



ESTUDOS DO CORPO I

Produções textuais dos alunos do Curso de
Licenciatura em Dança de 2014 a 2018 – ESEFID/UFRGS

Alyne Rehm e Carla Vendramin (Orgs.)

UFRGS

Alyne Rehm
Carla Vendramin
(Organizadoras)

Marcelo Monteiro
(Ilustrador)

ESTUDOS DO CORPO I

Produções textuais dos alunos do Curso de
Licenciatura em Dança de 2014 a 2018 – ESEFID/UFRGS

Porto Alegre
UFRGS
2018

AUTORES

Alyne Rehm

Ana Maria da Costa Greff

Andréa Portela de Azambuja

Anne Caroline Ferreira Paz

Daniel Aires

Djefri Ramon Pereira

Fellipe Santos Resende

Gabriela 'Maki' Borges

Giulia Milanez

Jackie Bianc

Jadde Molossi da Silva

Joelene Lima

Júlia Razzolini Ramires

Lara Rocho

Luíza Fischer

Mariana Kich

Mariana Wolffenbuttel

Laís Souza da Silva

Nadja Teixeira Rodrigues

Philipe Philippsen

Rayana das Graças Amil Asth Lippmann

Rui Moreira dos Santos

Sara Winckelmann

Susana Brughera Mattos Rodrigues

Verônica Prokopp

Vitória Monteiro

Organização:

Alyne Rehm
Carla Vendramin

Ilustração da capa:

Marcelo Monteiro

Revisão de texto:

Alyne Rehm

Editora:

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

E82 Estudos do Corpo I: Produções textuais dos alunos do Curso de Licenciatura em Dança de 2014 a 2018, ESEFID / UFRGS / Organização de Alyne Rehm, Carla Vendramin. Porto Alegre: UFRGS, 2018.

144 p.: il.

ISBN: 978-85-9489-106-8

1. Dança. 2. Educação somática. 3. Educação. 4. Anatomia.

I. Monteiro, Marcelo, ilustrador. II. Título.

SUMÁRIO

Prefácio	7
<i>Aline Nogueira Haas</i>	
Apresentação	9
<i>Carla Vendramin</i>	
2014/2015	
O core e seu papel na técnica de Dança Aérea	14
<i>Lara Rocho</i>	
Como o teatro salvou minha coluna vertebral	21
<i>Vitória Monteiro</i>	
2016	
Práticas somáticas e criação em dança: um relato sobre percepção e apropriação	27
<i>Alyne Rehm</i>	
Consciência corporal a partir da prática de Integral Bambu	33
<i>Ana Maria da Costa Greff</i>	
Análise de membros superiores e inferiores em movimentos de Waacking	41
<i>Anne Caroline Paz Ferreira</i>	
Dança do Ventre: o movimento do camelo e o core	47
<i>Joelene de Oliveira de Lima</i>	
A respiração no <i>Surya Namaskar</i>	56
<i>Luíza Fischer</i>	
2017	
Sapateado Flamenco: <i>Golpe</i> e <i>Tacón</i>	62
<i>Andréa Portela de Azambuja</i>	
Os ângulos de 90 graus no Tutting	70
<i>Gabriela 'Maki' Borges</i>	
Plié, a mola propulsora do corpo do bailarino	75
<i>Giulia Milanez</i>	
Dança Cigana: desbravando um mundo interior no encontro de si	81
<i>Jackie Blanc</i>	
Requebrando os quadris: os movimentos pélvicos do quadradinho	92
<i>Jadde Molossi da Silva</i>	

Relações anatômicas e proprioceptivas em aulas de Dança Aérea	99
<i>Mariana Kich</i>	
A condução na Dança de Salão	107
<i>Mariana Wolffenbuttel</i>	
Triangulação: movimentos cervicais no treinamento atoral com máscara	118
<i>Philipe Philippsen</i>	
As conexões ósseas nos movimentos sinuosos da Dança do Ventre	126
<i>Rayana das Graças Amil Asth Lippmann</i>	
Possíveis relações entre o Teatro Físico, a Educação Somática e a musculatura do core	131
<i>Verônica Prokopp</i>	
2018	
A Educação Somática na construção do <i>Aplomb</i>	144
<i>Daniel Aires</i>	
Aula de Clownatomia	149
<i>Djefri Ramon Pereira</i>	
A musculatura do core e algumas reflexões sobre sua ativação no <i>teaser</i>	156
<i>Fellipe Santos Resende</i>	
A execução do <i>grand battement</i> e a estabilidade da pelve: a conexão entre membros inferiores e superiores	163
<i>Júlia Razzolini Ramires</i>	
Contribuições de Estudos do Corpo I nas vivências de um bloco de carnaval	168
<i>Laís Souza da Silva</i>	
O estudo dos músculos abdominais e do core na dança escolar	172
<i>Nadja Teixeira Rodrigues</i>	
Estrutura essencial, rituais e performance	176
<i>Rui Moreira dos Santos</i>	
Sobre a dorsiflexão na Dança Aérea	183
<i>Sara Winckelmann</i>	
A Educação Somática no processo de ensino do método Pilates	190
<i>Susana Brughera Mattos Rodrigues</i>	

PREFÁCIO

O currículo do Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) passou por um processo de reformulação no ano de 2012. Essa reformulação curricular foi realizada através de reuniões e estudos realizados pelo Núcleo Docente Estruturante (NDE) do Curso em colaboração com profissionais de diversas áreas de conhecimento (artes, educação, ciências da saúde e educação física) de diferentes departamentos da Universidade. Dentro dessa nova estruturação curricular surgiram as disciplinas da área de Estudos do Corpo com o intuito de estudar o corpo, buscando interfaces entre a dança, as artes, as práticas somáticas e a área da saúde.

No currículo do Curso de Licenciatura em Dança da UFRGS constam as disciplinas de Estudos do Corpo I, com carga horária de dois créditos, Estudos do Corpo II, Estudos do Corpo III e Estudos do Corpo IV, com carga horária de 4 créditos cada, sendo as três primeiras obrigatórias e a quarta eletiva. As quatro disciplinas possuem um denominador comum e se relacionam entre si em seus conteúdos. A disciplina de Estudos do Corpo I está no primeiro semestre do curso e é a “porta de entrada” para essa área de conhecimento, através da educação somática, sendo pré-requisito para as demais disciplinas. A disciplina de Estudos do Corpo II, ministrada no segundo semestre, aborda conteúdos relacionados à área da fisiologia e analisa as práticas da dança sob o ponto de vista fisiológico. A disciplina de Estudos do Corpo III, ministrada no quarto semestre, estuda e analisa os movimentos da dança sob o ponto de vista anatomofuncional e cinesiológico, articulando os conhecimentos da cinesiologia com a preparação corporal para a dança. Na disciplina de Estudos do Corpo IV, de caráter eletivo, são abordados os princípios básicos e os métodos da preparação corporal para a dança com o intuito de promover a reflexão sobre aspectos da área e sobre a prevenção de lesões.

