e passa de experiência a *techne* quando as expectativas individuais são generalizadas em um conhecimento de causas: “o homem experimentando sabe como mas não o porquê. Temos, então: do saber-como (saber experimental) ao saber-porquê (conhecimento das causas) e deste, ao saber-fazer (criativo, poético). A *techne* torna-se, então, um tipo de conhecimento que pode ser ensinado”.

A técnica é uma maneira de realizar os movimentos e de organizá-los segundo as intenções formativas de quem dança. Está presente tanto nos processos de criação coreográfica quanto nos processos de aprendizagem de novos estilos de dança. É, por isso, um modo de informar o corpo e, ao mesmo tempo, de facilitar o manifestar da dança no corpo, ou seja, tornar o corpo que dança ainda mais dançante (DANTAS, 1999, p. 31).

Um dos objetivos da técnica de dança é tornar natural o movimento: um movimento que não é inato, mas motivado e construído torna-se aparentemente natural e de fácil execução para o bailarino (ou ao menos aparentemente). Esse movimento passa a pertencer a seu repertório, a fazer parte do seu modo de ser corpo. Mais do que disfarçar o esforço, é necessário incorporá-lo e torná-lo dança (DANTAS, 1999, p. 36).

Para Martha Graham (*apud* DANTAS, 1999, p.37), estadunidense, umas das mais relevantes criadoras da dança moderna americana, “a técnica deve permitir ao corpo chegar à sua plena expressividade: a técnica da dança tem como fim treinar o corpo para responder a qualquer exigência de um espírito que saiba o que se quer dizer.”

3.1.2 Dança Contemporânea

Hoje em dia a dança vem modificando sua maneira de ser, sua estrutura. Algumas pessoas envolvidas neste tipo de arte enfatizam suas aulas e criações em qualidades, as quais pode-se citar: trabalho mais consciente com o corpo físico na dança e integração corpo-mente.

Dessa maneira a dança que utiliza técnicas tradicionais, por exemplo, o balé em algumas companhias de dança é mais específico, e não enfatiza totalmente no rendimento máximo por meio da perfeição técnica.

Há alguns aspectos que diferenciam o balé da dança moderna. O balé tem como um de seus princípios básicos a verticalidade e o conseqüente distanciamento do solo. Já a dança moderna procura modificar radicalmente a relação do dançarino com o chão: em vez de uma fuga da força da gravidade, propõe intensificar o contato com o solo, seja através de movimentos em posições sentadas, deitadas ou ajoelhadas, seja através do uso dos pés descalços. Mesmo assim, as diferentes técnicas de dança moderna também operam uma transformação dos movimentos cotidianos e uma alteração do equilíbrio “normal”, o que ocorre, porém, em acordo com a visão estética e política dos seus criadores (DANTAS, 1999, p. 36)

A dança moderna, desde o seu surgimento no início do século 20, na Europa e nos Estados Unidos, teve como um de seus principais objetivos expressar as inquietações e contradições do seu tempo. Desenvolveram-se várias técnicas de dança moderna, partindo de diferentes concepções de homem, de corpo e de movimento. Ao contrário do balé clássico, ela não pretendeu estabelecer um novo código, permeado por rígidos princípios técnicos e universalmente válidos. Desse modo, não se estabeleceu um sistema único para a criação, execução e o ensino da dança moderna. Ao contrário, foram criados diversos métodos que deveriam atender às diferentes concepções, necessidades e intenções de seus criadores (DANTAS, 1999, p. 37).

Para Martha Graham (*apud* DANTAS, 1999, p.37), estadunidense, umas das mais relevantes criadoras da dança moderna americana, “a técnica deve permitir ao corpo chegar à sua plena expressividade: a técnica da dança tem como fim treinar o corpo para responder a qualquer exigência de um espírito que saiba o que se quer dizer.”

Os princípios da técnica de Graham são: o ato de respirar como ponto nevrálgico (local específico dolorido de um nervo) para o movimento, que se origina do ritmo criado pela alteração entre inspiração e expiração, entre contração e relaxamento; a região pélvica e genital é a base de apoio para todos os movimentos do corpo, os quais se

originam a partir do centro do corpo, trabalhado como totalidade, sem segmentação entre troncos e membros; o movimento se intensifica e se dinamiza; a relação com o chão, com a terra é uma presença constante.

Nesta técnica, até mesmo os exercícios realizados no solo provocam alterações da postura e do equilíbrio cotidianos, originando movimentos intensos e dinâmicos, que se traduzem muitas vezes em impulsos bruscos e convulsivos e em projeções violentas do corpo inteiro, nas quais espasmos e esforços são visíveis.

Estas formas criadas por Graham estão de acordo com sua visão de mundo e sua postura de vida: Graham consolida os princípios técnicos de sua dança entre os anos 30 e 40, buscando, nas suas criações, refletir as angústias provocadas pela crise econômica e situação política instável do período entre guerras. Os impulsos violentos, as torções bruscas do tronco e as contrações percussivas – verdadeiras marcas registradas no trabalho de Graham – expressam as preocupações da artista que em 1937 cria *Immediate Tragedy* e *Deep Song*, inspiradas na Guerra Civil Espanhola (DANTAS, 1999, p. 36).

Na dança Ocidental, observa-se que a chamada dança pós-moderna buscou construir repertórios gestuais sem relação alguma com as formas de dança até então existentes no contexto da dança teatral do Ocidente, ou seja, o balé clássico e as diferentes técnicas de dança moderna. Na sua tentativa de buscar um “grau zero da dança” reconheceram nos movimentos e ações do cotidiano – caminhar, correr, sentar, vestir-se, despir-se – os elementos a partir dos quais seria possível elaborar uma dança em diálogo com a realidade.

Os processos de investigação, de pesquisa e de experimentação direcionam-se para o próprio corpo, para seus movimentos cotidianos. Há um aprofundamento nas inúmeras possibilidades de movimento desse corpo, que não foi treinado pelo balé ou pela dança moderna, mas um corpo comum, que vai sendo observado, analisado, estudado, reestruturado por métodos inventados pelos coreógrafos e também por práticas estranhas à dança ocidental, como artes marciais, yoga, práticas corporais terapêuticas (DANTAS, 1999, p. 38).

A dança pós-moderna procura, na maioria das vezes, romper com o pressuposto de que a dança se produz transformando os movimentos cotidianos e abolindo o virtual, o espetacular, o não-visual.

Dantas (1999, p.38) conceitua a dança pós-moderna como um:

...um movimento americano que teve início nos anos 60, a partir das experiências de um grupo que realizava *performances* na Judson Church, em Nova Iorque. *Performances* e não representações ou espetáculos, pois os *performes* são

aqueles que executam uma ação. Os pós-modernos colocaram em questão valores e práticas da dança moderna. As experiências na Judson Church encerram-se nos primeiros anos da década de 70. No entanto, seus artistas continuaram seus trabalhos, criando novas linhas de pesquisa em dança. Os principais nomes da dança pós-moderna são: Lucinda Childs, Trisha Brown, Meredith Monk, David Gordon, Steve Paxton, Yvonne Rainer, Simone Forti.

De acordo com Mônica Dantas (apud AGUIAR, 2008) não existe um consenso sobre “dança contemporânea”. Para a autora o termo serve para nomear diferentes criações de dança que não se enquadram nas classificações mais tradicionais, como balé clássico e dança moderna. Os trabalhos recentes da “dança pós-moderna norte-americana; a *nouvelle danse* européia; a dança-teatro, o butô japonês e seus seguidores no Ocidente; e as criações brasileiras, latino-americanas e africanas que buscam uma identificação com a cultura local” (DANTAS, 2005, p. 33 apud AGUIAR, 2008) podem ser classificados como dança contemporânea. Ainda afirma que, por outro lado, a denominação “dança contemporânea” se consolidou nos anos 1980, e desde então já surgiram alternativas como *danse d'auteur* e *nouvelle danse* (França), *new dance* (Holanda), nova dança (Portugal e Brasil), além de termos mais específicos, como “vanguarda pós-bauschiana” (LEPECKI, 1998 apud AGUIAR, 2008). Existe também, antes dos anos 1980, a denominada dança pós-moderna, que tem como marco as experiências na *Judson Dance Theater*.

Segundo Meireles e Eizirik (2003, p. 87), a dança contemporânea “parece ser menos um estilo e mais um apanhado de princípios”, que tem como objetivo “assinatura corporal, uma construção particular de corpo” (2003, p. 88). No artigo de Simone Gomes (2003 apud AGUIAR, 2008), a dança contemporânea é uma prática comprometida com a pesquisa de movimentos não-codificados. De acordo com Bittar (apud AGUIAR, 2008), “pode-se definir a dança contemporânea, também denominada pós-moderna, como uma dança que quebrou regras pré-estabelecidas, abarcando um vocabulário múltiplo e dando espaço para a criação individual ou coletiva proveniente de larga experimentação”. De acordo com Long (apud AGUIAR, 2008), “dança contemporânea [...] é representativa da dança deste momento no tempo e não é estilisticamente ligada a linhagem de qualquer pioneiro”.

No que diz respeito ao treinamento do dançarino “na dança contemporânea não há, em geral, preocupação em desenvolver um sistema próprio ou a codificação de uma técnica para as criações coreográficas, como no balé e na dança moderna” (DANTAS, 2005, p. 43 apud AGUIAR, 2008).

A diversidade de propostas estéticas nas produções de dança contemporânea, amplia a possibilidade de atuação do dançarino e, dessa forma, parece exigir a ampliação de suas competências. Para Dantas (2005 *apud* AGUIAR, 2008) na dança contemporânea há uma modificação do papel do dançarino, ele é solicitado, ao mesmo tempo, a criar a atuar atlética e virtuosamente e a atuar segundo alterações corporais bastante sutis. Deste modo, segundo a autora, o que se espera do dançarino é uma “disponibilidade corporal” para que ele seja colaborador na criação e na interpretação coreográfica. [...] De acordo com Miranda (2003, p. 218 *apud* AGUIAR, 2008), “prevalece nos coreógrafos contemporâneos o desejo pela diversidade corporal como elemento enriquecedor do processo de criação”. Além disso, a autora afirma que ocorre uma valorização da “individualidade e a singularidade de um intérprete, sua imaginação e seu desejo de participar criativamente na construção de um trabalho”.

“Enquanto o balé clássico exige corpos magros, esguios, um grupo formado por silhuetas similares devido a homogeneidade, a dança contemporânea permite a convivência da diversidade.” (XAVIER, 2007)

Identificam-se nessa dança corpos magros, gordos, baixos, altos, portadores de necessidades especiais, enfatizando que corpos diferentes podem dançar e se unem para esse fim.

É uma dança que apresenta aspectos históricos ou atuais, tentando desvendar, entender e transformar as questões existentes no mundo atualmente a partir de uma percepção atual. A cena de dança contemporânea convida uma atitude ativa do público. Sua percepção vai necessariamente interferir na interpretação da obra artística.

Ademais, há uma multiplicidade no que se refere às técnicas, ou seja, existe uma gama infinita de possibilidades das mesmas. O espectador, bailarino, coreógrafo percebem muitas maneiras de dançar, sendo únicas, devido a heterogeneidade humana, a diferenças de cada indivíduo.

“No caso de algumas poéticas da dança contemporânea, podemos perceber a quebra do código e a violação do ritmo com mais clareza.” (DANTAS, 1999, p. 89)

Livro mais antigo segundo a Estante Virtual: Situação e problemas da dança contemporânea – autor português José Estevão Sasportes (1962)

3.2 EDUCAÇÃO SOMÁTICA

Expressão que corresponde ao “desenvolvimento dos aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos simultaneamente, com vistas à ampliação das

capacidades funcionais do corpo” (MARKONDES, 2008, p, 135). O termo “somático” segundo Thomas Hanna (*apud* MARKONDES) significa dizer que tudo que o homem experimenta durante sua vida é uma experiência corporal. “Hanna criou o termo Educação Somática Clínica ao desenvolver um método de abordagem do corpo que promove mudanças e alterações a partir da reeducação que ocorre de dentro para fora” (MARKONDES, 2008). Podem-se citar as seguintes técnicas: a Técnica Alexander, o método Feldenkrais, a Eutonia, a técnica Klaus Vianna e *Body Mind Centering* (BMC). Esses métodos serão abordados nesta pesquisa.

A Educação Somática já está presente no Brasil há, pelo menos, quatro décadas, porém mais conhecida como “técnicas corporais alternativas”, “técnicas de release”, “técnicas de consciência corporal”. A expressão Educação Somática foi definida pela primeira vez por Thomas Hanna em 1983, num artigo publicado na revista *Somatics*. Nele, Hanna (1983) afirmava que a Educação Somática é “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio-ambiente. Estes três fatores vistos como um todo agindo em sinergia.”

Em 1989, o termo passou a ser gradualmente consolidado pelos membros do *International Somatic Movement Education and Therapy Association*, nos Estados Unidos e do *Regroupement pour l'Éducation Somatique* em Montreal, no Canadá.

Esse termo, educação somática, engloba inúmeras técnicas – práticas corporais – aonde os aspectos motores, perceptivos, sensoriais e cognitivos são trabalhados simultaneamente. Elas se desenvolveram com o intuito de reeducar esquemas gestuais e por meio disto manifestar formas e posturas mais eficazes – o máximo de aproveitamento com o mínimo de esforço. A partir de uma reeducação que ocorre de dentro pra fora, Hanna criou o termo *somático* ao desenvolver um método em que o corpo fosse trabalhado com o objetivo de que mudanças e alterações fossem promovidas.

É uma área multidisciplinar que surgiu no século XX. O campo compreende inúmeros métodos de trabalho corporal, na sua maioria surgidos nos países norte europeus e nos Estados Unidos, propondo novas abordagens do movimento a partir de propósitos que divergem da visão mecanicista do corpo.

O princípio organizador que privilegia a sensopercepção baseia-se em uma noção muito importante: movimento não é só ação - é ação e percepção atuando em contínuo. De maneira geral, essas práticas buscam a experiência sensível e contestam a repetição do movimento sem consciência. A repetição “mecânica” do movimento, ao contrário, pode levar a um automatismo que diminui a auto percepção. Assim, busca-se um tipo de repetição que estimule a aprendizagem da dança, capaz de manter os sentidos bem vivos

(Fortin, 1998).

Uma das características das técnicas de educação somática é aquela que Soter (1998, p.144) comenta: “mais importante do que o fim, do que o resultado formal do movimento, é o processo, o percurso do gesto. Portanto, o como se torna prioritário.”

“A educação somática surgiu a partir de preocupações terapêuticas de indivíduos, mas constatamos que membros da comunidade de dança deixaram o caráter terapêutico para dar corpo à sua pesquisa dentro de uma orientação educativa e artística” (*apud* MILLER, 2007, p.27).

Educação somática é considerada uma disciplina que se constitui por meio da reunião de diferentes práticas de educação pelo movimento, tais como a Técnica de Alexander, o Método Feldenkrais, a Eutonia, o Body Mind Centering, Cadeias Musculares e Articulares, entre outros.

Citando Lima (2010), “as técnicas chamadas de educação somática não caminham pelas mesmas veredas, nem propagam os mesmos preceitos”. As diferenças ocorrem aos mais variados conceitos e motivos, destacam-se os pontos comuns mais frequentemente encontrados:

1. A defesa da indivisibilidade do ser: corpo/espírito, alma/matéria, corpo/ mente, etc.
2. A defesa de que as relações que o indivíduo mantém com o seu fazer no mundo podem criar situações que se fixariam sobre o comportamento psicomotor, impedindo seu adequado desempenho, cuja recuperação cada uma das técnicas, a seu modo, propõem.
3. Os conhecimentos que dão suporte às teses são de caráter científico e fazem parte das ciências biológicas e humanas.
4. Todas trabalham no sentido de desenvolver no indivíduo a consciência de seus próprios atos como instrumento de mudança.

Strazzacappa (2009) comenta o que podemos considerar como uma técnica de Educação Somática:

O que permite a uma determinada técnica ser considerada como Educação Somática não é o fato de ser realizada com maior preocupação e atenção com o corpo, e sim, como vimos no presente texto, sua gênese, seus fundamentos, suas metas e as metodologias empregadas para chegar a esses objetivos.

Uma sistematização no ensino da dança merece atenção. Em um âmbito, tem-se o desenvolvimento da consciência corporal, utilizando os conceitos oriundos da educação somática, na qual o corpo é trabalhado de modo que integre todos os aspectos que o compõem: social, espiritual, psíquico, físico, etc.

Esses métodos, diferente do que ocorria até então no trabalho corporal do

bailarino, buscam trabalhar o indivíduo em sua totalidade psicofísica, por meio da sensibilização e percepção do movimento, promovendo tanto a sua organização, quanto a consciência corporal. Para compreender a inclusão dessa atividade na formação e na prática do dançarino, é necessário esclarecer a importância da consciência corporal no trabalho deste artista.

[...] a educação somática pode funcionar como a principal base para todas as outras técnicas (SOTER, 1998).