O presente e-book apresenta textos resultantes dos trabalhos acadêmicos realizados na disciplina de Estudos do Corpo I, ministrada pela Profa. Carla Vendramin, entre os anos de 2014 e 2018. Dentre os objetivos da disciplina, se busca que o aluno problematize o reconhecimento das partes do corpo e suas funções, promovendo o estudo da percepção como elemento de conhecimento e aporte para a dança. As atividades ministradas visam, ainda, relacionar os estudos anatômicos com os processos de ensino e aprendizagem para dança.

Os textos que compõem esse e-book buscam atingir os objetivos da disciplina de Estudos do Corpo I, apresentando reflexões e entrecruzamentos entre diferentes gêneros de dança e do teatro com as práticas somáticas. Neles, são apresentadas experiências e vivências de acadêmicos de um curso de dança através de suas percepções e aprendizagens relacionadas com os conteúdos teóricos abordados na disciplina.

Propor a reflexão do acadêmico de um curso de graduação em dança sobre sua prática, relatando suas experiências e articulando essa informação com os conhecimentos teóricos sobre o corpo, é desafiador, mas é também importante para que possamos chegar a uma prática e a um ensino reflexivo, qualificado e aprofundado. A presença das práticas somáticas e dos estudos do corpo nos currículos dos Cursos de Licenciatura de Universidades brasileiras vem ganhando força na medida em que o professor de dança precisa refletir sobre sua prática docente através do conhecimento do seu corpo e do corpo do outro de forma consciente, perceptiva, criativa e segura. Ele deve estar em constante questionamento para que possa ensinar a dança na e com a diversidade social, política e cultural que se apresenta e nos diferentes contextos nos quais possa estar inserida.

Parabenizo as organizadoras por sua iniciativa em produzir, em conjunto com alunos do Curso de Licenciatura em Dança da UFRGS, esse e-book, apresentando temas relevantes que articulam as experiências práticas com os conhecimentos do e sobre o corpo.

Aline Nogueira Haas

Professora do Curso de Licenciatura em Dança/UFRGS

APRESENTAÇÃO

As produções textuais presentes neste e-book são registros dos processos vivenciados pelos alunos na disciplina de Estudos do Corpo I¹ do Curso de Licenciatura em Dança ESEFID/UFRGS entre os semestres 02/2014 e 01/2018. Estudos do Corpo I é uma disciplina que introduz conteúdos sobre o conhecimento do corpo quando os alunos estão chegando no curso e ainda se familiarizando com ele. O objetivo dos processos vivenciados com as turmas foi de que os alunos se apropriassem do conteúdo da disciplina, identificando-os com suas danças e práticas corporais individuais e traçando uma base de conhecimento sobre o corpo que lhes desse sustentação ao longo do primeiro semestre e também para a sua formação durante o curso. A metodologia procurou interconectar o processo teórico-prático, já pontuando um vocabulário próprio da dança, que envolveu observar estados corporais, presença, tempo, espaço e relações entre pessoas, centrado na percepção de si mesmo. O conteúdo da disciplina envolveu abordagem somática, conhecimentos pontuais sobre anatomia, introdução à cinesiologia apenas através dos planos e eixos do movimento e a relação desses assuntos na dança e outras práticas da escolha dos alunos, como yoga, integral bambu e teatro. As turmas foram compostas também por alguns alunos dos cursos de teatro, música, artes visuais e letras, que enriqueceram os processos realizados ampliando a diversidade de associações sobre o conhecimento do corpo na prática artística.

O processo proposto teve o intuito de proporcionar aos alunos momentos de experimentação corporal, inquirição, análise e discussão sobre o conhecimento dos seus próprios corpos necessário à prática artística, no qual, conseqüentemente, se reflete também na prática docente para a formação em licenciatura. O fato de ser uma disciplina de apenas 2 créditos limita o aprofundamento nos conteúdos vivenciados. Apesar disso, em todas as turmas os alunos tiveram um mínimo de experimentação corporal, relacionando os conteúdos teóricos com as práticas, e foram estimulados a levar suas experimentações para fora dos momentos da sala de aula.

A introdução ao conteúdo de educação somática foi tratada de forma a diferenciar o que se define como métodos e técnicas encontradas nesse campo e o

¹ Disciplina do primeiro semestre do curso de Licenciatura em Dança/UFRGS, de 2 créditos semanais, totalizando 30 horas/aula semestrais, ofertada anualmente no primeiro semestre letivo de cada ano, e eventualmente repetida no segundo semestre.

que é uma abordagem somática. Portanto, estabelecendo que, enquanto as práticas de educação somática são aquelas apontadas por Hanna (1991)² e fazem parte de um escopo definido, mesmo que com bordas indefinidas, uma abordagem somática dentro das práticas de dança não necessariamente precisa estar identificada com um dos métodos e das técnicas específicas, pode-se utilizar uma abordagem somática em aulas de danças urbanas, de dança do ventre, de jazz, de ballet, de contemporâneo, etc. Estudos do Corpo I não tem como dar conta e não tem como objetivo que os alunos conheçam ou se formem em técnicas e metodologias encontradas no que se define como educação somática³. Outrossim, não necessariamente eles precisam disso para que possam aprender como utilizar uma abordagem somática em suas aulas de dança. Para isso, é imprescindível que se apropriem de conceitos básicos da educação somática e conheçam alguns procedimentos. Com relação a esse assunto, o artigo de Domenici (2010)⁴ foi leitura compulsória para as turmas.

Nas turmas de 01/2016 e 01/2017, a metodologia utilizada envolveu 3 entregas de trabalhos seguidos de seminário de apresentação e discussão sobre os mesmos. No primeiro momento, os alunos definiram o assunto que abordariam a partir da experiência e do interesse pessoal; no segundo, escreveram sobre suas escolhas com base nos conteúdos e na prática-pesquisa desenvolvidos em aula; e, no terceiro, entregaram o trabalho completo. A turma 01/2017 alcançou um excelente resultado, não apenas pelo fato de ter o aporte dos textos escritos nos anos anteriores, mas por ter sido uma turma numerosa e dedicada. A partir da experiência em 2017, surgiu a ideia de publicar as produções textuais, as quais agregavam um grande volume de trabalhos. Em 2018, as turmas somaram 46 matriculados e, destes, 32 entregaram o trabalho final. No semestre 01/2017, 27 alunos estavam matriculados na turma A e 30 na turma B. Dos 57 alunos somados, o total de 53 alunos entregaram o trabalho final. As turmas A e B de 1/2016 somavam 35 alunos matriculados, com 26 entregas do trabalho final. Na turma 1/2015, havia apenas 8 alunos matriculados e 4 entregaram o trabalho final. Na turma 2/2014, havia 12 alunos matriculados e a entrega do trabalho

² HANNA, Thomas. What is somatics?. **Journal of Behavioural Opimeiry**. Volume 2/1991/Number 2, p. 31-35.

³ Exemplo: técnicas de Alexander, Feldenkrais, Klaus Vianna, Cadeias Musculares, Ideokinesis, etc.

⁴ DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Revista Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 69-85, maio/ago. 2010.

final foi feita por e-mail (e não através do Moodle⁵), de forma que, atualmente, não foi possível conferir o registro de entregas. Houve um aumento no número de alunos matriculados desde 2014 e uma constante procura por alunos de outros cursos em se matricular nessa disciplina. Porém, a cada ano, não mais que dois ou três alunos conseguiram vaga em cada turma, já que as matrículas são preenchidas prioritariamente pelos alunos da dança.

Com a crescente demanda de alunos em turmas grandes, que congregam a entrada anual de calouros e de alunos veteranos que ainda não cursaram a disciplina, a participação de monitores foi muito importante para o desenvolvimento dos processos. No semestre 01/2017, Julia Walther teve um papel fundamental auxiliando na correção dos trabalhos, além de acompanhar presencialmente as aulas. Em 01/2016, Gabriela Guaragna participou da disciplina compartilhando comigo algumas atividades docentes. Na época, Gabriela fazia formação na técnica de Feldenkrais e pôde experimentar alguns dos procedimentos com a turma, além de se envolver ativamente no desenvolvimento da abordagem somática dentro da disciplina. Em 2018, Alyne Rehm participou ativamente dos processos presencialmente e também propondo algumas das vivências, além de trabalhar na elaboração deste e-book. As professoras Luciana Paiva e Caroline Darski, do Curso de Fisioterapia/ESEFID, colaboram anualmente com o estudo sobre o assoalho pélvico, o que ajudou muito no aprendizado dos alunos.

Para produzir seus textos, os alunos foram interpelados a escrever sobre suas experiências e pesquisas individuais, estabelecendo relações com algum dos conteúdos da disciplina e com a dança, ou prática corporal, de sua escolha. Os alunos apresentavam os trabalhos em seminários, que foram lindos momentos de aprendizado em que eles compartilharam seus estudos uns com os outros e tiveram a oportunidade de discutir e, por vezes, de clarificar seus estudos. O estudo dos planos e eixos do movimento com a análise de posições e a identificação dos grupos musculares das regiões corporais fizeram parte do conteúdo da disciplina, mas não a análise cinesiológica, que, segundo o currículo do curso, é abordada em Estudos do Corpo III. Ana Maria da Costa Greff, Andréa Portela de Azambuja, Anne Caroline Paz Ferreira e Gabriela 'Maki' Borges escreveram seus trabalhos fazendo a análise de

⁵ Moodle: ferramenta digital de apoio, utilizada no sistema UFRGS, disponível para ser utilizada em disciplinas EAD e presenciais. Serve também como registro de postagem dos materiais de ensino e trabalhos dos alunos.

posições dos planos e eixos do movimento. Giulia Milanez, Jadde Molossi Silva, Laura Rocho, Joelene de Oliveira de Lima, Luíza Fischer, Mariana Kich, Mariana Wolffenbuttel, Philipe Philippsen, Verônica Prokopp, Daniel Aires, Fellipe Santos Resende, Júlia Razzolini Ramires, Sara Winckelmann e Susana Brughera Mattos Rodrigues escreveram seus trabalhos com referência ao encontro das relações anatômicas, musculares e ósseas. Nadja Teixeira Rodrigues se destacou por levar a sua investigação sobre as relações anatômicas para a sua prática de ensino em uma turma na escola em que trabalhava. A apresentação dela no seminário contava com um vídeo da turma em que ela fez a aula, a qual ela comenta no seu texto. Djefri Ramon Pereira optou por apresentar seu estudo de anatomia em uma forma não convencional, através de um número de palhaçaria. Rui Moreira dos Santos, Alyne Rehm, Jackie Bianc e Vitória Monteiro desenvolveram seus trabalhos a partir de vivências pessoais. Rayana das Graças Amil Asth Lippmann e Laís Souza da Silva valeram-se da relação das conexões ósseas propostas por Bartenieff.

A seleção para participar deste e-book se deu pela escolha dos melhores textos quanto ao conteúdo e à formatação e pela opção de apresentar a gama da diversidade dos assuntos desenvolvidos pelos alunos. A seleção final se deu conforme a disponibilidade dos autores para cumprir com algumas solicitações de revisão e com o prazo de entrega da revisão final, que foi feita por eles mesmos. As turmas 2014 e 2015 foram especialmente difíceis de contatar e, por isso, apresentam menos textos.

O resultado deste e-book é fruto do empenho dos alunos que, já no primeiro semestre do curso, mergulharam com paixão na dança e nos estudos do corpo, abrindo para si um pouco mais do mundo e levando ao mundo um pouco mais de si. Nas palavras de José Gil (2001, p. 178)⁶, “a consciência do mundo abre-se ao mundo graças ao corpo. Por sua vez, o corpo abre-se e multiplica as suas conexões com o mundo”.

Carla Vendramin

Professora do Curso de Licenciatura em Dança/UFRGS

⁶ GIL, José. **Movimento Total**: o corpo e a dança. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2001.