Segundo Weber (*apud* AGUIAR, 2008), as técnicas de educação somática, de um modo geral, “desenvolvem um trabalho de refinamento da sensação e percepção do movimento com o objetivo de aperfeiçoar a consciência do corpo” (WEBER, 2003, p. 204 *apud* AGUIAR, 2008). Além disso, a autora afirma que o objetivo dessas técnicas é “estabelecer a conquista do equilíbrio e autoconhecimento” [...] nos fazer “perceber e influenciar processos internos como aspectos relevantes da prática” [...] e colocar em evidência a qualidade das nossas sensações” (WEBER, 2003, p. 204 *apud* AGUIAR, 2008).

É por meio das técnicas de educação somática que ocorre a improvisação livre dos movimentos e conseqüentemente aparece a espontaneidade, ajuda valiosa para o encontro e conhecimento de si mesmo.

3.2.1 Feldenkrais

Conforme Bolsanello (2008), Moshe Feldenkrais, judeu ucraniano, físico e atleta, nasceu em 1904. Doutor em engenharia. Praticava judô, sendo considerado o primeiro europeu faixa preta desta modalidade. Um joelho dolorido leva Feldenkrais a buscar tratamento. Não encontra quem dê solução a seu problema, e ao receber um diagnóstico de que devido a sucessivos problemas no joelho não poderia mais caminhar, resolveu usar seus conhecimentos de física e do corpo humano para encontrar um modo de recuperar o uso das pernas. Obstinado, ele próprio investiga possibilidades de cura para seu caso e termina por desenvolver estratégias pedagógicas que ampliam o repertório de movimentos do praticante. Como resultado de seu empenho e esforço, em dois anos já estava andando e resolveu prosseguir com seus estudos e investigação sobre a profunda ligação entre mente (cérebro) e corpo. Assim, Feldenkrais desenvolveu mais de mil exercícios com o objetivo de reabilitar e melhorar os centros cerebrais de aprendizado do movimento. Seu método atua diretamente nas habilidades e ações do dia-a-dia, como, por

exemplo, andar, sentar etc., adquirindo e/ou aprimorando-as, pela diferenciação, facilitando o reconhecimento de todas as partes do corpo que se empenham para fazer acontecer o movimento, inclusive aquelas que não imaginamos. O movimento é profundamente sentido e compreendido e esse aprendizado leva a uma mudança na base motora, ou seja, na maneira como o indivíduo realiza determinada ação. É o método que hoje conhecemos como *Método Feldenkrais*®.

Em seu livro *Feldenkrais* (1977) explica sobre autoimagem (governa todos os nossos atos) é condicionada por três fatores: hereditariedade, educação e autoeducação. Também apresenta detalhadamente exercícios, os quais ele define como fáceis de fazer, para melhorar a postura, a percepção, entre outros aspectos do ser humano. Sendo que as atividades corporais são controladas pela consciência.

A nossa auto-imagem nem sempre representa todo o nosso potencial, pois ela é menor que a nossa capacidade potencial. As poucas pessoas que se destacam da maioria não são pessoas excepcionais e de grande potencial, são pessoas cuja imagem pessoal compreende uma parte maior do potencial que é igual a todos. “Uma auto imagem completa envolveria plena consciência de todas as articulações da estrutura do esqueleto, bem como da superfície interna do corpo – costas, lados, entrepernas, e assim por diante; essa é uma condição ideal e conseqüentemente rara” (FELDENKRAIS, 1977, p. 39). Acontece que as pessoas não são totalmente conscientes do corpo que possuem. Elas só percebem com mais precisão as partes que utilizam diariamente, enquanto que as menos utilizadas ou secundárias no padrão de movimento habitual são esquecidas pela nossa auto-imagem. Por isso, é que a mudança de nosso padrão de movimento envolve não somente a transformação de nossa imagem pessoal, “[...] mas uma mudança na natureza de nossas motivações e a mobilização de todas as partes do corpo a elas relacionadas” (FELDENKRAIS, 1977, p. 27).

Todas estas colocações de Feldenkrais a respeito da auto-imagem servem para demonstrar um caminho eficiente para o trabalho com o movimento e com o corpo. Trabalhar com a imagem pessoal e não com ações particulares: essa é uma forma de corrigir os problemas por completo e não atuar por medidas provisórias. Esta diferenciação é fundamental para pensar o processo de aprendizado da dança. Seguindo o pensamento de Feldenkrais, este aprendizado deve ter como foco principal a própria pessoa, num movimento reflexivo que é voltado para as sensações e para as respostas que o corpo dá, de forma que a mente possa atuar em conjunto a essa máquina que é o corpo humano, e não o inverso (ANDRADE, Milton de; SANTIAGO, D. V. F; sem ano).

Sobre este desenvolvimento do potencial, usa-se as ideias de Moshe Feldenkrais

para afirmar que existem três estágios no processo de desenvolvimento das atividades humanas. O primeiro estágio é o natural, o segundo é o individual e o terceiro, o sistemático. As atividades naturais são aquelas que fazemos desde criança, com espontaneidade, sem um prévio treino ou instrução a respeito. Andar, brincar, comer, pegar, sentar. O segundo estágio é quando nós definimos uma forma específica de fazer as coisas e adotamos esta como a melhor forma; quando encontramos um modo pessoal que melhor convém de executar tal ação. O terceiro estágio se dá quando as atividades são executadas segundo um método, uma forma que foi racionalmente pensada para fazer tal tarefa. Neste estágio, a ação tem tais características devido a estudos e pesquisas. (ANDRADE, Milton de; SANTIAGO, D. V. F; sem ano).

Cada pessoa adapta-se ao estágio que julga mais eficiente. Alguns vão preferir agir instintivamente, outros desenvolverão um jeito pessoal enquanto outros recorrerão a métodos externos para alcançar o desejado. “Em muitos casos, é difícil dizer se poderíamos confiar no método natural ou se é melhor começar do início e estudar os estágios metódicos” (FELDENKRAIS, 1977, p.46).

O terceiro estágio possui a vantagem de possibilitar diferentes formas de lidar com as situações nas quais o espontaneísmo e a naturalidade não encontram espaço para se desenvolverem. “Estudos sistemáticos e consciência poderiam prover os homens com os meios de explorar todos os meios de ação e, assim, encontrar um lugar para si” (FELDENKRAIS, 1977, p.47). Porém, aí pode existir uma desvantagem: “Quando os movimentos são preestabelecidos por um repertório técnico, o corpo executa o que já está mapeado pelo cérebro” (MUNIZ, 2001: 29 *apud* ANDRADE, Milton de; SANTIAGO, D. V. F; sem ano).

Moshe Feldenkrais escreveu ao longo de sua vida quatro livros, os quais são: Consciência pelo movimento (1972), Casa Nora (1979), Vida e movimento (1988) e Consciência pelo movimento – Exercícios fáceis de fazer (1904).

Para Feldenkrais (1972), o movimento humano é o alicerce dos pensamentos, emoções e sensações de uma pessoa; oferecendo os melhores caminhos para mudanças significativas na vida. De acordo com Feldenkrais, os indivíduos não podem vivenciar liberdade e serem de fato criativos, a menos que sejam capazes de reconhecer seus hábitos perceptuais e agir sobre eles.

“Consciência pelo movimento” é como se chama uma das técnicas do Método Feldenkais, caracteriza-se pela condução verbal do movimento e da atenção, sendo trabalhada tanto individualmente quanto em grupos.

Durante a execução dos movimentos a atenção consciente é levada ao plano

proprioceptivo das ações e a intenção é desviada do “resultado” e redirecionada para o momento da ação, variando-se intencionalmente a relação entre os segmentos corporais. Além da atenção e do movimento, utilizam-se também a imaginação, a orientação espacial e as sensações de esforço, forma e volume.

Este processo, consciência pelo movimento, gera mudanças no aluno. A partir de então este é capaz de perceber as diferenças geradas em si mesmo, conhecê-las e manipulá-las: aprender. Por isso as sessões são chamadas de lição e não de exercício. A prática regular leva à expressão plena dos potenciais de cada um e promove o refinamento da capacidade de escolha.

Moshe Feldenkrais sustenta seus princípios da seguinte maneira:

Nós agimos de acordo com a nossa auto-imagem. Esta, que, por sua vez, governa todos os nossos atos – é condicionada em graus diferentes por três fatores: hereditariedade, educação e auto-educação.

A parte herdada é a mais imutável. [...] Sua auto-imagem desenvolve-se de suas ações e reações no curso normal da experiência. A Educação determina a língua e estabelece um padrão de conceitos e reações comuns a uma sociedade específica. Estes conceitos e reações variarão de acordo com o ambiente no qual a pessoa nasceu; [...]. A Educação determina amplamente a direção de nossa autoeducação, que é o elemento mais ativo no nosso desenvolvimento e socialmente de uso mais frequente que os elementos de origem biológica. Nossa autoeducação influencia o modo pelo qual a educação externa é adquirida, bem como a seleção do material a ser apreendido, e a rejeição daquilo que não podemos assimilar. (Feldenkrais, 1977, p. 19)

De acordo com Lima (2010), para Feldenkrais (idem, p. 20), o indivíduo desenvolve-se no interior de um ambiente sociocultural que participa na determinação de seu desenvolvimento e estabelece seu alvo quando diz, a seguir, que: “Dos três fatores ativos no estabelecimento da nossa auto-imagem, somente a auto-educação está em alguma medida em nossas mãos”. A auto-imagem, em princípio, espelha-se no modo como o indivíduo enxerga sua aceitação pelo ambiente social em que vive, com a geração de conflitos em todos aqueles que, ou não conseguem alcançar os ideais supostamente adequados pelos que a compõem, ou não se conformam às imposições que lhes são dirigidas, de qualquer modo resultando em máscaras que ocultam a ansiedade, o remorso, a frustração pelos processos vividos. Como consequência, há o possível aparecimento de conflitos e perturbações que se manifestam em toda a esfera de relações do indivíduo. É nesse contexto que Feldenkrais propõe que a ação de recuperação da autoimagem deve dar-se, essencialmente, sobre a auto-educação, único

fator que pode ser apreciavelmente sujeito à vontade. Uma vez estabelecido o alvo, como agir para alcançá-lo?...Pelo movimento:

O movimento é a base da consciência. A maior parte do que vai dentro de nós, permanece embotado ou escondido de nós, até que atinge os músculos. Sabemos o que está acontecendo dentro de nós, logo que os músculos da face, coração ou do aparelho respiratório, se organizam em padrões, conhecidos por nós como medo, ansiedade, riso ou qualquer outro sentimento (Feldenkrais, 1977, p. 56).

Com exercícios efetuados em tempo, modo e sequência adequados, as tensões do indivíduo poderão ser, com perseverança, desfeitas, modificando o padrão até então adotado como auto-imagem. Os resultados são a melhora da qualidade dos movimentos já praticados e o aumento do repertório de movimentos.

Quanto à sua propagação, desde sua entrada no território nacional, essa técnica vem paulatinamente ganhando adeptos, principalmente nos meios universitários e entre profissionais que portam diplomas universitários. Sua aceitação e prevalência, nos Estados Unidos e na Alemanha são, provavelmente, os principais motivos para o grande número de artigos em jornais e revistas científicas na área da dor e da reabilitação física. Há, também, notável número de artigos relacionados à dança.

Em relação aos artigos deste método relacionado à dança relata-se rapidamente, abaixo, o desenvolvido por Sylvie Fortin *et al* (2010).

A pesquisa-ação ocorreu em uma disciplina de bacharelado em dança na Universidade de Quebec em Montreal (Canadá) constituiu-se de aulas práticas de educação somática e de reflexões teóricas a partir dos resultados de estudos empíricos sobre a saúde de dançarinos (Sylvie Fortin *et al*, 2010).

O Método Feldenkrais é um sistema educacional centrado no movimento, visando expandir e refinar o uso do *self* através da conscientização. Em alguns países, aparece sob o termo genérico das medicinas alternativas e complementares. Entretanto, os membros da Associação Feldenkrais do Quebec (AFQ — Association Feldenkrais Québec) não o consideram uma intervenção terapêutica porque não se trabalha a partir do modelo médico. Os professores do Método, sustentando não haver separação entre mente e corpo, ensinam aos alunos como se mover melhor e como aumentar seu bem-estar geral por meio da exploração de sequências de movimento e das sensações geradas por elas. Nas aulas em grupo, o professor do Método Feldenkrais dirige-se verbalmente os alunos por sequências de movimento e por vários focos de atenção para permitir lhes a descoberta de novas e diferentes formas de realizar seus movimentos. Além das aulas em grupo, cada aluno também se beneficiou de duas aulas individuais ministradas por um profissional credenciado no Método Feldenkrais. Nessas aulas,

chamadas de Integração Funcional (IF), os profissionais usam suas mãos para guiar/direcionar o movimento do aluno a fim de que ele aprenda a eliminar o excesso de esforço e a mover-se com mais facilidade.

Este método foi escolhido, no artigo de Fortin, dentre vários métodos de educação somática, por três razões. Primeiro, os autores possuem uma experiência sólida nesse método. Segundo, há literatura embasando as contribuições do método ao lidar com questões de dança e saúde. Por último, o método foi examinado a partir de uma perspectiva pós-estruturalista e sugeriu-se que ele contribui para um processo de subjetivação (WRIGHT, 2000 *apud* Fortin et al).

Assim, conclui-se que na concepção de Feldenkrais (1977, p. 221): A consciência é o mais alto estágio do desenvolvimento do Homem, e quando ela é completa mantém um controle harmônico sobre as atividades do corpo.

3.2.2 Body Mind Centering

Essa prática corporal surgiu por Bonnie Bainbridge Cohen, criadora da *School Body-Mind Centering*® - que engloba a formação de educadores somáticos, terapeutas, e posteriormente, professores. O ensino é oferecido tanto na Alemanha, desde 2004, quanto nos Estados Unidos, há mais de 30 anos. Cohen também realizou diferentes pesquisas na área do desenvolvimento humano (VELLOSO, 2006, p. 158).

O Body-Mind Centering baseia-se na ideia de que os movimentos do corpo partem da mente, do foco ao qual ela está voltada, onde as mudanças de movimento indicam mudança de foco da mente sobre o corpo. (FENSKE, S. G; CAPOTE, P. S. O; COSTA, M. P. R; sem ano).

Na concepção de Velloso (2006) a *Body mind centering* (BMC):

estuda e corporaliza os sistemas esquelético, dos órgãos, muscular, fluidos, endócrino, imunológico, nervoso e sub-celular. Ainda, os sentidos, e a percepção, o desenvolvimento embriológico, a respiração e a vocalização, o desenvolvimento ontogenético, os reflexos, as reações e respostas de equilíbrio e os padrões neurológicos básicos.

No tocante o *Body Mind Centering* (BMC) é definido como um sistema de preparo corporal em que cada aparelho humano é compreendido e nomeado como tal sem possuir um nível de hierarquia isso porque se entende que é possível acessar por meio dos sentidos, percepção e experiência do movimento, cada componente de uma célula do organismo humano (VELLOSO, 2006, p. 157).

Como se pode observar essa técnica desenvolve a integração do movimento, toque, voz e mente, ocorrendo a re-padroneização. Sendo que a pessoa que a pratica aprende/reaprende como funciona o corpo na teoria, e depois o coloca em prática, por meio da vivência. Este estudo experimental da BMC permite a compreensão de como ocorre a integração corpo-mente.

Um dos objetivos da BMC é ser capaz de reconhecer os aspectos relacionais dos sentidos e percepção em si mesmo e nos outros, como padrões de se movimentar em direção a, ou de se defender e afastar de, assim como entender as relações entre os sentidos, a percepção e as ações no mundo (VELLOSO, 2006, p. 163).

O primeiro procedimento é o de perceber. Perceber é também, mover. Segundo Cohen (1993) a nossa percepção, isto é, a interpretação de movimento, assim como para qualquer outro sentido desenvolve expectativas pré-concebidas baseadas em como percebemos informações similares em experiências passadas. Estas experiências, portanto, precedem a nova entrada de informação (*input sensorial*). Assim Cohen propõe uma primeira fase adicional ao circuito sensório-motor: Expectativas pré-concebidas: input sensorial: interpretação perceptiva, planejamento motor, resposta motora – feedback sensorial – interpretação perceptiva, perceptual.

A segunda fase que a autora considera essencial para a expansão do nosso potencial de escolha está baseada na nossa habilidade de direcionar nossos órgãos dos sentidos (focar). Este direcionamento de atenção é considerado como uma ação motora, que é o componente motor da percepção, ele constitui a habilidade motora de escolher quais aspectos dos estímulos que chegam até nós serão absorvidos ou os quais prestaremos atenção. Este foco pré-motor pode ser denominado como motivação, desejo, atenção ou percepção discriminada.

Conforme Velloso (2006, p. 159) uma das contribuições fundamentais do BMC para o estudo do corpo é a pesquisa realizada por Cohen sobre os Padrões Neurológicos Básicos. Em seu livro, *Sensing, feeling and action* (1993), a autora considera os reflexos, reações e respostas de equilíbrio como o “alfabeto” do movimento humano que constituem os Padrões Neurológicos Básicos provenientes do movimento dos pré-vertebrados e vertebrados. Os dezesseis padrões neurológicos do desenvolvimento da criança (ontogênese) dizem respeito ao desenvolvimento dos padrões do reino animal (filogênese). Cada estágio prévio salienta e serve como base para o próximo estágio. Assim, qualquer salto, interrupção ou falha para completar um determinado estágio de desenvolvimento, pode levar a problemas de alinhamento/movimento, desequilíbrios nos sistemas corporais, e problemas de percepção, organização, memória e criatividade.

Cohen (1993), [...] nos revela que, após anos de vivência com o trabalho corporal, uma de suas professoras lhe disse: “Enquanto você não aprender a falar, nunca saberá como dançar” (p. 57). Gayotto observa que, nesse caso, o caminho investigativo partiu da experiência com o corpo para as descobertas com a voz; o mais importante é perceber como essas vias são necessárias e dependentes para manifestação expressiva, e é isso o que se reforça nessa conceituação (GAYOTTO, 2005).

Nas aulas de dança contemporânea o BMC apresenta resultados em realinhamento corporal, mudança no tônus muscular e celular, fluidez de energia, bem-estar e suporte para o movimento (VELLOSO, 2006).

Farhi (apud VELLOSO, 2006, p. 163) esclarece que: “É importante ter o suporte de nosso sistema músculo esquelético, mas esforço e tensão muscular em excesso pode impossibilitar o movimento livre da respiração e fluídos através do corpo”.

Diante do exposto, se deve observar atentamente as práticas de dança, principalmente as de dança contemporânea, quando executadas com base apenas na hierarquização de um sistema, ou seja o músculo- esquelético, ou sem outros suportes corporais, e conseqüentemente um excesso de força, proporciona uma reflexão sobre a necessidade de buscar outros meios para um bom desenvolvimento de uma aula de dança. Isto por meio de práticas e abordagens corporais da educação somática.

3.2.3 Klauss Vianna

Bailarino, coreógrafo, professor e pesquisador, Klauss Vianna, a partir de 1930 começa a sua trajetória na dança. No Brasil foi o precursor na utilização de prática de preparação corporal, a qual conjuga o movimento consciente com técnicas conhecidas de dança, como por exemplo, o balé. Defende a ideia de que todos dançam, pois todos apresentam gestos e movimentos com expressão, de forma natural. Além disso, faz com que as pessoas reflitam sobre seu modo de agir e pensar, e como isso afeta os nossos organismos. Por meio do conhecimento dos ossos e articulações demonstra como realizar um movimento mais eficaz e seguro.

De acordo com Queiroz (2001 *apud* AGUIAR, 2008), Klauss Vianna criou novos parâmetros para o treinamento técnico do corpo. Isto porque, no contexto de dança no Brasil, mais especificamente em São Paulo, na década de 1980 era predominante o treinamento do dançarino utilizando a técnica do balé clássico ou outras técnicas tradicionais de dança. Seu trabalho era inovador naquele contexto. Os artefatos criados

por Klauss Vianna para treinar dançarinos e atores estão vinculados a um domínio de problemas do corpo na dança e/ou no teatro.

Muitas pessoas com esse tipo de determinação acabam forçando física e psicologicamente um processo que requer tempo e tranquilidade, disciplina e organização. Disciplina e organização, algo que o indivíduo resolve consigo mesma numa relação íntima com seu corpo. Organizar é organizar-se. Disciplina é respeito consigo mesmo. Esse é o caminho para se criar uma dinâmica corporal que converte e torna fluente e natural todo gesto, que transforma o aprendido num hábito e “que assimila e ao mesmo tempo transcende os limites do próprio aprendido” (VIANNA, 1990, p. 85). Ninguém melhor do que a própria pessoa para organizar o seu corpo. Esse não é o trabalho do professor. O aprendiz deve poder reconhecer os processos interiores do movimento, compreender cada músculo, cada articulação.

Como afirma Aguiar (2008), no início de seu livro “A dança”, Klauss Vianna (1990, p. 9) comenta que não está interessado em apresentar um método pronto e finalizado. Entretanto, afirma em depoimento no vídeo “Memória presente: Klauss Vianna” (NAVAS e CASALI, 1992), que a geração posterior analisaria e estruturaria seu trabalho. Na segunda metade da década de 1980 e início de 1990, houve uma sistematização de sua pesquisa, realizada, especialmente, por Rainer Vianna e Neide Neves, que gerou a técnica Klauss Vianna. Segundo Miller (2007), há uma resistência por parte da comunidade de dança que trabalhou com Klauss Vianna antes da sistematização, em reconhecer seu trabalho como uma técnica. Encontramos diferentes nomenclaturas para se referir a esse trabalho, como, técnica (MILLER, 2007; NEVES, 2003) e sistema (STRAZZACAPPA, 2000).

A técnica Klauss Vianna

é uma prática corporal que dá espaço a criatividade, em que são trabalhados elementos técnicos necessários para o corpo, resultando na melhor execução e na expressão do movimento...uso da técnica como construção de um corpo próprio, buscando um caminho para acessar o próprio corpo, singular, que é diferente do corpo do outro (MILLER, 2007, p.22).

O aluno torna-se um pesquisador do corpo, não um reprodutor de movimentos, mas um criador, dançarino, uma pessoa em autoconhecimento, e tudo isto forma um único núcleo: o corpo-a-corpo com o próprio corpo (MILLER, 2007).

A dança clássica tem uma estrutura extremamente hierárquica que transparece na metodologia de seu ensino. Klauss Vianna reflete sobre a relação entre professor e aprendiz no balé clássico. Fala que esta característica militar de disciplina não dá espaço para *o sentir*, só para *o repetir*. Este tipo de relação não traz o aluno para dentro da aula,

ou melhor, para dentro de si, mas o deixa alheio a tudo isso e o seu objetivo é apenas acertar. “A sala de aula, dessa forma, se torna apenas uma arena para competição de egos, onde ninguém se interessa por ninguém a não ser como parâmetro para competição” (VIANNA, 1990, p. 25).

O trabalho de Klauss Vianna foi conhecido inicialmente como “expressão corporal”, mais adiante “preparação corporal”, e depois “consciência corporal” (QUEIROZ, 2001, p. 2 *apud* AGUIAR, 2008). Ele trabalhou com atores e dançarinos desenvolvendo metodologias de ensino e investigação artística do corpo, com interesse cênico principalmente. A repercussão de Klauss Vianna no Brasil está presente no grande número de profissionais educadores, artistas e pesquisadores de dança influenciados por seu trabalho.

Os exercícios utilizados na técnica Klauss Vianna permitem revelar padrões do ser humano. De acordo com Vianna (1990, p. 124):

Outro exercício inicial já revela quanto é mecânico e limitado nosso repertório de gestos. Procurar várias maneiras de deitar, sentar, agachar, e ficar em pé geralmente resulta em repetição a partir da terceira tentativa. Depois de demonstrações convencionais, as pessoas se recolhem ou passam a limitar os companheiros. São poucos os que se permitem maiores ousadias.

Maria Izabel de Carvalho e Muniz, estudiosa das propostas educacionais da dança de Klauss Vianna, aponta que aquele que dança somente seguindo um repertório técnico específico está limitado a estas referências estéticas de movimento. Através das reflexões de Muniz sobre a técnica codificada e específica de uma lógica corporal, é possível chegar à conclusão de que este estágio de desenvolvimento não proporciona uma percepção orgânica e uma consciência funcional do corpo e do movimento na dança (ANDRADE, Milton de; SANTIAGO, D. V. F; sem ano).

Trabalhar sobre a imagem pessoal é deixar o corpo estimular a mente, sendo o conhecimento tido como algo que já está no aprendiz, em alguma dimensão de seu corpo. O trabalho do professor seria o de proporcionar e criar condições para o aprendiz ter maior contato com seu próprio corpo em movimento e redescobrir como ele funciona e se organiza principalmente no contexto da dança. Klauss Vianna usa a expressão “parteiro” para se referir ao trabalho do professor: “O professor é um parteiro, ele tira do aluno o que ele tem para dar. Se o aluno não tem nada, não sai nada” (VIANNA, 1990, p. 34).

Klauss Vianna (1990) afirma em seu livro que muitas vezes era mais fácil trabalhar com um leigo do que com um dançarino formado em técnicas tradicionais baseadas em passos de dança. Nesta observação de Vianna, que não deve ser tomada como uma regra, há dois importantes aspectos a destacar: a oscilação da eficiência do artefato

acoplado de acordo com o contexto, e a interferência do histórico de acoplamento em novos processos de acoplamento. Os artefatos acoplados durante anos pelo dançarino não eram eficientes no novo contexto, o que dificultava a *performance* daquele iniciante da técnica Klauss Vianna. Ao mesmo tempo, alguém com um histórico de acoplamento mais favorável a nova experiência, com menos acoplamento de técnicas ou com acoplamento de técnicas “familiares”, teria mais facilidade no aprendizado, pois seus hábitos motores, provavelmente, não dificultariam o acoplamento de novos artefatos da técnica Klauss Vianna.

Klauss Vianna disse que “[...] um corpo inteligente é um corpo que consegue se adaptar aos mais diversos estímulos e necessidades, ao mesmo tempo em que não se prende a nenhuma receita ou fórmula preestabelecida” (VIANNA, 1990, p. 113-114). Portanto, é preciso não só aprender a executar, mas principalmente também saber sentir. E este sentir é um “sentir de dentro”.

Há ainda outras ideias que envolvem a técnica de Klauss Vianna, como, por exemplo, a relação das mudanças de hábito do cotidiano. Para Klauss era importante a “derrubada da parede que separa a sala de aula, onde exercitamos nossos corpos, do mundo exterior, onde vivemos nossa vida cotidiana” (VIANNA, 1990, p. 100).

Para Klauss Vianna (1990), assim como nas técnicas de educação somática em geral, o indivíduo deve ser visto como uma interligação de fatores: intelectuais, sociais e motores (VIANNA, 1990, p. 91). Ele estabeleceu uma correspondência entre desequilíbrio emocional e desequilíbrio postural e defendia que o acúmulo de tensões corporais, determinadas pelo desequilíbrio emocional, “restringem a capacidade de movimento das articulações e dos grupos musculares” (VIANNA, 1990, p. 97). Desta forma, é importante neste trabalho que o dançarino “desbloqueie” as tensões desnecessárias no corpo e encontre o esforço adequado para cada ação. Estava interessado em estimular as contribuições individuais dos dançarinos, assim como é característico nas demais técnicas de educação somática. Desta forma, de acordo com seus pressupostos, o objetivo é que “os recursos técnicos não estejam em função de determinada linguagem estética, mas a serviço da expressão de cada corpo” (NEVES, 2003, p. 124)

“Não existe dança se não existir primeiro o corpo” (MILLER, 2007, p. 59). De acordo com esta ideia, na técnica Klauss Vianna utiliza-se a seguinte metáfora: o corpo é um instrumento, antes de saber “tocá-lo” é necessário conhecê-lo, como já fora enfatizado anteriormente. O estudo teórico-anatômico é uma necessidade da técnica e funciona como aprimoramento do que está sendo explorado sensorialmente (MILLER, 2007, p. 62). Entretanto, o conhecimento anatômico é apenas um instrumento para guiar e aprimorar a

experiência. Não há qualquer preocupação teórica com anatomia no trabalho de Klauss Vianna (VIANNA, 1990, p. 123). Associado ao conhecimento anatômico está a habilidade de atenção sobre os sentidos. Dessa forma, todo processo de aprendizagem passa por experiências de atenção sobre as sensações (principalmente as táteis) de determinados segmentos do corpo, tais como ossos específicos e regiões da pele.

A técnica Klauss Vianna é hoje bastante utilizada por profissionais que estudaram e trabalharam com Klauss. Os artefatos da técnica foram incorporados por esses profissionais, o que lhes deu a possibilidade de modificar e transformar a técnica a partir de suas experiências com outras técnicas, principalmente somáticas, desenvolvendo novos artefatos e novos problemas. São, portanto, técnicas “derivadas” do trabalho de Klauss Vianna. Apesar de compreendermos que a técnica de Klauss Vianna tem se desenvolvido em diversas direções.

Segundo Neves (2003), os principais tópicos ou instruções da técnica são: apoio, peso, resistência, oposição, direcionamento ósseo, intenção e contra-intenção. De acordo com Miller (2007), na sistematização da técnica há diversos tópicos que estruturam os princípios de Klauss Vianna. Além dos mencionados por Neves (2003), Miller, etc, considera ainda: presença, articulações e eixo global (MILLER, 2007, p. 53). Esses tópicos foram organizados, no curso de formação da Escola Klauss Vianna, em três momentos: processo lúdico, processo dos vetores e processo criativo (e/ou didático).

A “atenção sobre o corpo e sobre o ambiente” é um artefato que envolve o problema da “presença” do corpo. Tal problema está relacionado ao que os educadores somáticos, em geral, chamam de “mecanização” do corpo e do movimento. Em geral, as referências sobre educação somática e dança consideram mecanicistas os métodos das técnicas tradicionais de dança, como balé clássico e dança moderna. Isto porque, essas técnicas são ensinadas a partir da observação e da imitação dos movimentos do professor. O que, segundo Weber (*apud* AGUIAR, 2008) torna o aluno um mero repetidor ou reproduzidor mecânico dos movimentos do professor. A presença tem como objetivo tornar o dançarino, ou ator, atento ao que realiza, ao invés de se mover “mecanicamente”. Este artefato amplia a habilidade de estar atento aos sentidos, e torna possível a realização de ações em concomitância com o exercício de atenção. Tal habilidade amplifica a capacidade de auto-observação, de modo que direciona o dançarino para a auto-correção e auto-crítica. Os procedimentos para acoplamento deste artefato (“atenção sobre o corpo e sobre o ambiente”) consistem em exercícios que estimulam e orientam a atenção do aluno para as sensações do corpo sobre, por exemplo, o contato com o chão (quente, frio, liso, duro). A *passividade-ativa* é um dos procedimentos do acoplamento

deste artefato, no qual, apesar de o aluno estar parado mantém-se atento para as suas sensações, que, no trabalho de Klauss incluem: os cinco sentidos além do sentido cinestésico (esforço, orientação no espaço, o passar do tempo e o ritmo) (MILLER, 2007, p. 60-61).

Como pode-se observar, segundo Aguiar (2008, p. 91), [...] os procedimentos para acoplar este artefato consistem em estudo anatômico e sensibilização orientada das articulações: na observação e estudo de livros de anatomia e réplicas de estruturas ósseas, e na manipulação através de “toques” e “massagens”. Existe, assim, foco na estrutura óssea, no esqueleto. Este “foco no esqueleto” através da ideia de que os ossos comandam o movimento sem a ação da musculatura, é apenas uma estratégia para que o dançarino diminua a tensão muscular tendendo ao equilíbrio dessas tensões, pois sabe-se que o que move os ossos são os músculos. Além disto, há ainda os procedimentos de exploração dos movimentos das articulações usando como referência o conhecimento anatômico. De acordo com Miller (2007, p. 63),

por meio de improvisações, com o uso das dobradiças do corpo, o vocabulário corporal do aluno vai aumentando, as tensões vão se diluindo e os espaços articulares vão se ampliando.

Tal artefato (“conhecimento das articulações e sua mobilidade”) modifica as tensões musculares, relaxando a musculatura e a sustentação do corpo, distribuindo o esforço por diversar musculaturas e pela estrutura óssea. Deste modo, com o conhecimento da ligação entre os ossos e sua mobilidade, o esqueleto ganha *status* de suporte do corpo e também amplifica os espaços articulares, a mobilidade corporal, a amplitude de movimento articular, e o vocabulário corporal (AGUIAR, 2008).

O corpo, nesta técnica, é considerado uma unidade que pode ser dividida em partes na medida em que cada parte interfere nessa unidade. Para Vianna (1990, p. 126), “as articulações estão interligadas e qualquer movimento em um determinado osso ou músculo leva informações para o resto do corpo”. A independência das articulações é uma metáfora na técnica de Klauss Vianna, pois, de acordo com o mesmo, não é possível isolar nenhuma parte do corpo sem interferir no resto do corpo. O procedimento para acoplar este artefato é o estudo do “movimento parcial” que consiste em dar foco para apenas uma articulação mantendo-se o resto do corpo em repouso - sabendo que não é possível um repouso absoluto (AGUIAR, 2008). A independência das articulações é explorada através da observação, da sensação, do peso das partes que se relacionam com as articulações. Depois do isolamento das articulações, se deve explorar várias articulações ao mesmo tempo, observando aquelas usadas para mudar de posições e

realizar movimentos do cotidiano como andar, sentar, levantar, etc (MILLER, 2007, p. 55).

[...] Com o “conhecimento do peso do próprio corpo” torna-se possível relaxar a musculatura, o que não é sinônimo de “abandono” (MILLER, 2007, p. 66). Os procedimentos consistem em abandonar o peso no chão, ou manipular o corpo para o relaxamento da musculatura. Para Miller (2007, p. 66),

O exercício em duplas, no qual um aluno, ao manipular o peso do outro, percebe a parte do corpo que está tensionada em excesso, inibindo a experiência de peso. Aqui, os pontos de tensão ficam evidentes, com base na dificuldade que o aluno pode apresentar para soltar e entregar o peso de determinadas partes do corpo.

Depois, com base na sensação do peso do próprio corpo, é introduzido o tônus muscular, nos níveis baixo, médio e alto, com atenção para a reação da musculatura quando os apoios no chão diminuem.

Nesta técnica há o entendimento de que o indivíduo é uma totalidade, de modo que, de acordo com Vianna (1990, p. 91), “não pode ser dividido em fatores intelectuais, sociais e motores. Estes estão interligados”.