2014/2015

Lara Rocho

Vitória Monteiro

O CORE E O SEU PAPEL NA TÉCNICA DA DANÇA AÉREA

Lara Rocho¹

2014/2

Nos mais variados gêneros e nas mais diversas técnicas de dança, muitos movimentos têm origem no *core*, também conhecido como centro de força (powerhouse). Nesse sentido, o *core*, que é o centro do corpo, constitui-se como região geradora de estabilidade corporal no bailarino. Ele é de fundamental importância na dança, pois é responsável por dar suporte à coluna vertebral e por mantê-la estável durante movimentos de desestabilização do corpo. O grupo muscular que compõem o *core* auxilia no controle dos movimentos dando estabilidade ao centro do corpo, o qual é uma potencialidade conferida aos bailarinos. Assim, um indivíduo que possui consciência do seu centro de força e que mantém um trabalho regular de percepção e condicionamento do *core*, além de manter um alinhamento postural sadio, previne lesões.

CONSIDERAÇÕES ANATÔMICAS

Anatomicamente, podemos dizer que o *core* é composto por três regiões e, por consequência, pelos grupos musculares que as constituem: assoalho pélvico, abdome e coluna. A pelve é formada por quatro ossos: os dois ossos ilíacos, o sacro e o cóccix. Cada osso ilíaco é composto por três regiões denominadas ílio, ísquio e púbis. Anteriormente, a pelve é fechada pela sínfise púbica e, posteriormente, pelo sacro seguido do cóccix. A musculatura que reveste interna e profundamente a pelve é referida pelo termo assoalho pélvico e pode ser contraída segundo as necessidades de movimento. Entre os músculos que constituem o referido assoalho pélvico, pode-se citar o piriforme, o isquiococcígeo, os músculos levantadores do ânus, o iliococcígeo, o pubococcígeo e o puborretal. Os músculos ilíaco e psoas, que, unidos, formam o íliopsoas, fazem a ligação entre a coluna vertebral, a pelve e o fêmur. O

¹ Lara Rocho é bailarina, artista e professora de Dança Aérea. Licenciada em História (UFRGS), mestranda em História - Cultura e Representações (PPGH/UFRGS) e especialista em Dança (PUCRS). Atua junto ao Circo Híbrido - Arte em Movimento como diretora do Núcleo de Pesquisa em Dança Aérea com Tainá Borges.

ilíaco e o psoas são músculos fundamentais ao equilíbrio, à força e à flexibilidade do *core*.

A região do abdome é constituída pelos músculos transversos do abdome, oblíquos interno e externo do abdome e reto do abdome. A musculatura do abdome é responsável por proteger os órgãos vitais que se situam na cavidade abdominal. Além de permitir a realização de uma série de movimentos da vida cotidiana, eles permitem, também, movimentos especializados da dança, tais como a flexão e a rotação do tronco (o *cambré* do balé clássico, por exemplo) ou mesmo os movimentos de isolamento da cintura escapular ou da cintura pélvica (característicos da dança jazz).

Sobre a região da coluna vertebral, destaca-se o papel dos multifídios na sua sustentação, conectando-se em cada vértebra por toda a extensão da coluna. Na mesma região, os músculos eretores da espinha atuam na extensão da coluna, contribuindo para a estabilização e para o controle postural. Esses dois músculos estabelecem conexão com as costelas e com o sacro, garantindo a segurança da coluna vertebral. No ponto inferior da coluna, é importante ressaltar o papel dos músculos glúteo médio e mínimo na abdução e na rotação externa da articulação coxofemoral, podendo também auxiliar na estabilização da pelve.

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA RELAÇÃO ENTRE O CORE E A RESPIRAÇÃO

A respiração é um elemento fundamental no processo de percepção do *core*. Conforme Hass (2011), quanto mais profunda é a respiração, maior é o trabalho dos músculos do *core*. Nesse sentido, inspirar e expirar profundamente pelo nariz é uma prática que propicia o acionamento dos músculos estabilizadores do *core* e, por consequência, maior segurança para a coluna na realização dos mais variados movimentos. “Aperte cada átomo de ar de seus pulmões até que eles estejam tão vazios como um vácuo” (PILATES, 1945, p.13).

Na dança, independentemente da técnica, durante a execução de movimentos fortes (como, por exemplo, um grande salto, um *gran battement* ou mesmo um giro), para fortalecimento do *core* e para um melhor desempenho, inspirar para preparar e expirar ao realizar o movimento auxilia na execução do mesmo.

CONSIDERAÇÕES ACERCA DO PAPEL DA CORE NA DANÇA

O *core*, como pode-se perceber a partir de seu estudo anatômico, desempenha papel fundamental na dança em seus mais diversos gêneros no que diz respeito principalmente ao controle e à estabilidade do centro do corpo – elemento essencial à prevenção de lesões. Nesse sentido, por exemplo, é o posicionamento correto do tronco que permite a realização de movimentos rápidos e precisos dos membros inferiores na tap dance (*Figura 1*). Já na dança de salão, os dançarinos precisam saber localizar o *core* do parceiro e manter a cintura sempre firme, garantindo a estabilidade da pelve para um trabalho ágil dos pés e para encarar os desafios do parceiro. Da mesma forma, o controle do *core* permite um levantamento seguro e eficiente da região superior da coluna vertebral que pode estender-se ou mesmo hiperestender de forma eficaz (*Figura 2*).



*Figura 1: Tap Dance*²



*Figura 2: Valsa*³

² Disponível em <http://www.donnasdanceplace.com/tap> Acesso em 20/11/2014.

³ Disponível em <http://www.joaquimesilvia.com/index.php?menu=4&language=pt&tabela=geral> Acesso em 20/11/2014.

As diversas técnicas de balé exigem muito controle do *core*. As posições básicas e o trabalho dos membros inferiores em rotação lateral (en deors) pressupõem a consciência do bailarino sobre o centro de força, sobre um correto alinhamento postural, sobre a amplitude articular e sobre o controle aguçado do corpo em movimentos como giros, saltos, aterrissagens, entre outros. Através do condicionamento do *core*, o bailarino poderá atingir tais objetivos (*Figura 3*).



*Figura 3: Balé*⁴



*Figura 4: Dança moderna*⁵

A dança moderna, em suas combinações criativas de movimentos em suas variadas técnicas, atribuiu à coluna padrões de movimentos complexos. São característicos da técnica de Martha Graham (uma das muitas técnicas de dança moderna), por exemplo, movimentos de contração-relaxamento. Para a execução de tais movimentos, que desafiam o alinhamento postural, é fundamental que o bailarino tenha um *core* fortalecido e consciente (*Figura 4*).

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA RELAÇÃO ENTRE O CORE E DANÇA AÉREA

A dança aérea constitui-se como um gênero de dança que utiliza-se de aparelhos aéreos circenses em sua prática (tecido, trapézio, lira, corda indiana, etc.). O termo dança aérea é aqui utilizado para designar uma prática que alia atividade

⁴ Disponível em <http://www.cliquebeleza.net/modelos-de-roupas-para-bale/> Acesso em 20/11/2014.