[...] De acordo com Klaus Vianna (1990, p. 110), “se exercitarmos os pés procurando abrir os espaços entre os dedos, massageando-os, o corpo inteiro responde a esse estímulo e o resultado pode ser sentido até o ápice da cabeça”. [...] Portanto, as relações entre os diferentes artefatos da técnica de Klaus Vianna são de interferências mútuas.

Sobre o conhecimento do próprio corpo Klaus Vianna (1990, p. 85) afirma: “como qualquer outro processo de trabalho, não adianta apenas saber que o corpo age dessa ou daquela maneira.” Devem-se criar estratégias para que esse conhecimento seja incorporado. Tanto em sua técnica quanto nas outras técnicas de educação somática há diversos artefatos para “conhecer o próprio corpo”. Existem maneiras específicas de abordar o conhecimento do próprio corpo, e dessa maneira, gera especificidade nas técnicas de educação somática.

[...] Klaus Vianna (1990, p. 112) assume a lógica de que há conhecimentos básicos referente ao aprendizado da técnica quando afirma que:

Antes do ensino de uma técnica corporal específica é necessário que se faça um trabalho de conscientização corporal, sem o qual o aprendizado poderá ser deficiente, pois o corpo vai adquirindo uma forma, criando uma armadura e consolidando ainda mais as tensões musculares profundas.

Klaus começou seu trabalho no tempo de mudanças. Sua busca pelas possibilidades do movimento, e não do movimento dado, codificado, combina com a nova ciência, que enxerga o futuro como não dado, que vê a instabilidade da natureza, do

universo. Klauss Vinna buscou o equilíbrio dinâmico, instável, dos corpos disponíveis para o movimento (NEVES, 2003).

Na técnica de Klauss Vianna, segundo Neves (2003), se aposta na visão de Bergson e Whitehead (*apud* NEVES, 2003, p.XX): “O possível é mais rico que o real. A natureza apresenta-nos, de fato, a imagem da criação, da imprevisível novidade”. Abre-se mão da certeza dos movimentos codificados, em busca da possibilidade do novo. Acredita-se que nestes momentos criativos reside a beleza mais intensa e verdadeira do movimento humano.

3.2.4 Eutonia

A eutonia é um método de trabalho desenvolvido pela alemã Gerda Alexander com o objetivo de equilibrar o tônus muscular. É uma técnica de consciência corporal que tem como objetivo o autoconhecimento pessoal e o desenvolvimento do senso de percepção, por meio de possibilidades de conhecimento do funcionamento do corpo, padrões habituais de postura, movimento, tensões, alinhamento e/ou desvios do eixo físico, orientando a construção de um centro de equilíbrio, para que o indivíduo possa ter a possibilidade de se relacionar melhor consigo mesmo e com o mundo (MAEDA; MARTINEZ; NEDER, 2006).

Primeiro livro a ser traduzido para o português foi em 1983, Eutonia de Gerda Alexander. Nele, a autora explica todo o processo de eutonia, sua definição, suas aplicações e vivências.

Proporciona múltiplas experiências através de sua estrutura básica, devido a diversidade de atuação. Aspectos que se distinguem dos sistemas atuais de formação mental e corporal do homem.

Eutonia é o termo derivado dos vocábulos gregos: *eu* = bem, correto/justo, harmonioso e *tonos* = tensão/tensão.

No prólogo: o lugar da eutonia no espírito da época, escrito por Alfons Rosenberg (1983, p. 4), aparece um dos propósitos da eutonia: “[...] não é o desaparecimento das tensões existentes, mas o estabelecimento – como a própria palavra indica – da tensão harmoniosa, ou seja, o equilíbrio das diferentes tensões que coexistem no corpo, um equilíbrio do tônus geral.”

Rosenberg no prólogo do livro de Alexander (1983, p. 5) elucida que:

Um dos objetivos da eutonia é que o homem chegue à sua própria essência, encoberta pelos hábitos e pelas exigências do meio; que atue de forma criativa, pisando seu próprio solo, e a partir deste. Esse objetivo se alcança por meio de exercícios que, no entanto, não se devem orientar pela imitação de modelos. Por isso, o verdadeiro objetivo é a eutonia da personalidade em geral. Para isso, Gerda Alexander criou diversos meios, que aqui só mencionaremos de passagem: a consciência do corpo, as variações voluntárias do tônus, a técnica do contato e da irradiação, o contato espacial, o “estiramento”, o “fluxo” para além do limite visível do espaço corporal, o compenetrar-se de cada segmento da pele e cada espaço interior do corpo, incluindo os vasos sanguíneos e os ossos. [...] Com um mínimo de esforço alcança-se um máximo de resultado. [...] E é assim que o princípio básico de Gerda Alexander, “consciência da natureza essencial através de uma tomada de consciência do corpo”, tem contribuído para a gestação da “nova consciência”, através da qual se descobrem novas dimensões do ser humano.

“A eutonia se baseia na sensação tátil consciente, no desenvolvimento da sensibilidade superficial e profunda. A *presença* e o contato permanente com o ambiente, um aspecto essencial da eutonia, desenvolveu-se no decorrer do trabalho. O tato e o contato das pessoas entre si pressupõem uma normalização e domínio do tônus para que cada parceiro não prejudique o outro pela transferência do seu modo de atuar ou de suas próprias dificuldades. [...] Estar aberto e receptivo aos outros, sem enfraquecer a própria personalidade.” (ALEXANDER, p. X)

A eutonia é a capacidade readquirida de sentir consciente e individualmente, vivenciar o seu corpo no movimento e no contato com o ambiente.

Gerda Alexander (1983, p. 09) argumenta que:

A eutonia propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem de nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade. [...] Consciência cotidiana, permitindo liberar suas forças criadoras, possibilitando-lhe um melhor ajustamento a todas as situações de vida e um enriquecimento permanente de sua personalidade e de sua realidade.

“Constrói a percepção e a consciência das inter-relações entre o pensamento, emoções e organismo em sua unidade dinâmica.” Além disso, potencializa a criatividade, amplia a expressão artística e age também na prevenção e reabilitação de lesões (GANDOLFO, 2010).

Eutonia: se a pessoa está realmente presente psíquica e somaticamente. A constante correlação entre personalidade e ambiente é, segundo a autora, a pressuposição indispensável para a tomada de consciência da realidade, o que

representa a base para uma boa disposição psíquica. Aprender a sentir a si mesmo e sentir o ambiente com realismo e a manter essa habilidade em todas as circunstâncias do dia a dia é, portanto, uma das primeiras contribuições e tarefas da eutonia. O requisito para que o indivíduo possa realizar um trabalho independentemente do acompanhamento de um professor é que ele tenha a capacidade de descobrir, dentro de si mesmo, na sua própria experiência corporal, a verdadeira consciência das sensações – na qual tanto insiste e que representa a base da eutonia. Pele como órgão, como invólucro vivo, com inúmeras inervações do organismo inteiro. O tato da pele nos proporciona informações sobre o mundo externo, comunica-nos, ao mesmo tempo, conhecimentos essenciais sobre nós mesmos. “Tudo aquilo que tocamos também nos toca.” (ALEXANDER, 1983, p. XII)

A sensibilidade nos abre uma parte do nosso eu e nos ajuda a redescobrir nossa totalidade psicossomática. A posição deitada no chão é muito propícia para as primeiras descobertas, mas não é necessariamente obrigado a estar deitado para sentir conscientemente tudo o que toca o nosso corpo.

Gerda Alexander (1983, p. XIV) sustenta que:

Sem dúvida, nem todos têm o dom de aumentar sua consciência corporal. É raro que uma primeira experiência aja logo com tanta eficácia, como nos casos excepcionais, que pude observar, de uma grande violinista e de um famoso regente, cuja maneira de tocar e movimentos se modificaram fundamentalmente logo depois da primeira sessão. Geralmente é preciso ter paciência e tempo para alcançar essa “presença”, porque somos inibidos pela nossa educação e nosso modo de vida.

Neste contexto Alexander (1983, p. XV) ainda explana que:

A capacidade de reação possibilitada pela flexibilidade máxima do tônus foi por nós ocasionalmente designada como “estar em ordem”, o que não significa estar sujeito a uma ordem exterior, mas pelo contrário, que o indivíduo dispõe de uma quantidade máxima de possibilidades de reação, tanto na esfera pessoal como na social.

A eutonia criada no Ocidente oferece aos indivíduos a possibilidade de viver o presente com maior consciência e sentido. “Ela lhes possibilita prever desvios e circunstâncias, e ajuda-os a se desenvolver e a se precaver contra influências negativas deste mundo.” (ALEXANDER, p. XVI) A eutonia atua no centro dos problemas do nosso tempo.

É de extrema importância referenciar-se à realidade como fonte principal da espontaneidade, e a sua objetivação. Alexander (1983, p. XIX) aborda que “O essencial

na formação do nosso destino se obtém pelo envolvimento na vida cotidiana. Por esse aspecto fundamental, a eutonia se aproxima das grandes correntes de pensamento do século XX, às quais pertence essencialmente a “nova pedagogia”.

É válido ressaltar que:

O aluno tenha o papel principal no trabalho de eutonia. Ele mesmo tem que fazer suas descobertas e trabalhar para sua evolução. Educação e reabilitação são primordialmente assunto da pessoa envolvida, e não do professor, cujo papel é a motivação do processo, que não tem nada a ver com passividade, nem com influência normativa sobre o aluno. (p. XIX)

Os procedimentos só fazem sentido dentro da perspectiva de postura perante os homens e a vida, ou seja, da eutonia. Alexander (1983, p. XIX) aborda isto da seguinte maneira: “Por isso, a eutonia não é absolutamente um método no sentido tradicional, mas uma postura perante os homens e a vida. Os procedimentos específicos que ela oferece e que representam hoje em dia um instrumental coerente de propostas de trabalho, só têm sentido dentro desta perspectiva.”

De acordo com este contexto, surge o método ocidental para uma tomada de consciência da unidade psicofísica do ser humano, uma nova consciência do homem.

A eutonia proporciona a possibilidade de obter o tônus adequado tanto em situação de repouso e relaxamento quanto a todas as demais situações da vida.

A prática ensina que diante do desenvolvimento da sensibilidade superficial e profunda é que se chega a influir de modo consciente sobre os sistemas, geralmente involuntários, os quais regulam o tônus e o equilíbrio neurovegetativo.

O desenvolvimento dessa sensibilidade é alcançado, necessariamente, por:

uma capacidade de observação profunda, uma “presença” graças à qual se desenvolve a capacidade de ser objeto da própria observação e, simultaneamente, de viver as mudanças que esta observação produz em todo o organismo, de sentir conscientemente, também durante o movimento, as variações que surgem ao nível do tônus e das funções vegetativas. Essa presença se desenvolve em um estado de plena consciência. [...] requer ao mesmo tempo uma neutralidade de observação e uma amplitude de objetivos que não devem ser influenciados pela expectativa de um determinado resultado. Essa neutralidade e essa abertura são as condições fundamentais para o desenvolvimento eutônico. (ALEXANDER, 1983, p. 10)

Dessa maneira, a primeira tarefa, que pode levar muito tempo, é a de despertar a sensibilidade da pele e, assim, recuperar a imagem do corpo. Assim, “podemos desenvolver a consciência do espaço corporal, tão importante para a eutonia, e que abrange os músculos, os órgãos e a estrutura óssea.” (ALEXANDER, 1983, p. 11)

“Os psicofisiológicos definem o tônus como “a atividade de um músculo em repouso aparente”. Esta definição indica que o músculo sempre está em atividade, mesmo quando isso não é transcrito em movimentos ou gestos. Nesse caso não se trata da atividade motora, no sentido mais frequente da palavra, mas sim de uma manifestação da função tônica (ALEXANDER, 1983, p. 12).

Duante disto, Alexander (1983, p. 12) acrescenta que:

Essa função tônica tem a propriedade de regular a atividade permanente do músculo, que condiciona nossa postura e faz com que a musculatura esteja preparada para responder rapidamente às múltiplas solicitações da vida. [...] Por isso é tão importante adquirir o maior domínio possível do tônus, do qual depende todo o comportamento. [...] O tônus se encontra em todo o organismo vivo e tem, em condições ideais, um nível homogêneo em todo o corpo. Aumenta com a atividade e diminui com o repouso. [...] É preciso mais energia para movimentar um corpo mole e relaxado do que um outro tenso e tonificado.

É imperativo lembrar que as crianças, bebês, e os animais são particularmente sensíveis a essas transferências tônicas. Também as experimentamos, por exemplo, ao assistirmos a uma partida de futebol, a um espetáculo ou a um concerto, quando nos deixamos entusiasmar, quando nos comunicamos, estremecemos ou nos tranquilizamos. Embora essas emoções sejam fonte de enriquecimento pessoal, é importante que o indivíduo saiba permanecer dono do seu tônus para resistir às influências que julgue prejudiciais ao seu próprio equilíbrio.

Alexander (1983, p. 13) salienta que

A flexibilidade do tônus permite que se passe por toda a gama de sentimentos humanos e se retorne ao tônus habitual. O nível desse tônus tenderá a ser um pouco mais alto ou um pouco mais baixo, conforme a constituição e o temperamento. Só existe uma hipotonia ou uma hipertonia no sentido médico quando o nível anormalmente baixo ou alto do tônus de uma pessoa se mantém fixo. Mas também as pessoas em que o tônus se mantém fixo num nível médio, sem capacidade de oscilações emocionais ou artísticas, estão doentes. [...] Tônus muscular e flexível que permite a uma pessoa adaptar-se continuamente a situações exteriores e expressar-se adequadamente. Tônus fixo ou rígido que não permite uma adaptação e uma expressão adequadas.

Na eutonia falamos de Regularização do tônus: quando o trabalho da eutonia consegue fazer desaparecer as fixações existentes em grupos isolados de músculos, reintegrando-os ao comando geral e Igualação do tônus: quando as fixações de uma ou várias fibras musculares dentro de um músculo são dissolvidas.

Quando eliminadas as fixações do tônus muscular, presentes em quase todos os

principiantes, toda percepção consciente de uma parte do corpo atua não apenas sobre o tônus, a circulação ou o metabolismo, mas também sobre a respiração habitualmente inconsciente (ALEXANDER, 1983, p. 15).

A unidade psicossomática da personalidade é reconhecível e influenciável pela respiração. Por este motivo, o professor de eutonia observa constantemente a respiração do aluno: seu ritmo, sua duração ou a falta de pausa respiratória. Deve-se prestar atenção nos pequenos matizes dos bloqueios respiratórios no peito, ventr e pelve, pois são indícios de perturbações orgânicas e psíquicas.

A normalização da respiração se realiza com exercícios respiratórios indiretos, relaxando as tensões que impedem a plenitude da respiração inconsciente adequada. Esta é inibida por tensões que podem estar situadas nas diversas partes do organismo. Se conseguirmos normalizar essas tensões, a respiração se normaliza por si. Se pelo contrário, fazemos exercícios respiratórios voluntários, essas inibições são aparentemente desfeitas num movimento respiratório mais amplo, mas reaparecem com a respiração inconsciente no momento em que suspendemos os exercícios (ALEXANDER, p. 15).

A respiração inconsciente adequada é inibida pela tensão, ou seja, não há tensão.

Quando eliminamos as tensões, a respiração se normaliza sozinha. Por isso que os que já praticaram exercícios respiratórios conscientes (não existe a inibição das tensões, ou seja, há tensões) a regularização da tensão é mais demorada, pois existem muitas tensões. E assim, quando fazemos exercícios respiratórios voluntários, não há inibição, e essas inibições reaparecem com a respiração inconsciente no instante em que paramos os exercícios.

O contato consciente tem, sobre as mudanças no tônus, na circulação e no metabolismo, uma influência mais forte do que a do tato. O contato dos pés com o solo, o contato das mãos com um instrumento ou um material, por exemplo, leva a uma harmonização das tensões emocionais. [...] Inconscientemente estamos sempre empregando o contato, em maior ou menos grau.[...] O psiquiatra J. de Ajuriaguerra chama este aumento da consciência de “a função delegada”, e assinala que se desenvolve e se fortalece pela prática (ALEXANDER, 1983, p.18).

Concomitante a ideia acima, Alexander (1983, p. 19) considera que,

[...] estendemos nossa presença através do espaço mediante o contato. [...] Um contato assim, através do solo, nas suas diversas direções possíveis, tem, [...] uma influência visível e precisa sobre o movimento. Sua utilização dá resultados particularmente impressionantes quando se trata de rendimentos que exigem um grande esforço. Mediante uma avaliação precisa do ângulo segundo o qual a linha de forças proveniente do corpo atravessa o solo, e da resistência que esta

oferece, é possível obter uma grande capacidade de força com um mínimo de energia.

Os grupos formados, com a experiência de estar lado a lado, porém sem aquela troca de informações entre os indivíduos, são muito mais fáceis de se constituírem. O balé, o teatro e a ginástica rítmica os utilizam, e em terapia têm valor como primeira experiência comum. Mas falta neles o intercâmbio dinâmico de cada membro do grupo com cada um dos outros, inclusive quando existe um sentimento de unidade. “A estruturação do movimento eutônico tende, pelo contrário, a ampliar e desenvolver o dinamismo corporal do indivíduo num contato consciente com cada membro do grupo.” (ALEXANDER, 1983, p. 20).

Com efeito, a capacidade de observar, de dominar os diferentes graus do tônus e o equilíbrio neurovegetativo que nós mesmos conseguimos desenvolver no próprio corpo, permite equilibrar as tensões de outro organismo. O contato com o outro proporciona informações precisas sobre suas necessidades de diminuição, estimulação ou harmonização das tensões para restabelecer o equilíbrio do corpo. Um contato dirigido tão conscientemente é, por seus resultados, um dos elementos essenciais da terapia eutônica. Não se trata de ter uma compreensão e uma sensação vaga do outro; é preciso, sim, uma tomada de consciência muito clara do espaço além dos limites do corpo: um transcender. (ALEXANDER, 1983. p. 20)

3.2.5 Técnica Alexander

É um método de estudo do movimento que nos leva a tomar conhecimento do mundo pelo qual o corpo se organiza para se mover. É uma técnica que usa recursos inerentes ao organismo humano como: respiração, movimento interno, inibição, reflexos e propriocepção, investindo na capacidade de autorregulação que o sistema garante o equilíbrio global da pessoa primando pela prevenção ou recuperação.

Atualmente, mais de um século após sua elaboração, a técnica continua impondo-se, tanto pelos resultados que apresenta como pela modernidade de sua teoria. É grande o número de profissionais trabalhando na Inglaterra, Estados Unidos, França, Itália, Dinamarca, Espanha, Portugal, Canadá e Austrália, países onde a técnica já está bastante divulgada. No Brasil, ela começa agora a ficar conhecida (VIEIRA, 2009, p. 15).

O fundador dessa técnica foi Frederick Mathias Alexander, o qual nasceu na Tasmânia, Austrália, em 1869. Criou-se em uma fazenda, ou seja, naquela época ele era autossuficiente. Devido a dificuldades respiratórias estudava em casa com professores

particulares. Gostava de cavalos e teatro, estudava música e aprendeu a tocar sozinho violino. Na juventude passou a ser ator e declamador, realizando recitais, concertos e sessões particulares. Porém seus problemas respiratórios e a tendência à rouquidão prejudicavam a qualidade de sua voz durante os recitais.

Frederick Matthias Alexander escreveu quatro livros, os quais foram: *Man's Supreme Inheritance – 1910*, *Constructive Conscious Control of The Individual – 1924*, *The Use of The Self – 1932 (O Uso de Si Mesmo)* e *The Universal Constant in Living – 1942*

A segunda edição traduzida em português do livro “The Use of the Sefl” foi em 2007.

O aprendizado do corpo – Michel Gelb (1981)

A Técnica de Alexander – Sarah Barker (1991)

Técnica de Alexander: postura, equilíbrio e movimento – Regina Vieira (2009)

Essa técnica será mais aprofundada em outro tópico da pesquisa, afinal é esta que a pesquisadora escolheu para relacionar com a dança contemporânea.

3.3 RELAÇÃO EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA

Apesar dessas técnicas terem surgido com foco terapêutico, a comunidade de dança orienta sua utilização para aspectos de ensino e criação artística (FORTIN, 1999, p. 50). Há diversas maneiras de estabelecer interfaces entre a dança e as técnicas de educação somática. O dançarino pode incluir no seu treinamento um atendimento pessoal ou em grupo com um terapeuta corporal somático. Outro exemplo é a utilização dessas técnicas somáticas em aulas de técnicas de dança que possuem métodos tradicionais de ensino, como balé clássico e dança moderna. Aonde o que importa não é somente o passo, a parte técnica, e sim como fará o movimento de uma forma natural e com o mínimo de energia. Há também exemplos de técnicas de educação somática que foram desenvolvidas a partir de interesses artistas e pedagógicos, como é o caso do trabalho de Klauss Vianna (MILLER, 2007). Neste caso, há princípios comuns às demais técnicas, entretanto, seus procedimentos foram concebidos para desenvolver habilidades para o corpo cênico.

Entretanto, as interfaces entre dança e educação somática não acontecem apenas no âmbito pedagógico (SOTER, 1999, p. 143). O contato-improvisação, a obra de Trisha Brown, a *new dance* na Europa e no Canadá, a Cia Nova Dança 4 e a Cia 8 Nova Dança em São Paulo, são exemplos de contextos artístico-criativos que “utilizam diferentes

práticas somáticas como preparação corporal e mesmo como método de investigação para a criação coreográfica” (WEBER, 2003, p. 204 *apud* AGUIAR, 2008). De acordo com Strazzacappa (2006, p. 48) “a educação somática tornou-se um instrumento para a *performance*, para as artes do espetáculo vivo do mundo contemporâneo”.

Segundo Fortin (1999, p. 41), hoje a educação somática está presente na grande parte dos locais de formação em dança: “dos conservatórios de dança clássica às universidades que oferecem programas de dança contemporânea, passando pelos estúdios particulares que oferecem uma vocação recreativa”. A autora afirma que há três aspectos importantes para explicar o interesse de dançarinos pela educação somática: “a melhora da técnica, a prevenção e cura de traumas, e o desenvolvimento das capacidades expressivas” (FORTIN, 1999, p. 41).

Entretanto, há duas ideias, bastante difundidas e pouco discutidas, a respeito das técnicas de educação somática em interface com a dança que devemos destacar. A primeira é que, de modo geral, considera-se que essas técnicas permitem ao dançarino o fortalecimento da sua identidade artística, sua autoria e sua individualidade, como criador e intérprete (MILLER, 2007; WEBER, 2003). A segunda considera a educação somática “uma abordagem de ensino capaz de atender a diferentes estilos e formações” (WEBER, 2003, p. 204 *apud* AGUIAR, 2008).

4 EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA : AMPLIANDO CONHECIMENTO SOBRE A QUESTÃO

A pesquisa foi desenvolvida com base na técnica Alexander e sua relação com a dança contemporânea. A pesquisadora escolheu essa técnica para aprofundar e relacioná-la com a dança, pois está intimamente ligada aos benefícios para o bailarino que a utiliza em seu cotidiano. Esses benefícios são relatados mais adiante.

4.1 TÉCNICA ALEXANDER

Devido aos seus problemas respiratórios, o então ator Frederick Matthias Alexander começou a observar porque sua voz falhava quando tentava declamar. Como não conseguiu resolver por meio de médicos e especialistas, decidiu cuidar de si mesmo. Assim, declamava sempre em frente ao espelho, e observava como o corpo agia naquele momento. Observou que a causa era mesmo enquanto declamava, e que seu “modo de fazer” quando declamava era o seguinte: enrijecia o pescoço, fazendo com que a cabeça se retraísse (denominou esse movimento de “puxar a cabeça para trás”), forçava excessivamente a laringe para baixo e inspirava de uma forma ofegante.

Levando em conta esses hábitos, Alexander decidiu evitá-los. Quando começou a evitar conscientemente essa forma de mau uso, descobriu que a qualidade de sua voz tinha melhorado.

Segundo Gelb (1987), Alexander concluiu que seu “modo de fazer” afetava o seu desempenho. Deste modo, passou a perceber que as nossas escolhas sobre o que faremos conosco determina, em grande parte a qualidade de nossas vidas. A esse poder de escolha denominou de *Uso*.

Mathias Alexander, segundo Lima (2010) achava que o mal advinha da má utilização que o indivíduo fazia de si mesmo. Discordava de que a má utilização de si pudesse ser devida à educação, à vida moderna, à civilização, à religião ou à sua ausência, à família ou ao estresse. Acreditava que o mal não estava no que os outros, incluindo o outro sociocultural, pudessem nos fazer, mas naquilo que fazíamos a nós mesmos (Alcântara, 1997).

Face à estimulação constante da vida, vós podeis reagir sadiamente (utilizando-se dos meios que cada situação exige para a sua perfeita resolução), ou duma forma malsã (ignorando os meios exigidos e *precipitando-se em direção ao almejado*,

não importando o preço a pagar) (Alcântara, 1997, p. 23).

Com essas observações, descobriu que o fator fundamental da organização do movimento humano é a relação da cabeça, pescoço e torso, denominada de *Controle Primordial*.

Conclusão que expõe de imediato que, para um bom resultado na utilização de si, não é necessário “fazer-se bem”, mas “parar de fazer-se mal”. (Alcântara, 1997).

Alexander demonstrou que certa relação dinâmica entre a cabeça, o pescoço e as costas determina a coordenação global de todo vertebrado. Ele nomeou esta relação “controle primário”. A boa utilização do controle primário é a condição *sine qua non* para a boa utilização de si e, por consequência, para o bom funcionamento do organismo como um todo (Alcântara, 1997, p. 32)

Em concordância com Gelb (1987) Alexander compreendeu que os padrões de uso inadequado não eram somente físicos, envolviam o todo de seu corpo e mente. A partir disto, formou a ideia de unidade psicofísica. Como a maioria das pessoas fazia o que “parecia certo” conforme os hábitos estabelecidos. E percebeu que não podia tentar fazer o certo, e sim passou a “não-fazer” para que o certo se fizesse sozinho.

Em última análise Gelb (1987) não define exatamente a técnica, porém enfatiza “a experiência de libertar-se gradualmente do domínio de hábitos estabelecidos.”

Aprendendo a usar o processo inibitório e as direções mentais da Técnica Alexander tornamo-nos capazes de controlar os padrões habituais estabelecidos e implantarmos padrões mais inteligentes e eficazes de usar nosso corpo/mente como um todo indivisível.

A Técnica Alexander com sua sutileza e especificidade engloba um processo de desaprender o que é habitual e ineficiente.

Como se pode observar essa técnica é uma educação, mais precisamente uma reeducação para o organismo de cada um. Assim, M. Alexander definiu as seguintes etapas/princípios básicos para chegarmos ao objetivo de redescobrir nossos hábitos naturais, os quais nos auxiliam na execução dos movimentos cotidianos.

A primeira etapa é o processo de inibição, o qual definiu por meio dessa frase:

**“Quando deixamos de fazer o que está errado, o certo se faz sozinho”
(Frederick Matthias Alexander).**

Dessa maneira, os princípios básicos da técnica são: inibição, meios pelos quais (processo), controle primordial, sensação enganosa e direções mentais.

Esses princípios se baseiam em inibir as respostas habituais e conduzir a direção da energia através do organismo (direções mentais).

A nossa percepção sobre nós mesmos e o mundo torna-se turva pelos nossos

padrões condicionados habituais. Nós somos controlados por nossos hábitos, eles governam nossas escolhas e como respondemos ao meio ambiente.

A inibição é o processo de interrompermos ou suspendermos estes padrões que estão interferindo com o bom funcionamento do controle primordial. O controle primordial é a relação que existe entre a cabeça, coluna vertebral, caixa torácica e pélvis. Esta relação quando está em estado de equilíbrio nos proporciona suporte interno e por sua vez é fundamental para a coordenação dos movimentos de todo o corpo e para a organização da nossa verticalidade.

A inibição nos coloca presentes no momento para que possamos fazer escolhas com relação a execução do movimento. As direções mentais potencializam as tendências naturais de organização do corpo em movimento. Inibir e desenvolver a habilidade de não responder imediatamente, mas sim pausar e esperar mais um segundo para que desta disponibilidade surjam respostas espontâneas com mais possibilidades. A pausa não é vista como um estado transitório, mas sim como um momento de parada dinâmica em que o corpo tem a oportunidade de organizar-se sem a interferência do hábito. Inibir a tendência de investir no resultado, mas estar presente no processo, isto é, não é o movimento que fazemos que importa mas sim como o fazemos (meios pelos quais).

Inibir ou não fazer e quando a atividade ocorre pelos seus próprios meios sem imposição do esforço físico exagerado e indevido.

O nosso organismo possui potencial para realizar todos os movimentos de uma maneira eficiente e eficaz, ou seja, com os hábitos naturais. Com o passar dos anos perdemos esse potencial porque interferimos no processo. Criamos hábitos inadequados, e o “uso” de nós mesmos interfere/ afeta a nossa estrutura. Caso o uso seja mal utilizado afetará o bom funcionamento do corpo.

Esse funcionamento é correto quando utilizamos a verticalidade (manter a postura natural). Para isso, temos que parar de fazer o errado, para que o certo se faça sozinho. Não deve fazer nada, não tente corrigir os maus hábitos. Deve-se criar condições para que o organismo volte mais próximo da organização corporal.

“O corpo pausa para perceber o que já se move. Pausa para não perpetuar hábitos.”

A ativação consciente de um programa de ação muscular pode ser interrompida se dissermos “não”, mas não da forma habitual. Ao falar não, interrompemos a resposta automática para então, conscientemente, dar novas direções mentalmente, ou seja, reiniciar um novo programa de forma que o corpo esteja apropriadamente preparado para executar algo.

Percepção do não esforço é o parâmetro para aferição do esforço que significa utilizar somente a quantidade de energia necessária para executar uma determinada ação. Não fazer é uma base indispensável para o fazer. O córtex cerebral funciona como o nosso consciente.

A atitude de não mover abre espaço para a percepção do que já está se movendo.

A estabilidade não significa falta de movimento, até mesmo o conceito de ficar parado em pé, é dinâmico, há uma sutil alternância entre mobilidade e estabilidade para manter o equilíbrio. Embora a cultura ocidental se identifique mais com a mobilidade, Hackney (2002 segundo Lenita Silveira) esclarece que a questão é não cair nas oposições, movimentando-se desenfreadamente ou parando de se mover totalmente. Estes dois estão em uma relação interativa e a Integração, neste sentido, ocorre o encontro de um tipo de mobilidade que seja mais saudável e um tipo de estabilidade que forneça suporte ao invés de rigidez.

“O modo pelo qual o corpo se organiza para se mover.”

Com a aplicação das direções mentais básicas que são: “deixo meu pescoço livre, para que minha cabeça mova-se para cima e para frente, para que minhas costas se alonguem e se alarguem”, estamos disponibilizando a articulação atlanto-occipital e permitindo que ocorra um alongamento reflexivo de toda a musculatura extensora e flexora e que a coluna vertebral cumpra o seu papel (entre outros) manter os espaços entre cabeça e costelas/ costelas e pélvis.

O organismo responde as direções mentais de uma só vez e simultaneamente, proporcionando uma distribuição equilibrada do peso do corpo levando o sistema a um estado de liberação das articulações quando sentamos, ficamos em pé ou nos movimentamos.

Um fator essencial para a correta utilização das direções mentais no organismo faz parte da coluna vertebral. Suas leis são:

- A cabeça lidera todos os movimentos da coluna, isso acontece em todos os seres vivos. Esta é uma das razões pelas quais o pescoço precisa ficar livre, para não interferir com o movimento da cabeça.

- A coluna tem que estar livre para alongar-se e recolher, não somente flexionar e rotacionar. O alongamento e o recolhimento fazem parte da resiliência natural da coluna, por isso apóia e coordena os movimentos dos membros.

- Os movimentos da coluna precisam ser distribuídos ao longo de toda a coluna, e não deve se concentrar em apenas uma parte.

As costelas flutuantes, as quais não estão ligadas ao esterno, também são

importantes para a respiração, auxiliando os movimentos respiratórios, além disso elas ajudam a proteger os órgãos internos.



Fonte: Sandra Meyer.

Figura 5 – Lenita Silveira mostra a localização das costelas flutuantes.

Essas leis são fundamentais para liberar a tensão de determinado músculo, por exemplo, pois precisamos focar os movimentos em todas as estruturas.

A maneira natural de organizar o movimento é querer colocar a cabeça em alguma direção para ter melhor visão. O que importa é a intenção do olhar.

O movimento da cabeça – dizer sim – para frente e para trás ocorre na primeira vértebra da coluna (Atlas) e quando a cabeça move para os lados, dizendo não, o movimento ocorre entre a primeira e a segunda vértebra (Áxis). Por isso, a gente comenta que é mais fácil dizer sim do que não.

O bom uso da cabeça é indispensável devido à maneira como ela organiza a nossa verticalidade.

Os Reflexos da Postura ocorrem da seguinte maneira:

Stretch reflexis: começa no pé e ajuda a ativar os músculos que nos mantêm eretos.

Quando o peso do corpo está no pé, este deveria alongar para os lados com os ossos do metatarso se movendo e abrindo para as laterais como um leque, para estender as fibras dos músculos entre os dedos (metatarsos). Este simples movimento aciona uma série de conexões reflexivas que nos mantêm em pé. O alongamento passivo dos pés é absolutamente necessário para que as conexões reflexivas sejam acionadas:

Nos músculos existem inúmeras organelas chamadas de *spindle*. Quando os músculos entre os dedos estão levemente e passivamente esticados, os *spindles* são puxados e ativados, sinais dos nervos sensoriais vão do Sistema Nervoso para a medula, estimulando uma resposta motora. Estes sinais motores causam uma leve contração reflexiva no músculo. Isto é o *Stretch Reflexis*. Outros músculos dos pés e das pernas são também ativados. O *spindle* é o coração do *stretch reflexis*.

O *Stretch Reflexis* têm dois componentes básicos: é o sinal do *spindle* para nervos motores na medula, e é a resposta, as quais são sinais motores que retornam ativando o músculo.