⁵ Disponível em <http://onetimeforte.blogspot.com.br/2013/08/danca-moderna.html> Acesso em 20/11/2014.

física e arte, tendo como referencial técnico as linguagens do circo e da dança (*Figura 5*).



*Figura 5: Dança aérea*⁶

Na minha prática em dança aérea, utilizo o tecido como objeto de estudo. Nesse sentido, faço uso de um aparelho aéreo circense e das técnicas acrobáticas advindas do circo, bem como de elementos da dança – em especial, a dança clássica (balé), base da minha experiência de formação em dança. Seria injusto não citar as influências da dança jazz, visto que também fizeram parte de minha formação e que, certamente, estão presentes em meu trabalho com a dança aérea.

As aulas de dança aérea em tecido, ao menos onde pratico e atuo como professora⁷, têm duração de duas horas. A longa duração das aulas justifica-se pela carga atribuída à prática, ou seja, entre uma subida e outra no tecido, faz-se necessário um período de descanso que se dá no revezamento dos alunos no uso dos equipamentos. Referente ao período de duas horas, metade do tempo destina-se ao condicionamento físico (aquecimento, alongamento, exercícios de força, exercícios educativos para as acrobacias, etc.) e metade à prática criativa da dança aérea.

Como professora de dança aérea, busco associar princípios do sistema clássico de Pilates ao trabalho de condicionamento físico dos alunos. Tal escolha justifica-se pelo fato de o trabalho de Pilates ter como princípio o alinhamento equilibrado do corpo, tendo como base a lombar, a pelve e o quadril. Sendo assim,

⁶ Disponível em <http://www.sennannis.com/> Acesso em 20/11/2014.

⁷ Espaço Circo Híbrido. Site: <http://www.circohibrido.com.br/> Acesso em 20/11/2014.

boa parte dos exercícios que compõem o momento inicial da aula de dança aérea vêm do Pilates. Basicamente, trabalha-se o centro de força (powerhouse) a partir de exercícios abdominais visando o estímulo de mudanças positivas e o equilíbrio de outras partes sequencialmente. Pretende-se, com isso, construir um trabalho corporal na dança aérea que prime pelo correto alinhamento do corpo e que previna tensões e danos às articulações, aos músculos e aos ligamentos.

Outro objetivo dessa associação é o de desenvolver no aluno a consciência de que os movimentos trabalhados na dança aérea, que têm base na acrobacia, partem do centro de força (powerhouse). Nesse sentido, o trabalho de condicionamento físico para a dança aérea precisa primar pelo desenvolvimento de tal competência no aluno. O indivíduo que pratica a dança aérea precisa conhecer, compreender e sentir seu centro de força. Não é necessário desenvolver noções profundas de anatomia, mas ao menos compreender que o centro de força não é composto por um único músculo ou grupo muscular, mas sim por mais de um grupo muscular.

O trabalho do *core* nas aulas de dança aérea inicia no solo a partir de exercícios que advêm do Pilates e que visam a estabilização da pelve. Posteriormente, o *core* é abordado nos exercícios verticais de permanência, visando trabalhar princípios de equilíbrio corporal. O primeiro momento de utilização dos tecidos na aula de dança aérea tem como objetivo seguir com o trabalho de condicionamento físico a partir da realização de exercícios educativos de força. Nessa etapa, o *core* é novamente abordado como princípio para a realização dos mesmos. É do *core* que partem os exercícios de permanência no ar, em que o aluno fica sem o apoio dos pés/pernas, sustentando-se apenas pelas mãos em contato com o pano. Do mesmo modo, os educativos de força para a região da cintura escapular, das costas e dos braços partem da ativação do centro de força, que sustenta o corpo em alinhamento adequado à realização de tais movimentos. Também é a partir do *core* que iniciam os abdominais realizados no ar, bem como os movimentos de prancha e de inversão (virar de cabeça para baixo).

Na realização dos exercícios educativos para as acrobacias (posições básicas como o grupado/"pacotinho", o carpado/"esquadro", a vela), o trabalho de consciência do *core* é fundamental. Dele partem as acrobacias em si e as possibilidades de movimentos dançantes e acrobáticos. Se o indivíduo não tiver um *core* forte, consciente e preparado para a realização de tais movimentos, sua prática, muito possivelmente, não terá sucesso ou estará sujeita a dores e a lesões indesejadas.

REFERÊNCIAS

HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.

PILATES, Joseph H. **Obra Completa de Joseph Pilates: Sua Saúde e Retorno à Vida Através da Contrologia**. São Paulo, SP: Phorte, 2010.

COMO O TEATRO SALVOU MINHA COLUNA VERTEBRAL

Vitória Monteiro¹

2015/1

Problemas na coluna vertebral (principalmente lordose, cifose e escoliose) são comuns na minha família materna. Sabe-se pouco sobre a possibilidade de desenvolvimento dessas condições ainda no início da adolescência. É sabido que, nessa fase, é comum o “espichão” (crescimento exacerbado dos ossos num curto período de tempo), tanto para meninos quanto para meninas, mas nem sempre os resultados são positivos. No meu caso, assim como aconteceu de forma parecida com um primo-irmão meu por parte de mãe, minha coluna vertebral cresceu tão rápido que meus músculos não conseguiram acompanhá-la, acarretando diversas limitações físicas ao longo do tempo. Ter demorado para consultar um ortopedista não ajudou em nada nesse processo físico, mas, mais relevante que isso, é olhar para trás e ver as oportunidades oferecidas por essa experiência dentro da minha prática de trabalho hoje.

Como meus músculos ficaram encurtados em comparação aos ossos, acabei desenvolvendo hipercifose e hiperlordose, que, ao longo de seis meses, provocaram nódulos nas costas, dores físicas muito fortes e flacidez muscular. Não era possível fazer atividades físicas porque a dor era extrema. A hipercifose e a hiperlordose posturais podem ser corrigidas com reeducação psicomotora e alongamentos. Elas são comuns em jovens pelo vício da má postura e pela falta de alongamento e de exercícios físicos na adolescência (fase importantíssima para o desenvolvimento do corpo).

Tais condições agravaram o meu “joelho em X”, também conhecido como joelho valgo, o qual, apenas seis anos mais tarde, foi diagnosticado corretamente como torção externa da tíbia. A torção externa da tíbia pode ser inofensiva ao paciente e é muito comum em mulheres jovens com hiperlassidão. As dores que ela causa no joelho, principalmente ao correr e ao subir escadas, podem ser resolvidas com o fortalecimento da musculatura em volta da rótula do joelho.

¹ Vitória foi aluna do Departamento de Arte Dramática – DAD/UFRGS e cursou a disciplina de Estudos do Corpo I no primeiro semestre de 2015.

Na mesma época em que comecei a desenvolver esses problemas na coluna, comecei a participar de uma oficina de teatro extracurricular dentro da minha escola. De muitas formas, posso dizer que o teatro salvou minha vida. Não apenas em termos da descoberta da autoexpressão e da perda da timidez, mas também por ser uma atividade ao mesmo tempo física lúdica. Eu era a única aluna da turma e desenvolvi fortes laços com minha querida professora Luciane Panisson, que, em função das limitações físicas causadas pelo crescimento muito rápido dos meus ossos, me ensinou inúmeros exercícios, os quais me ajudaram a lidar com meu corpo. Esse quase um ano de oficinas particulares me mostrou a importância da arte aliada à educação e a diferença que um exercício psicofísico bem conduzido pode fazer na vida de um jovem.

No teatro, ou na arte-educação, na dimensão psicofísica, trabalha-se com a multiplicidade de movimentos atribuindo ao corpo um lugar especial na construção de saberes em torno da arte pela via do trabalho pessoal e coletivo. Sendo assim, o teatro representa, no âmbito educacional, a melhor referência de tratamento do corpo na escola (ao lado da música e da dança) no sentido de propiciar, ao mesmo tempo, prazer e saber pelas vias lúdica e sensível (GAIBA, 2015).

Um dos exercícios mais importantes que aprendi com a Luciane foi o de deitar e levantar em espiral: a coluna vertebral se movimenta apenas através de movimentos circulares. Com isso, as dores que eu sentia para deitar na cama e para levantar no dia seguinte foram aliviadas. A restauração dos movimentos acessórios intra-articulares através dos exercícios de mobilidade articular facilitaram o ganho de amplitude de movimento, atenuando as alterações angulares corporais. Indicados para todas as alterações posturais, eles podem ser realizados diariamente ou, no mínimo, três vezes por semana para obtenção de um resultado adequado, realizado em séries ou em tempo sustentado, intercalado durante o treino, mas obrigatoriamente antes do treinamento de força (MAITLAND, 2007).

Os alongamentos que eu aprendi com a Luciane, em 2007, foram muito importantes para que eu tivesse mais consciência do meu próprio corpo e de suas necessidades, assim como para que eu exercitasse meus músculos encurtados de forma agradável, atenuando meu sedentarismo.

Foi através da descoberta do teatro que comecei a dar mais foco para a necessidade de exercícios físicos que o corpo tem, porém de uma maneira diferente da que eu conhecia até então. Ao longo dos anos, me envolvi com teatro, atuação,

audiovisual, direção e produção. Hoje, meu principal foco de trabalho é a preparação de elenco. Trabalho a concentração, a destreza e a conexão de grupo através da consciência corporal, dos jogos lúdicos e da meditação guiada. Os diretores, tanto de teatro como de cinema, estão cada vez mais técnicos e menos preocupados com o lado “humano” da direção de atores. Em função disso, por vezes, nos deparamos com encenações nas quais a técnica é impecável, mas as atuações são rasas e ocas.

É preciso que o ator tenha consciência do próprio corpo para que possa atingir o primor técnico com mais facilidade. Com essa ferramenta, ele é capaz de repetir uma cena com as marcas já automatizadas pelo próprio corpo sem a necessidade de dividir sua atenção entre o corpo e a cena, pois eles serão um só. Essa prática é importante principalmente no cinema, onde cada cena é repetida inúmeras vezes durante as gravações para que se possa montá-la com diferentes planos e enquadramentos na pós-produção.

Hoje, meu principal foco de estudo é a aplicação da minha experiência com teatro na prática do audiovisual. Quando o ator faz sua cena apenas intuitivamente, podem ocorrer erros de continuidade ao longo do filme. Em todos os tipos de produção ocorrem esses erros, mas é de interesse do diretor que eles sejam diminuídos ao máximo durante a produção. Além disso, por repetir as cenas muitas vezes, em diversas situações, a intenção inicial das mesmas acaba desgastada se não for bem trabalhada com o elenco.

Dentre as minhas estratégias de trabalho, está a prática da meditação guiada. O que me fez adotá-la durante os ensaios foi a sua acessibilidade: ela pode ser realizada com pessoas que não possuem prática de meditação nem de teatro, auxiliando a acalmar o ritmo mental e aumentando a capacidade de foco do ator. Na vivência que realizamos na disciplina de Estudos do Corpo I, no dia 24 de abril de 2015, planejei um exercício em grupo baseado no meu trabalho com preparação de elenco, dividindo-o em três etapas: i) início: alongamento; ii) meio: meditação guiada individual; e iii) fim: meditação guiada em duplas.



Figura 1: Relaxamento no início da aula. Foto: Carla Vendramin, 2015.



Figura 2: Meditação guiada em duplas. Foto: Carla Vendramin, 2015.

Os alongamentos servem para um primeiro reconhecimento corporal e espacial. Eles auxiliam o elenco a relaxar e a deixar seus corpos mais receptivos aos exercícios posteriores. Costumo fazer uma orientação geral, mas o alongamento de

cada um é diferente porque, naturalmente, cada corpo tem uma necessidade diferente dependendo do dia. Àqueles que precisam alongar mais a coluna, oriento a alongar mais a coluna; àqueles que precisam alongar mais as pernas, a alongar mais as pernas; e assim por diante. A meditação guiada individual funciona trazendo a pessoa para o presente, o que é essencial para o efeito de presença em cena. A meditação guiada em duplas tem como principais objetivos a conexão do grupo de trabalho e a criação de intimidade (ainda que silenciosa) para que o trabalho dos atores se dê de forma mais orgânica.

Ao final dessas experiências, gosto de conversar com os atores/artistas para obter um feedback do meu trabalho, pois a meditação lida com a escuta do corpo, e eu trabalho com a escuta das pessoas para que o exercício funcione da melhor maneira possível. Assim, posso potencializar o que uma determinada pessoa tem a oferecer e, se necessário, posso adaptar os exercícios de acordo com a experiência e as necessidades de cada um para obter o resultado mais profícuo para ambas as partes. Cada corpo é um corpo, e é meu trabalho orientar cada um desses corpos, assim como minha querida professora Luciane me orientou, para que cada um deles chegue ao seu potencial máximo durante o trabalho realizado em cena.