Uma cadeia de conexões reflexivas começando no pé, ajudada pelo cérebro, se juntam, para ativar os músculos usados para mantermos a postura ereta equilibrada.

Quanto ao ato de respirar, o corpo utiliza pelo menos cinco estruturas, as quais são definidas abaixo:

- Cavidade Torácica: é o espaço entre o diafragma e a garganta. Os pulmões enchem essa caixa e o coração entre a parte da coluna vertebral que suporta peso. O ar sai e entra dos pulmões através do nariz, boca e garganta.

- Diafragma: localizado sobre a cavidade abdominal – tem o formato de uma abóbada, e separa a cavidade abdominal da torácica.

- Cavidade abdominal: participa do processo de digestão.

- Cavidade pélvica: é o interior dos ossos da pélvis: ílio, ísquio e osso pélvico; contém músculos que se abrem dentro da cavidade pélvica, alguns deles formam a continuação da base do diafragma e todos fornecem apoio para a respiração, nós permitindo que eles sejam engajados quando a coluna se alonga durante a expiração.

- Assoalho pélvico ou base da pélvis: contém músculos que se abrem ocupando o espaço entre os ísquios e os espaços entre o púbis e o cóccix. Estes músculos estão seguramente acionados na estrutura óssea da pélvis. Isso fornece ao assoalho pélvico a forma como se espelhasse o diafragma. Por isso, também é conhecido muitas vezes de diafragma devido a pulsação que ocorre juntamente com o diafragma. A liberação desta

musculatura é necessária por duas razões: libera a respiração e promove equilíbrio ao sentar.

Respirar é como uma onda, isto acontece quando respiramos:

a) Todo o tronco se move em uma organização padrão de movimento como uma onda.

b) Quando os pulmões se enchem de ar, o tronco se recolhe (de baixo até em cima), as costelas movem-se para cima e para fora e o diafragma desce, forçando os órgãos que estão localizados na cavidade abdominal e na pélvica, para fora contra a parede abdominal (frente, lado e costas) e para baixo contra o chão da pélvis.

c) Quando os pulmões se esvaziam o tronco alonga-se sutilmente, as costelas se movem para baixo e para dentro, e o diafragma sobe, permitindo que o conteúdo das cavidades abdominal e pélvica e o chão da pélvis retornem para o lugar inicial como se fossem uma mola.

O movimento reflexivo de alongar e reunir da coluna vertebral é muito importante para o movimento respiratório.

É imperativo afirmar que quando o tronco e as costelas estão livres de rigidez e tensão excessivas, a respiração acontece como se fosse ondas de uma praia. E além do mais, deitar em decúbito ventral (com o abdômen para baixo) auxiliar na respiração.

O alargamento e o recolhimento do tronco organiza e apóia o movimento de respirar. O tronco se recolhe (de cima até embaixo) promovendo alargamento durante a inspiração e se alonga (de cima até embaixo) na expiração.

Você pode perceber este movimento ao deitar-se em cima de um travesseiro/almofada na posição decúbito ventral (com o abdômen para baixo).

Observe o movimento de todo o tronco. Sinta o movimento de reunir quando você inspira (ajuda a alargar as costas) e o movimento de alongar quando você expira (auxilia a terminar a respiração). Se você estiver com a musculatura liberada, verá a sua cabeça mover-se ligeiramente em direção as costelas durante a inspiração e depois mover-se gentilmente em direção contrária durante a expiração. A dinâmica do movimento de alongamento e recolhimento que você enxerga é a base da respiração livre.

O movimento de reunir assiste os movimentos das costelas de ir para cima e para fora e a descida do diafragma. Já o movimento de alongamento assiste o movimento das costelas de ir para baixo e para dentro, além da ascensão do diafragma. Sem esta dinâmica da coluna vertebral os outros movimentos ficam comprometidos.

Todas as pessoas deveriam saber sobre o movimento da coluna durante a respiração.

O movimento é de alongar e reunir. A coluna alonga durante a expiração e reúne durante a inspiração.

É necessário permitir que a dinâmica de alongar e reunir continue quando você fica em pé, porque alguns de vocês pensa justamente o contrário, ou seja, pensam que o tronco e a coluna se alonguem durante a inspiração. Não, você se alarga na inspiração e se alonga na expiração.

Durante a inspiração nós nos alargamos, algumas pessoas chamam isso de expansão. Esta a ajudava pela ação reflexiva da coluna de reunião – juntar-se.

As pessoas que pensam que ocorre um alongamento do tronco e da coluna durante a inspiração. Estão, na verdade, somente arrastando o esterno, tendo a ilusão de alongamento. Estas pessoas devem parar se elas quiserem sentir o que realmente acontece.

Um músculo fundamental no momento da respiração é o diafragma. Durante a inspiração o diafragma desce, ajudando as costelas se direcionarem para cima e para fora. O diafragma, ao subir durante a expiração, é auxiliado pelo movimento das costelas em uma direção para dentro e para baixo. Não se consegue sentir o movimento do diafragma diretamente, mas se sente a movimentação das costelas e das vísceras contra a parede abdominal tanto pela frente quanto nos lados e costas.



Fonte: Sandra Meyer.

Figura 3 - Movimento do diafragma durante a respiração.

Qualquer tensão nas paredes abdominais impede seu movimento e limita a trajetória das costelas e do diafragma. Portanto, tensionar as paredes abdominais é muito mais destrutivo para a expiração do que para a inspiração. Isto porque a musculatura tensa não tem elasticidade suficiente para voltar quando o diafragma retorna. Caso perca a significante fonte de suporte e o movimento respiratório torna-se desordenado ao invés de organizado. A respiração perde a qualidade de “ondas”. O assoalho pélvico se move em harmonia com o diafragma.



Fonte: Sandra Meyer.

Figura 2 – Lenita Silveira explica a importância da respiração.

Uma consciência sensorial potencializada e a disciplina de estar presente com as direções mentais possibilitam ao praticante da Técnica Alexander manter a integridade no processo do movimento ao invés de ficar focado no resultado da ação.

Os benefícios da técnica para o corpo físico são: distribuição do peso pelo corpo, refinamento da propriocepção, liberação de tensões musculares desnecessárias, diminuição de dores e rigidez musculares, maior mobilidade e flexibilidade, aumento do tônus muscular, melhora a produção respiratória, a respiração fica mais fácil e profunda, aumenta a vitalidade e coordenação emocional e intelectual, diminui a ansiedade, aumenta a capacidade de concentração e foco e deixa a pessoa mais alerta e confiante.

Os praticantes procuram e ganham as seguintes vantagens: não querem ter dores; não querem encolher na velhice; não querem se apoiar na bengala; querem se sentir bonitos, confiantes, ter presença, andar de cabeça erguida, ser elegante, ágil; respeitar os próprios limites e conseqüentemente afastam pessoas abusivas/pessimistas.

“Todos querem estar certos, mas ninguém se detém para verificar se sua ideia do que é certo está certa.” (Frederick Matthias Alexander)

“Quando a cabeça não pensa, o corpo padece.” Este ditado popular caracteriza muito bem a essência da Técnica Alexander.

4.2 ENTRE A EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA

“Os métodos de educação somática partilham a preocupação em trabalhar o corpo respeitando e estimulando um bom alinhamento osteoarticular e levando em conta as características e os limites individuais”(SOTER,1998,p.144).

Em concordância com Silvie Fortin (*apud* SOTER, 1998) três elementos chaves explicam como a Educação Somática age em benefício da dança, os quais são: age na prevenção e na cura de lesões, facilita o progresso do dançarino quanto ao aspecto técnico e amplia sua capacidade expressiva.

No entanto, na maioria das vezes, o que limita que o dançarino/bailarino execute um gesto específico no ato da dança não é uma dificuldade de ordem mecânica, e sim a impossibilidade de abordar esse gesto sob uma percepção diferente daquela determinada pelo seu hábito motor (SOTER, 1998).

Neste contexto os métodos de educação somática conduzirão ao bailarino a uma amplitude de liberdade estrutural, funcional e expressiva. Para que ocorra um encontro eficaz entre a dança e educação somática precisará de uma transferência de aprendizagem - gesto lento da educação somática para o gesto veloz em todas as dimensões no contexto da dança.

Em relação a tal aspecto Soter (1998, p.146) argumenta que:

De todo modo, vale apostar que uma nova qualidade tônica ficará inscrita no corpo do dançarino e que, ao ampliar sua esfera perceptiva, investigando e trilhando novos caminhos neuromotores, o corpo do dançarino poderá reencontrar no gesto da dança outras possibilidades que o ajudem a integrar domínio técnico e respeito às suas marcas pessoais, expandindo, deste modo, seu potencial expressivo.

Em suma, a educação somática pretende ampliar o treinamento técnico de dança, como o movimento e a expressão.

Face a isto a educação somática contribui para o ensino da dança e a preparação de um bailarino por meio do “cruzamento entre conhecimentos teóricos, prática sólida e reflexão prática, que o saber-fazer se molda em saber-aprender para, enfim, se transformar em saber-ensinar” (SOTER, 1998, p.143).

Cynthia Kunifas (Corpo desconhecido) afirma que:

Danço a partir dos meus sentidos (tato, olfato, paladar, visão, audição,

propriocepção, cinestesia) danço a experiência presente, não mais um modelo pré-concebido. Não nego as percepções desagradáveis, incluo-as, integro-as. Tudo o que percebo se torna dança.

4.3 RELAÇÃO TÉCNICA ALEXANDER E DANÇA: UMA VISÃO A PARTIR DA PRÁTICA

A bailarina e professora da técnica Alexander Ana Thomaz diz que a dança libera a fisiologia para o corpo em movimento, expande os órgãos, a coluna se alarga e os joelhos ficam “soltos” direcionados para a frente. Estes estão comprimidos, no cotidiano, devido aos maus hábitos, por exemplo, de postura.

Lenita Silveira é natural de Curitiba, bacharel e licenciada em Dança, pela Universidade Católica de Curitiba e Teatro Guaíra. Nos Estados Unidos, durante 3 anos de treinamento intensivo, graduou-se na Técnica de Alexander. Em 2004, em Londres, concluiu sua pós-graduação na *Constructive Teaching Centre*, a mais antiga escola da Técnica Alexander do mundo, onde estudou com o renomado professor Walter Carrington, o qual, em 1938, recebeu treinamento do próprio F.M. Alexander, o criador do método. Há 15 anos Lenita Silveira leciona a Técnica Alexander em Nova Iorque (onde reside), Londres e Brasil, tanto para grupos como aulas individuais. Entre outros interesses, Lenita pratica meditação (Budismo Tibetano), canto, dança e outras atividades relacionadas com o estar/ ficar no momento presente. Lenita é professora certificada pela *Alexander Technique International (ATI)*.

Lenita Silveira é considerada uma das pessoas mais capacitadas da técnica Alexander no sul do país. O contato com ela foi essencial para a construção deste trabalho.

Ao participar do curso sobre Técnica Alexander ministrado por Lenita Silveira em Curitiba, a pesquisadora observou e percebeu também fisicamente, no seu interior, as mudanças que essa técnica proporciona em nossa vida cotidiana.

No entanto, na primeira vez que a pesquisadora entrou em contato com essa técnica no curso em Florianópolis, não conseguiu ter a sensibilidade para perceber todos os movimentos internos, e também as mudanças que ocorrem quando realizamos as direções mentais.

Com isto, se percebe que essa técnica não é absorvida pelo corpo logo no início. Somente depois de entender a teoria, e realizar inúmeras vezes a vivência, é que ocorre a propriocepção, a disponibilidade do indivíduo.

O curso em Curitiba foi durante seis encontros. Primeiramente Lenita Silveira apresenta a técnica, explicando como a mesma surgiu.

A aula do dia 05 de abril de 2011 foi sobre o conhecimento da anatomia e fisiologia dos nossos pés. A especialista fez várias vivências para termos uma escolha consciente e assim, refinar a propriocepção. É importante que a gente saiba aonde fica os nossos ossos, e como ocorre o movimento dos mesmos quando nos movimentamos.

No dia 12 de abril a aula foi totalmente voltada para a respiração. Conhecemos o sistema de mecânica da respiração, e todo o movimento interno que ocorre quando respiramos. Realizou-se depois da teoria uma prática na qual ficamos observando nossa coluna, com o auxílio de um espelho, ao respirarmos.

Já no dia 19 de abril Lenita Silveira falou sobre a importância da respiração, demonstrou isso por meio de vivências, nas quais a gente só podia respirar pelo nariz e em outros momentos somente pela boca. Nesses momentos tem que pensar muito nas direções mentais para que o nosso corpo consiga realizar o movimento da inspiração e expiração corretamente.

No último dia, 26 de abril, conhecemos profundamente a nossa coluna. Como a mesma está distribuída no nosso organismo. E após a teoria ocorreu a vivência de movimento das curvas primárias e secundárias. Começando na posição do gato (4 apoios) e se deslocando para a posição fetal. Esse trajeto todo fazendo as direções mentais, e pensando no movimento de cada vértebra da coluna, além de observar qual curvatura é mais predominante naquele tipo de movimento. Também tem os movimentos de rolar a cabeça de um lado para outro, sentar nos calcanhares, na posição deitada ir desenrolando da curva primária para a secundária, sendo que a primeira nos leva para o espaço interno e a segunda para o externo; depois em pé mover os braços para frente e para trás fazendo com que o movimento das curvas sejam cada vez mais sutis.

Essas aulas em grupo são experiências muito ricas, pois todos compartilham o que sentiram ao realizar determinado movimento. Pois cada um tem as sensações um pouco diferentes do outro. Ao realizar o mesmo movimento, as pessoas sentem o organismo em diferentes pontos e de diversas maneiras.

Ao observar e praticar essas vivências ao longo de um mês a pesquisadora pode perceber quais os objetivos da técnica Alexander para um bom uso do corpo em todas as situações cotidianas. Também é um método de ensino que deve ser utilizado quando dançamos, pois assim realiza-se movimentos mais sutis, livres e soltos de tensões.

Para Lenita Silveira educação somática é quando “O corpo tenta se auto-regular, também é o treinamento de pausa para esses movimentos mais básicos com tensão na

atividade motora. Eles usam muito para a, no movimento eu pauso”.

Em relação à dança a técnica fornece ao bailarino o conhecimento dos mecanismos naturais de funcionamento do corpo, auxilia na atenção do dançarino (estar alerta) e em controle para alcançar a precisão da complexidade rítmica. É uma maneira de preparar, manter e intensificar os mecanismos e a eficiência do uso integrado de corpo e da mente. A técnica Alexander informa suas escolhas de movimento e fornece uma conexão inerente, a qual se manifesta na fluidez e na energia do estilo de movimento.

A especialista ainda relata que o bailarino do momento da coreografia não pensava, pensava apenas no passo, não havia uma proposta maior. Com a união da técnica Alexander e dança o dançarino consegue pausar para perceber o que já se move, pois o corpo está se movimentando no seu interior. O corpo pausa, o movimento já existe. E dessa maneira, o movimento ocorre espontaneamente.

As disciplinas somáticas beneficiam o indivíduo e faz com que o bailarino incorpore os movimentos, e se mova mais devagar, reduzindo o esforço muscular, para refinar a propriocepção para melhorar a coordenação. Tudo isso ocorre e libera o corpo para executar determinada ação.

A pessoa fica mais consciente dos padrões habituais, dando as direções, liberando o corpo, pois dependia muito do movimento. Direções pra liberar a cabeça, costas. Ocorre padrões de escolhas para a vida, os quais tornam-se habituais e mais saudáveis. A preparação para a ação cinestésica é utilizada nos momentos que precedem o movimento, enquanto o corpo e a mente se organizam para executar o movimento.

4.4 PREPARAÇÃO CORPORAL DO BAILARINO

Mônica Infante Gonçalves da Silva atua nas áreas de dança, artes visuais, teatro e música. Graduada em dança pelo *London Studio Centre*, Universidade de *Middlesex*, Londres Inglaterra (1985-1988). Revalidação desta titulação no Brasil pela Universidade Estadual de Campinas- UNICAMP (2003-2005). Formada pela *Royal Academy of Dancing*, Londres, Inglaterra (1985-1987). Integrou o corpo de baile do Teatro Municipal do Rio de Janeiro e de Niterói (1982 - 1984). Integrou o grupo de Dança Clássica Espanhola do “London Studio Centre” enquanto cursava Dança em Londres. Inglaterra (1985-1988). De volta ao Brasil em 1990, fixou residência em Curitiba fundando a *Tempo Companhia de Dança* com Rocio Infante e Laura Miranda (1990-1996). Estuda a Técnica Alexander (educação somática) desde 1990. Atua como preparadora corporal, coreógrafa

e diretora de movimento em várias companhias e grupos de teatro e música de Curitiba. Orienta projetos de pesquisa em dança contemporânea na *Casa Hoffmann – Centro de Estudos do Movimento*, Curitiba, PR, (2006/2009). Praticante das artes marciais – Ki Aikidô (segundo grau de faixa preta) - desde 1996. Há nove anos concebe e orienta o projeto de pesquisa em dança -*Corpo Desconhecido*- com a artista e pesquisadora Cinthia Kunifas. É uma das fundadoras do *Centro de Desenvolvimento de KI*, Curitiba, PR onde ministra os cursos de Ki Aikidô e de *Aiki e Consciência Corporal* aplicando os princípios da Técnica Alexander. Desde o ano 2000 é preparadora corporal e diretora de movimento do grupo de teatro *Tanahora*, na Pontifícia Universidade Católica- PUCPR. Convidada pelo Projeto de extensão TUBO DE ENSAIO - parceria entre o Centro de Artes da UDESC (Universidade Estadual de Santa Catarina) e o Centro de Desportos da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) para ministrar a oficina *Técnica Alexander e Criação em Dança*. Florianópolis, SC (2010).

Participação no projeto *O corpo na Cidade – De 1970 à Contemporaneidade – Performances em Curitiba com a performance Lago Amarelo*. Curitiba, PR (2010).

Participação no I Simpósio e IV Mostra de Dança da FAP (Faculdade de Artes da Paraná) como palestrante: Encontro de Artistas Contemporâneos de Dança da Região Sul – Ação Paraná. Curitiba, PR (2008).

Convidada pela Brasil Telecom para participar do projeto *Palavra Aberta – A Dança no Paraná* – palestra, exposição e mostra de vídeo. Curitiba, PR (2007).

Mostra de Vídeo (Lago Amarelo) e oficina de criação no projeto *Novembro da Dança*, João Pessoa, PB (2007).

Publicação do artigo “Um contínuo processo de criação” no livro *Tubo de Ensaio – Experiências em dança e arte contemporânea*. Organizado por Jussara Xavier, Sandra Meyer e Vera Torres. Florianópolis: Ed. do Autor, 2006.

Apresentação da performance *Corpo Averso*, direção de Laura Miranda, no Festival Internacional de Teatro de São José do Rio Preto, São Paulo (2003).

Apresentação da performance *Corpo/Música/ Imagem* com o músico Alberto Heller, *Circunlóquio* – Encontro de Artes da UDESC - Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis, SC (2001).

Convidada pelo Festival de Dança de Joinville para participar do *Seminário de Dança 4 – O Averso do Averso do Corpo – Educação Somática como Práxis* – integrando o Módulo III: *Dos modos de conhecer o corpo* com a palestra e aula prática: *Princípios da Técnica Alexander e sua aplicação*. Joinville, SC (2010).

Participação na Mostra Sesc de Artes com a performance *Lago Amarelo*. São Paulo, SP (2008).

Participação na Mostra Latino-Americana de Artes Visuais – Vento Sul, com o vídeo e a performance *Lago Amarelo* e debate. Curitiba, PR (2008).

Projeto *Tecido, Corpo e Arte* com visita a comunidades têxteis na Península de Kutch, Índia (2006).

Trabalhos artísticos com Laura Miranda:

1999, *Corpo/ Música/ Imagem* (com o pianista Alberto Heller); 2002, *Corpo Averso*; 2004, *Corpo Desconhecido* (com a dançarina Cinthia Kunifas); 2005, *Ninguém*; e, em 2006, *Lago Amarelo*.

Convidada pela Universidade de Música de Weimer, para ministrar o curso *Corpo em Equilíbrio para músicos* e apresentar o projeto *Corpo/música/imagem*, com o artista Alberto Heller. Weimer, Alemanha (1999).

As informações abaixo foram coletadas por meio das entrevistas com Mônica Infante e Lenita Silveira, conforme consta na metodologia.

Mônica Infante trabalha com a técnica Alexander nas suas criações desde 1991. Há muitas contribuições da técnica Alexander para o seu trabalho de criação, da dança contemporânea, “mas a principal é o refinamento da percepção que amplia o potencial criativo. Gera movimento. Movimento como ação e percepção. A gente começa a entrar em contato com um jeito diferente de criar. Um mergulho no desconhecido. É necessário muito tempo e muita pausa durante o processo de criação para aos poucos ir reconhecendo e fazendo escolhas. Evitando assim a repetição de padrões muito conhecidos... Alexander diz: “Give up, but don’t give up”. Você precisa desistir, mas não pode desistir. A mente quer vagar, até adivinhar. A gente interfere e não permite viver o “fora dentro”. Pra perceber que não há mais um fora e um dentro...” (INFANTE, entrevista via e-mail).

Para a bailarina a técnica Alexander é um método educacional que nos leva a tomar consciência de nossos padrões habituais de pensar e mover, e como tais padrões interferem na organização do nosso corpo/mente. O método refina nossa compreensão da relação entre pensamento e funcionamento. Há também uma importante abordagem sobre a respiração.

O ser humano usa o corpo de forma específica e direcionada, a maioria dos bailarinos foram ensinados a "corrigir o seu alinhamento" em uma ou mais partes do corpo ou de imaginar e implementar vias particulares de circulação. Alinhamento e

"posicionamento" são termos comuns na formação de dança que se referem à relação das partes com base em um resultado desejado visual. "Se a "linha" é alcançada, forçando o corpo em uma forma particular, é realmente um caso de colocar a carroça na frente dos bois." (GILMORE, sem ano). F. M. Alexander chamou de "fim-a ganhar." Por exemplo, um dançarino que tenta em vão estender a perna sobre a cabeça, concentrando somente no final da perna é ganhar. Ela vai aumentar a sua gama apenas por libertar a perna em relação ao seu corpo inteiro (GILMORE, sem ano).

- Como pode ser desenvolvida a preparação corporal de uma artista (bailarino):

Para Mônica Infante: "Não acredito em uma preparação corporal específica para um artista. Acredito sim em uma prática contínua que esteja relacionada ao modo de vida da pessoa/artista. Como ela experimenta diariamente o movimento e que tipo de pensamento tudo isso gera. Geralmente as pessoas/artistas desistem antes de esgotarem suas perguntas."

- Como a técnica Alexander pode auxiliar na preparação do corpo:

"Muda a consciência dos hábitos. A gente para de querer substituir uma coisa pela outra. APRENDE A PAUSAR. Muda o como você se relaciona com o entorno."

Mônica Infante ao realizar a *performance* do Lagoa Amarelo, utilizou todos os princípios e direções mentais da técnica Alexander. Lenita Silveira a orientou nos momentos de ensaio, e assim ela reaprendeu a olhar, a não se isolar, a participar, a utilizar o corpo sistêmico (tempo todo trocando com o ambiente). Ambiente este que é na Represa do Rio Passaúna, onde antigamente havia a maior colônia de poloneses da cidade. No fundo do lago se observa inúmeros registros que significam vida. Sendo um elemento de travessia, lugar revelado.

Além disso, a bailarina aprendeu a ser resistente em relação ao tempo. Para dilatar o tempo ela comenta que utilizou da mesma maneira em sua outra criação coreográfica: O corpo avesso. Outros benefícios da técnica Alexander é a sensibilização – canal por onde se abrem as portas da percepção do corpo (MARTINS, 2009, p. 45) - no processo de criação, respiração, micro movimentos do organismo internamente.

Segundo Lenita Silveira a técnica Alexander para a Mônica Infante "trouxe um embasamento sensorial para que tudo fizesse sentido no corpo, incorporou as ideias, para que o movimento de espiral, que a bailarina fez na água fizesse sentido.

4.4.1 O que essa visão de corpo muda

Para Mônica Infante “Você começa aprender a aprender. Pensar antes (inibição) de reagir imediatamente a qualquer estímulo. Começa a se dar conta da quantidade de energia investida em cada momento de vida. E assim há a possibilidade de ESCOLHA.”

Na *performance* do Lago Amarelo, Mônica Infante comenta que aprendeu a pausar, ou seja, “na pausa percebi a existência dos micro movimentos, porque eu estava pausada e algo se movia. A técnica Alexander propunha a quantidade de energia, o uso, o controle consciente da condução de energia que deu o respaldo, o feedback do presente. E esteticamente conseguia compartilhar esse processo com as pessoas.”

Lenita Silveira comenta que a técnica Alexander permeia todo o trabalho de Mônica Infante, já está presente/incorporado no corpo dela.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em um mundo globalizado, aonde as pessoas trabalham excessivamente, e cada vez mais com um esforço exagerado de todos os componentes do corpo, acarretando em lesões, estresse, falta de equilíbrio, de percepção do mundo interior e exterior.

As pessoas realizam movimentos muito mecânicos, e tentam separar ao máximo a mente do seu corpo. Porém, isso só trás prejuízos para o funcionamento do organismo como um todo.

Vale ressaltar que o nosso corpo funciona como um todo, é uma unidade indivisível, sendo que não podemos separar corpo e mente. Eles atuam em conjunto para que as nossas ações sejam completas.

A educação somática é uma área que nos possibilita reeducar todos os nossos hábitos. Aprende-se a educar o nosso corpo juntamente com a mente, para que façamos movimentos mais conscientes e adequados para aquele fim.

A técnica Alexander é um método de estudo do movimento que possui o objetivo de resgatar nossa habilidade natural de coordenação e organização do corpo em movimento.

A relação técnica Alexander e dança, principalmente a contemporânea é muito ampla, e a pesquisadora relata quais são ao longo do trabalho. Porém somente com uma vivência do assunto é que as pessoas conseguem compreender essa relação e seus benefícios.

Com a experiência de conhecer profundamente meu corpo por meio da técnica Alexander, percebo no cotidiano como meu corpo fica mais preparado para se movimentar. Como ele faz tudo corretamente, e com isso não me sinto cansada, pelo contrário sinto uma força interior, e as tensões que eu tinha devido ao estresse são liberadas. Na verdade, em tudo que faço utilizo a energia necessária para aquilo.

Em relação à preparação do bailarino, a educação somática auxilia na forma de como ele atuará (dançando ou ensinando) e também economizando energia.

As técnicas de educação somática trabalham a percepção corporal e na liberdade de movimento. Cada uma com seus princípios auxilia o organismo a viver melhor, livre de

tensões. Por exemplo, Feldenkrais trabalha com ênfase nos quadris e membros inferiores. Já Alexander trabalha mais com a parte superior do corpo, com a relação da cabeça, pescoço e tronco. Mesmo assim as técnicas contribuem para o mesmo fim. Todas auxiliam no desenvolvimento da propriocepção corporal.

É importante perceber que tudo o que pensamos acontece. Por isso devemos pensar em coisas boas, para atrair tudo o que há de bom. Afinal, o pensamento já é uma ação, ou seja, no instante em que se planejou ou simplesmente pensou em executar uma determinada ação, sua ativação já ocorreu antes de a mesma se manifestar visualmente.

A nossa percepção fica apurada. A pesquisadora percebeu com a prática da técnica que aprende-se a desenvolver a percepção em todos os sentidos. Um exemplo foi ao assistir pela primeira vez o Lago Amarelo, de Mônica Infante e Laura Miranda, a pesquisadora não entendeu quase nada daquela criação. Após vivenciar os princípios, aplicar as direções mentais, a pesquisadora assistiu novamente o vídeo. Impressionante como abriu horizontes e conhecimento acerca do tema, a mudança de percepção, pois na segunda vez conseguiu sentir o essencial, o objetivo daquele trabalho. Percebeu que os movimentos são todos dirigidos pela intenção do olhar, e primeiro deve-se olhar direcionar a cabeça, para depois o corpo todo ir ao lugar desejado. Todos os movimentos com a aplicação desta técnica ficam mais leves, refinados.

A pesquisadora observou que em todos os movimentos de Mônia Infante, em sua *performance* do Lago Amarelo, são com o mínimo de energia possível. Ao assistir se percebe como os gestos de Mônica Infante são leves, a cabeça fica “solta” e flutua nos movimentos, sem qualquer tipo de tensão. Nota-se também, o máximo de adaptação do corpo ao ambiente, o qual é tanto na terra, em contato com animais, quanto na água.

Nesta *performance* se percebe como a técnica Alexander está incorporada em Mônica Infante. É um exemplo de como essa técnica contribui consideravelmente para a preparação corporal do ser humano, neste caso, de uma bailarina.

O que antes eu não conseguia explicar, devido a falta de conhecimento, atualmente com a leitura profunda da literatura específica do tema e a práxis, tento expressar com minhas palavras, e sei que somente quem já experimentou esta técnica é que realmente me entenderá.

Quando as pessoas percebem como se organizam e se orientam no mundo, elas se comunicam com mais clareza e precisão. Além de desenvolverem a criatividade, dá possibilidades de expressarem aquilo que realmente importa e faz sentido. Isso faz com que os movimentos que antes eram inadequados, e quase impossíveis de serem realizados, tornem-se possíveis e satisfatórios dentro das expectativas concebidas.

Aprendendo a usar as direções mentais da técnica Alexander, as pessoas são capazes de controlar conscientemente os padrões estabelecidos e percebido como maus hábitos e que ocasionam o mau uso do corpo. E assim, implantar uma forma inteligente e eficaz de utilizar integralmente corpo/mente.

Com estas reflexões pude fundamentar o que apresentei da literatura específica e observações de cursos o que realmente ocorre na prática. Constatei que da união da técnica Alexander com a dança gera um corpo expressivo, e que ao escolher e assumir conscientemente suas escolhas pode-se expressá-las em sua preparação artística e corporal, usando as direções mentais, conseguindo-se um corpo disponível mentalmente e fisicamente.

O contato com pessoas capacitadas nessa área, especialmente da Lenita Silveira, me possibilitou conhecer um universo de sensações, aprofundando este tema e o resultado está presente neste trabalho. Mas o resultado principal se percebe em meu corpo, e nos movimentos do meu dia a dia. Sinto que me tornei menos tensa, e mais atenta aos sinais que o meu organismo me manda. Consigo trabalhar a integração do corpo/mente, e isso faz com que meu corpo se desgaste menos, utilizando somente a energia necessária para aquele momento. Sinto-me renovada, purificada e surpresa com tamanha evolução, a qual só está começando.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Daniella de. **Sobre treinamentos técnicos de dança como coleções de artefatos cognitivos**. Orientada por Ivani Lúcia Oliveira de Santana. Salvador, 2008. 124 f. Dissertação (Mestrado em Dança) – Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, Programa de Pós graduação em Dança). Salvador, 2008.

ALEXANDER, F. M. *L'usage de soi*. Traduit de L'anglais par Eliane Lefebvre. Contredanse, 2004.

ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. Tradução José Luis Mora Fuentes; revisão Mônica S. M. da Silva; revisão técnica Eugênia Tereza de Andrade. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

ANDRADE, Milton de; SANTIAGO, D. V. F. **Sobre o ensino da dança: algumas considerações sobre a pedagogia do movimento**. Disponível em: [. Acesso em 15 de março de 2011.](#)

BOLSANELLO, Débora. **Educação Somática: investindo na tecnologia interna**. Movimtoes, 2008.

COELHO, M. T. **Sujeito objeto: o corpo no teatro de formas animadas na perspectiva da educação somática**. Disponível em: <http://www.portalabrace.org/vicongresso/territorios/Marcelle%20Teixeira%20Coelho%20-%20Sujeito%20objeto%20o%20corpo%20no%20teatro%20de%20formas%20animadas%20na%20perspectiva%20da%20educa%C3%A7%C3%A3o%20som%C3%A1tica.pdf> Acesso em 14 de abril de 2011.

DANTAS, Mônica. **Dança: o enigma do movimento**. Porto Alegre: Ed. Univercidade/ UFRGS, 1999.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.

FENSKE, S. G; CAPOTE, P. S. O; COSTA, M. P. R. **A relação arte-deficiência visual**. Disponível em: http://www.unioeste.br/prppg/mestrados/letras/revistas/travessias/ed_001/artigosensaios/A%20RELA%C7%C3%20ARTE-DEFICI%CANCIA%20VISUAL.pdf Acesso em 15 de abril de 2011.

FORTIN, Sylvie. **Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula de técnica de dança**. Pro-Posições. Campinas: Editora da Unicamp, v.. 9, n., 2 (26), 1998.

_____; VIEIRA, Adriane; TREMBLAY, Martyne. **A experiência de discursos na dança e na educação somática**. Movimento, vol. 16, núm. 2, abril-junho, 2010, pp. 71-91. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

GAYOTTO, L. H. **Dinâmicas do movimento da voz**. Distúrbios da Comunicação, São Paulo, 17(3): 401-410, dezembro, 2005.

GANDOLFO, L. **Seminários de Dança do Festival de Dança de Joinville**. In: TOMAZZONI, Airton; WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana (org.). Folder de divulgação. Joinville, julho de 2010.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GILMORE, Robin. ***What every Dancer Needs to Know about the body***. A workbook of mapping and the Alexander Technique. Andover Press. Não aparece o ano. Tradução livre.

GIRARDI, H. **Gesto e percepção**. Tradução: Silvia Soter. Lições de dança, Rio de Janeiro, n. 2, p. 11-35, 2001.

GELB, Michael. **O aprendizado do corpo: introdução à técnica de alexander**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

HANNA, Thomas. Dictionary definition of the word somatics. **Somatics**, n. 4 (2), 1983.

JUNIOR, Joaquim Martins. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

LIMA, José Antônio de Oliveira. **Educação somática: limites e abrangências**. Pro-Posições, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 51-68, maio/ago. 2010

MAEDA, Cecília; MARTINEZ, José Eduardo and NEDER, Matilde. **Efeito da eutonia no tratamento da fibromialgia**. *Rev. Bras. Reumatol.* [online]. 2006, vol.46, n.1, pp. 3-10. ISSN 0482-5004. doi: 10.1590/S0482-50042006000100003.