REFERÊNCIAS

- GAIBA, Priscilla. **Projeto: Teatro na Educação Física – multiplicidade de movimentos e superação de dificuldades**. Disponível em http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/PRISCILLA_GAIBA.pdf Acesso em 06/05/2015
- MAITLAND, Geoff et al. **Maitland Manipulação vertebral**. 7.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.

OBRAS CONSULTADAS

- GAMA, Alana Elza Fontes da; LUCENA, Larissa Coutinho de; ANDRADE, Michelle Moura de Andrade; Alves, Simone Bezerra. **Deformidades em valgo e varo de joelhos alteram a cinesologia dos membros inferiores** Disponível em <http://www.prac.ufpb.br/anais/IXEnex/iniciacao/documentos/anais/6.SAUDE/6CCSDFTMT09.pdf> Acesso em 05/05/2015.
- GUEDES, Fabiana. **Hipercifose Torácica e Exercícios Corretivos**. Disponível em <http://www.fabianaquedesatividadefisica.com/hipercifose-toracica-e-exercicios-corretivos/> Acesso 07/0/2015.

2016

Alyne Rehm

Ana Maria da Costa Greff

Anne Caroline Paz Ferreira

Joelene de Oliveira de Lima

Luíza Fischer

PRÁTICAS SOMÁTICAS E CRIAÇÃO EM DANÇA UM RELATO SOBRE PERCEPÇÃO E APROPRIAÇÃO

Alyne Rehm¹

2016/1

Porque quem se prepara para dançar com o diabo não se pode preparar tornando-se mais lento ou mais rápido; como preparar dentro do nosso corpo gestos imprevisíveis, gestos espontâneos? Como preparar o surpreendente?

Gonçalo M. Tavares

DO ENCONTRO AOS QUESTIONAMENTOS

No primeiro semestre de 2016, participei como intérprete-criadora-pesquisadora da pesquisa de mestrado de Alexandra Castilhos, intitulada *Corpo Exposto, Mundo Dilatado*, desenvolvida junto ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (PPGAC/UFRGS), que versa sobre as possibilidades de criação em dança a partir de práticas somáticas².

Alexandra e eu nos conhecemos no Grupo Experimental de Dança da Cidade (GED 2012/2013), onde, a partir da nossa aproximação e das nossas vivências em dança, dentro e fora do GED, surgiram desejos e inquietações sobre a temática do movimento, das práticas somáticas e da constituição do sujeito-dançante.

Ao observamos nossas experiências individuais em dança através das práticas somáticas desenvolvidas no período em que integramos o GED e nas demais atividades de dança contemporânea que seguimos realizando dentro do campo somático desde 2012, alguns questionamentos passaram a nos acompanhar. *Como nos movimentamos? Por que nos movimentamos de determinada maneira e não de outra? Como coisas que julgamos exteriores à dança, ao movimento afetam,*

¹ Alyne Rehm é bailarina-pesquisadora, doutoranda em Artes Cênicas – Processos de Criação Cênica (PPGAC/UFRGS), mestra em Letras – Estudos da Linguagem, Teorias do Texto e do Discurso (PPGLET/UFRGS, 2015), graduada em Letras (IL/UFRGS, 2011) e graduanda em Dança (ESEFID/UFRGS).

² Participei da pesquisa dirigida por Alexandra Castilhos com outras duas artistas: Samira Abdalah, bailarina, e Fernanda Stürmer, atriz. Esse texto é fruto de questionamentos surgidos e refletidos junto à Alexandra e desenvolvidos durante a disciplina Estudos do Corpo I.

atravessam a dança e o movimento em seu interior? O que nos constitui enquanto sujeito-dançante?

Pensando essas questões, identificamos que o sujeito-dançante se constrói pelos lugares sociais que ocupa e pelos papéis em que acredita *ser/estar*, bem como pelos atravessamentos, assujeitamentos e interpelações que o constituem, englobando, por tanto, suas potencialidades e suas limitações. O modo como o sujeito-dançante se constrói enquanto tal é também o modo pelo qual opera quando solicitado a criar. Assim como a Ouroboros, que abocanha a própria cauda, representando o movimento cíclico da vida, o sujeito-dançante constrói sua criação em dança bem como sua criação em dança o constitui enquanto sujeito-dançante.



Figura 1: Ouroboros³

Visando explorar o campo das práticas somáticas como possibilidade de criação artística em dança, Alexandra propôs, em sua pesquisa, i) mapear os dispositivos somáticos que podem promover a expansão da percepção, *abrindo* o corpo para a criação artística de forma intuitiva, e ii) identificar imagens, paisagens corporais, novos circuitos e estados corporais, assim como outros desdobramentos advindos das práticas realizadas para compor uma performance. Para tanto, ela utilizou práticas somáticas, meditação e improvisação como proposições criativas, e fez, ainda, uso de exercícios de ações performáticas que possibilitassem o desenvolvimento e o acesso a diferentes estados corporais.

³ Imagem disponível em http://static.dicionariodesimbolos.com.br/upload/f7/e6/ouroboros-1_xl.jpeg
Acesso em 01/06/2016.

PRÁTICA SOMÁTICA, UM EXEMPLO

Alexandra e eu entendemos por práticas somáticas aquelas que se aproximam da conceituação de Hanna (1972), que localiza o termo *soma* como o corpo vivo, num processo relacional entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Para Hanna (1972), “soma é pulsação, fluência, síntese e relaxamento – alternado com o medo e a raiva, a fome e a sensualidade. [...] Os somas são os seres vivos e orgânicos que você é *nesse* momento, *nesse* lugar onde você está” (p. 28, grifos do autor). Podemos dizer, ainda, que as práticas somáticas têm princípios em comum. Entre eles, a natureza investigativa do movimento. Segundo Souza (2012), estas práticas centram-se em *como* se faz o movimento (mecanismos, acionamentos, sensações, interações) ao invés de em *o que* se faz. As práticas somáticas baseiam-se “no aprofundamento da percepção corporal como chave à transformação de padrões de movimento e atitudes motoras, bem como para o conhecimento sobre si próprio” (p. 22).

O conhecimento anatômico do corpo auxilia nessa percepção corporal, nesse conhecimento de si próprio, nessa consciência de si que é tão cara às práticas somáticas. Essa observação, conforme denomina Strazzacappa (2012), é uma *observação interna*: “a observação interna é uma observação pessoal que só pode ser feita pelo indivíduo” (p. 127).