MARKONDES, Elaine de. **Dança e educação somática: uma parceria para o movimento inteligente**. Coleção Dança Cênica: Pesquisas em Dança: volume 1. Joinville: Letradágua, 2008).

MARTINS, Letícia. **O corpo que se move: uma experiência através da educação somática**. Orientada por Sandra Meyer Nunes. Florianópolis, 2009. 86 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciado em Educação Artística com habilitação em Artes Cênicas) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Artes, Departamento de Artes Cênicas. Florianópolis, 2009.

MEIRELES, Flavia; EIZIRIK, Alice. **O corpo do dançarino contemporâneo atravessado pelas terapias corporais**. Dança e educação em movimento, São Paulo: Cortez, 2003.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo: sistematização da técnica Klauss Vianna**. São Paulo: Summus, 2007.

NEVES, N. **A técnica Klauss Vianna vista como sistema**. In: Julieta Calazans, Jacyan Castilho, Simone Gomes (org.). Dança e educação do movimento. Editora Cortez. p. 123-134.

PETERS, F. E. (Francis E.). **Termos filosóficos gregos: um léxico histórico**. 2 ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1983. 272p

SOTER, Sílvia. **A educação somática e o ensino da dança**. Lições de Dança 1, Rio de Janeiro: UniverCidade, 1998, p.141-148.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos**. Repertório: Teatro e Dança – Ano 12 – Número 13 – 2009.2.

_____. **As técnicas corporais e a cena**. In: GREINER, Christine e BIÃO, Armindo (Org.). *Etnocologia, textos selecionados*. São Paulo: Annablume, 1998.

_____; MORANDI, C. **Entre a arte e a ciência: formação do artista da dança**. Campinas, SP: Papyrus, 2006.

_____. **A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola**. Cadernos Cedes, ano XXI, no 53, abril/2001.

SOUZA, M. L. G. **O corpo, o gesto e o espaço como Templo da Criação**. Disponível em: <http://www.portalabrace.org/vcongresso/textos/estudosperformance/Maria%20Lucia%20G%20alvao%20Souza%20%20O%20Corpo%20o%20gesto%20e%20o%20espaco%20como%20Templo%20da%20Criacao.pdf>. Acesso em 21 de fevereiro de 2011.

VELLOSO, Marila. **Body-mind centering e os sistemas corporais: uma possibilidade de integração no ensino da dança**. Rev. Cient./FAP, Curitiba, v.1, p. 157-167, jan./dez.2006.

VIANNA, Klauss; CARVALHO, Marco Antonio de. **A dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.

VIEIRA, Regina. **Técnica de Alexander: Postura, equilíbrio e movimento**. São Paulo: Editora Terceiro Nome, 2009.

XAVIER, Jussara. **Dança Contemporânea: um corpo de ideias**. Arte contemporânea em questão. Joinville: UNIVILLE/Instituto Schwanke, 2007.

ZULIANI, D. R. M. M. **Movimento e Corporeidade: influência na produção artística do músico através de princípios da educação somática**. Disponível em: www.prp.unicamp.br/pibic/congressos/xviii-congresso/paineis/070559.pdf. Acesso em 21 fev 2011.

VII ANEXOS

VII.I Termo de consentimento livre e esclarecido

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Estudo: Contribuições da educação somática na preparação de um bailarino.

Pesquisadora Responsável : Júlia Laurentino de Córdova

Telefones para contato : (48) 88343176

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma análise, que refere-se a uma entrevista sobre a área de conhecimento deste estudo para a conclusão da monografia elaborada na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II participante da Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é da pesquisadora responsável. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

O objetivo deste estudo é Verificar as novas perspectivas da Educação Somática e suas diferentes técnicas em sua aplicação na área da dança : possibilidades para o ensino da dança e na preparação corporal / artística do bailarino .

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa o que garante seu anonimato.

Não será cobrado nada; não haverá gastos nem riscos na sua participação neste estudo; não estão previstos ressarcimentos ou indenizações; não haverá benefícios imediatos na sua participação. Os resultados contribuirão para finalizar a monografia do Trabalho de Conclusão de Curso II.

Desde já agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

Eu, _____, RG _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo Contribuições da educação somática na preparação de um bailarino.

Fui devidamente informado e esclarecido pela pesquisadora Júlia Laurentino de Córdova sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Florianópolis, ____ de _____ de _____ .

Assinatura do participante: _____

VII.II ENTREVISTAS

VII.II.I Lenita Silveira

1. Qual o conceito de educação somática para você?
2. Na sua visão qual o conceito de dança?
3. Conceitue a Técnica de Alexander e explique os principais conceitos da mesma.
4. Qual a relação de dança e educação somática? E dança e a técnica de alexander?
5. O que significa disponibilidade? Comente sobre distribuição do peso, curvaturas, alinhamento, não fazer nada, ou seja, sobre as "direções".
6. Qual a contribuição da técnica de alexander para a dança?
7. E a contribuição desta técnica para a dança contemporânea?

VII.II.II Mônica Infante

1. Desde quando você faz a Técnica Alexander?
2. Para você o que é a Técnica Alexander.
3. Qual a contribuição da técnica Alexander para o seu trabalho de criação, da dança contemporânea?
4. Como a técnica Alexander auxilia diariamente na sua preparação corporal, o que muda?
5. Como pode-se desenvolver a preparação corporal do bailarino?
6. O que essa visão de corpo, educação somática mais especificamente Técnica Alexander, muda na preparação corporal?
7. Relacione a educação somática com a dança contemporânea.

VII.III Fotos das oficinas (cursos) da Técnica Alexander, ministradas por Lenita Silveira.



Fonte: Sandra Meyer.

Figura 1 – Explicação de Lenita Silveira sobre a Técnica Alexander na Oficina, 2010.



Fonte: Sandra Meyer.

Figura 4 – Lenita Silveira mostra a localização dos ossos e articulações do corpo humano.



Fonte: Sandra Meyer.

Figura 6 – Lenita Silveira demonstra no corpo da pesquisadora deste trabalho o movimento da articulação do ombro, e como deixa o braço relaxado, livre de tensões.



Fonte: Sandra Meyer

Figura 7 – Lenita Silveira orienta os alunos através do toque.



Fonte: Sandra Meyer.

Figura 8 – Vivência da Técnica Alexander em grupo, reaprendendo a caminhar, usando as direções mentais.

VII.IV – Fotos de Frederick Matthias Alexander



Fonte: Regina Vieira, 2009, p. 29.

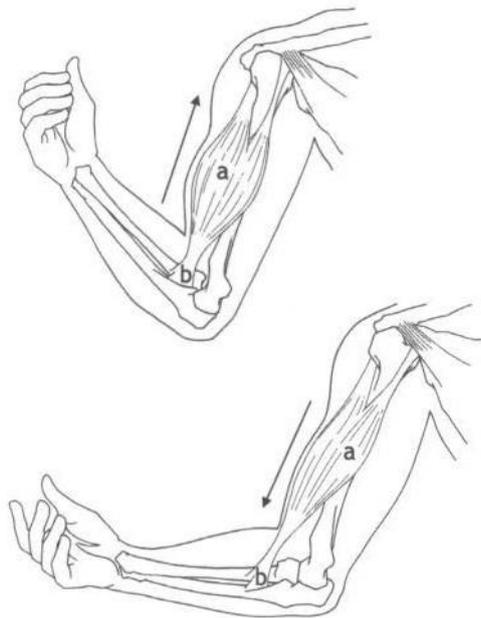
Figura 10 – Alexander auxiliando uma criança em sua escolinha.



Fonte: Regina Vieira, 2009.

Figura 11 – Alexander com postura correta.

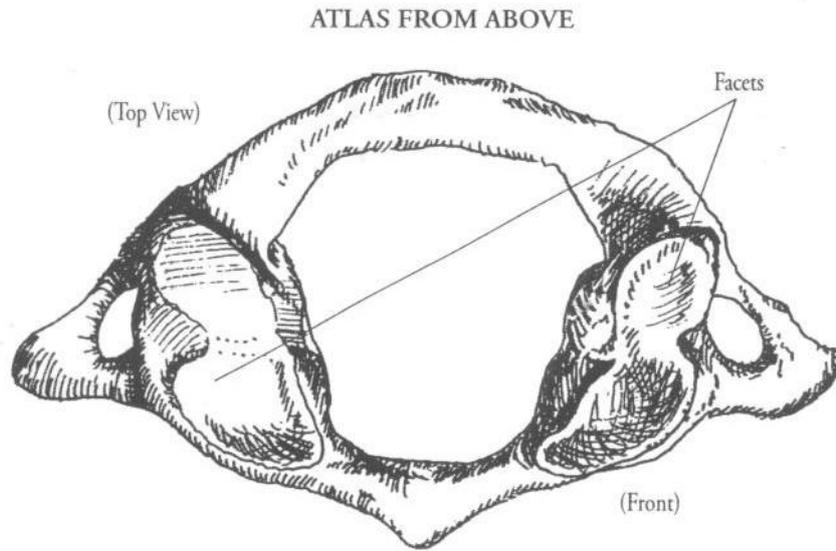
VII. V– Fotos do livro Técnica de Alexander: postura, equilíbrio e movimento, de Regina Vieira.



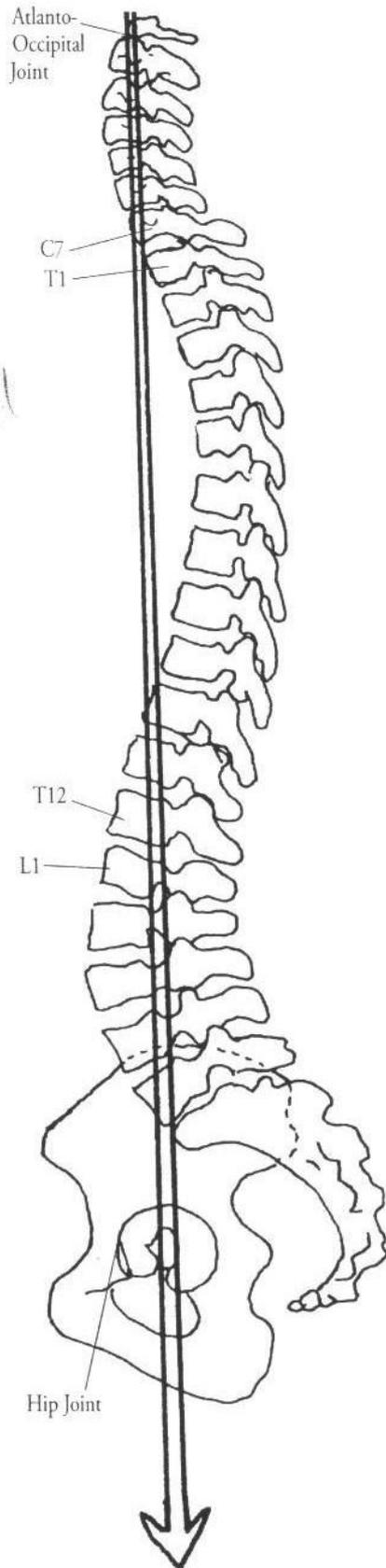
Fonte: Regina Vieira, 2009.

Figura 12 – Os músculos (a) ou contraem ou relaxam, junto com os tendões (b), que os ligam aos ossos.

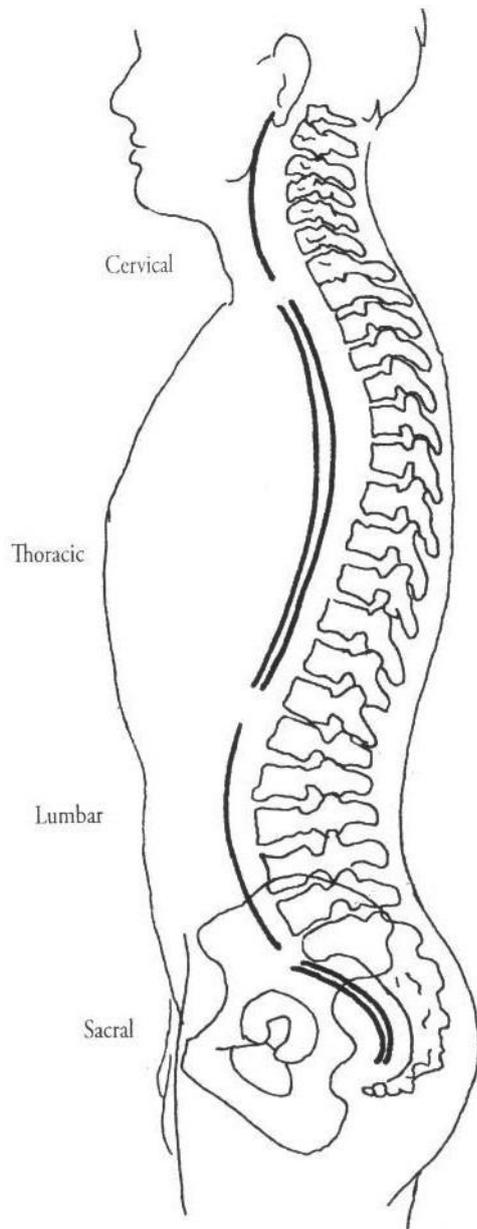
VII. VI – Fotos do livro *What every dancer needs to know about the body*, Robin Gilmore.



Fonte: Livro *What every dancer needs to know about the body*, Robin Gilmore.
Figura 13 – Atlas.



Fonte: Livro *What every dancer needs to know about the body*, Robin Gilmore.
Figura 14 – Coluna Vertebral e suas curvaturas.



[Gorman, vol. 1, p. 45]

Fonte: Livro *What every dancer needs to know about the body*, Robin Gilmore.
Figura 15 – Coluna Vertebral e suas curvaturas.

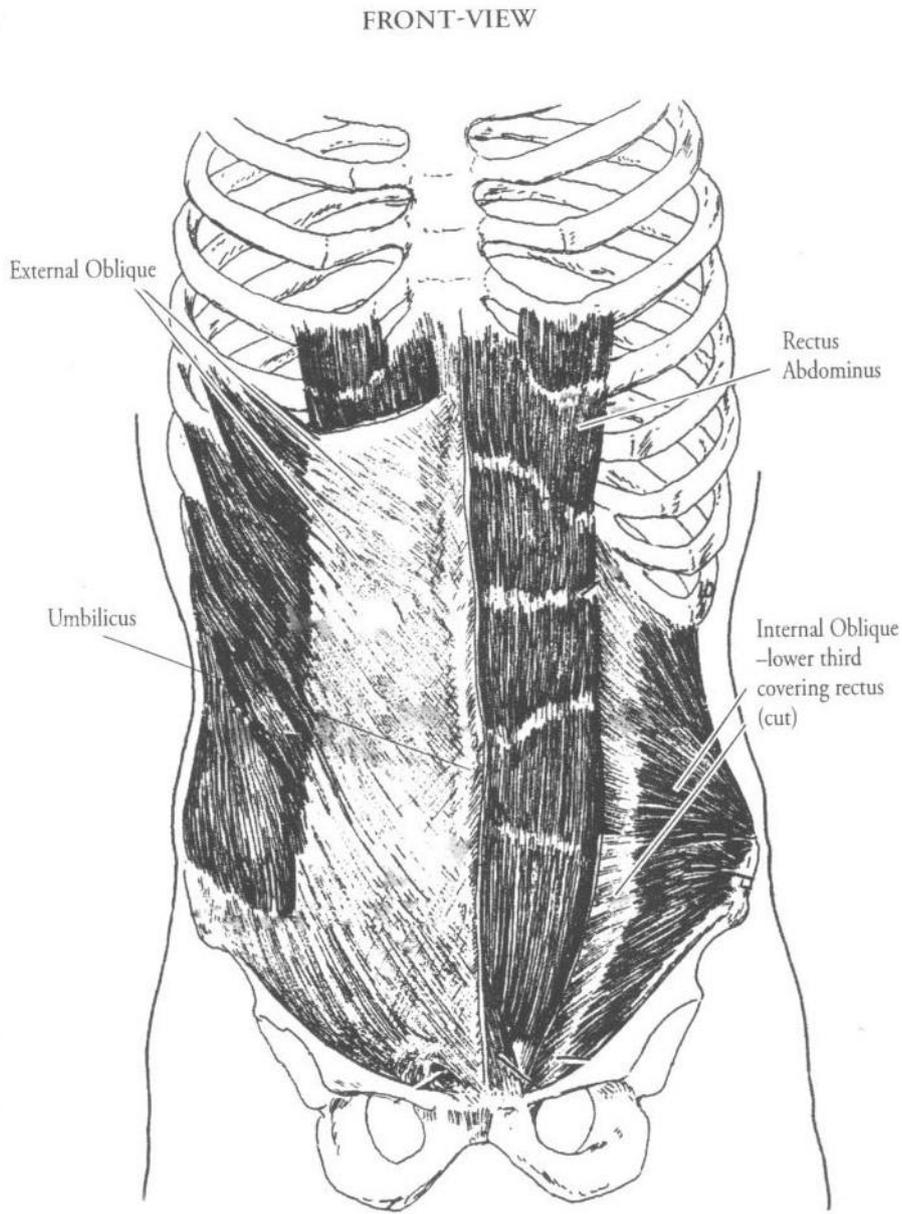


Figura 16 – Musculatura Abdominal