Pensando em me observar internamente, passemos a um exemplo.

-x-

Em um primeiro momento de uma prática corporal orientada por Alexandra, pude perceber em meu corpo, a partir da movimentação proposta, algumas orientações anatômicas. Essa percepção é própria das práticas somáticas.

Alexandra solicitou que deitássemos em decúbito dorsal com as pernas elevadas apoiadas na parede a partir da flexão da articulação coxofemoral, desenhando um L pelo tronco junto ao chão e pelas pernas elevadas junto à parede (*Figura 1*). Ela solicitou, ainda, que pensássemos em mandar os ísquios em direção ao chão e à parede, numa diagonal para baixo e para frente.

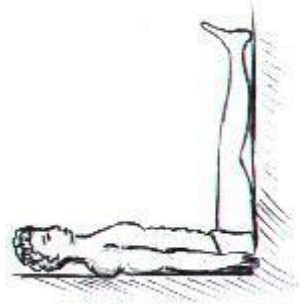


Figura 2: Costas no chão e pernas elevadas apoiadas na parede⁴

A elevação das pernas a partir da flexão do quadril, tendo a parede como apoio e pensando em deixar a musculatura mais relaxada possível, seguindo as direções indicadas (diagonal baixo/frente) para os ísquios pelo comando de voz de Alexandra, permitiu o encontro de um relaxamento dinâmico a partir da organização óssea, bem como a percepção do ângulo de 90° do quadril pela flexão coxofemoral. A relação com a gravidade, ao inverter a posição em que costumemente nos encontramos (tronco acima das pernas), promoveu um relaxamento da musculatura abdominal, fazendo com que o quadril descesse em direção ao chão, que se abrisse e se espalhasse pelo chão enquanto os ísquios iam em direção ao chão e à parede e as pernas derretiam⁵ para dentro do quadril relaxado.

Enquanto isso, Alexandra pediu que observássemos o tronco, a cintura escapular, os membros superiores e a região cervical da coluna, os quais deveriam encontrar-se relaxados, entregues ao chão, sem tensões. Ela nos orientou, ainda, a prestarmos atenção em nossa respiração, sem alterá-la. Percebi, assim, as curvaturas naturais da coluna, suas cifoses e suas lordoses; as escápulas acomodadas junto ao chão; o peso do crânio; a expansão e a contração das costelas devido ao relaxamento e à contração do diafragma durante a respiração.

Em seguida, deveríamos deixar uma das coxas aproximar-se do centro do corpo a partir das flexões do joelho e do tornozelo, sem retirar o calcanhar da parede. Ao executar a movimentação solicitada, percebi as articulações do quadril, do joelho e do tornozelo, movimentando-se em uma flexão plantar, sendo ativadas. Percebi, ainda, o peso do fêmur que se aproximava das costelas e a necessidade de um

⁴ Figura disponível em http://4.bp.blogspot.com/_v6mbjLudBg/TKzoG-KKawI/AAAAAAAAAXI/gMm3gKKN_XU/s1600/Ye+10.jpg Acesso em 27/3/2016.

⁵ Imagens como a de “derreter as pernas em direção ao quadril e ao chão” são comumente utilizadas em práticas de abordagem somática.

trabalho de atenção sobre a cintura pélvica para que os íliacos se mantivessem alinhados, assim como para que a coluna se mantivesse em posição neutra, sem anteverter o quadril e, desse modo, perder a lordose lombar natural. Para que esse alinhamento se mantivesse, pensei na orientação primeira para os ísquios: diagonal para baixo e para frente.

A continuidade do exercício demandou o retorno à posição inicial da perna que fora flexionada a partir da extensão do joelho e a repetição da flexão e da extensão com a outra perna. Após, os dois membros inferiores foram flexionados e estendidos simultaneamente. Em todos os momentos, percebi a mobilização das articulações e o peso e o alinhamento dos ossos.

CRIAÇÃO EM DANÇA, OUTRO EXEMPLO

Enquanto a *observação interna* tange à observação de si, a observação externa diz respeito à observação do outro, do espaço (STRAZZACAPPA, 2012). Assim, em um segundo momento da prática corporal orientada por Alexandra, quando ela solicitou que nos movimentássemos, improvisando a partir dos resíduos do que acabara de ser feito no/com o corpo, pude perceber, além do peso e do alinhamento dos ossos, do engajamento das articulações e do envolvimento dos ossos durante o relaxamento dos músculos, que toda a movimentação envolvia possibilidades não apenas de indicações anatômicas para o movimento, mas também de indicações espaciais a partir dessas mesmas indicações anatômicas. Dessa forma, me movimentar pelo espaço sentido as reverberações do trabalho anterior possibilitou a descoberta de novas formas de me mover, de dançar. Isso foi possível devido à atuação concomitante da percepção e da propriocepção. Trabalho indissociável, já que, ao perceber o espaço, percebia o meu próprio corpo, e ao perceber meu corpo, percebia a relação dele com o espaço. Um influenciava diretamente o outro, constituindo os sentidos de ambos: meu corpo, durante e após a prática somática, movimentava o espaço, assim como o espaço influenciava a movimentação do meu corpo.

PERCEBENDO(SE) E APROPRIANDO(SE)

Devido ao permanente diálogo sobre *como* aquilo que nos cerca – e sobre *como percebemos* aquilo que nos cerca –, que nos afeta, que nos atravessa e que nos constitui enquanto sujeitos-dançantes, bem como afeta, atravessa e constitui nossas práticas em dança, articulando os lugares ocupados pelos sujeitos-dançantes no mundo e as suas relações com o social, com o ideológico, com o cultural, com o discursivo, com o imaginário, Alexandra e eu buscamos a abertura a múltiplos olhares, a múltiplos sentidos, a múltiplas percepções, a possibilidades de se pensar, de pensar o outro e de pensar a criação em dança a partir de práticas somáticas.

As questões anteriormente apresentadas – *Como nos movimentamos? Por que nos movimentamos de determinada maneira e não de outra? Como coisas que julgamos exteriores à dança, ao movimento afetam, atravessam a dança e o movimento em seu interior? O que me constitui enquanto sujeito-dançante?* – nos indicavam que, para *além* da respiração, do movimento ritmado, da repetição e da automatização do movimento, existe um pano de fundo presente que permeia as escolhas individuais dos movimentos e da forma como eles são dançados. Esse *além* pode nos auxiliar a encontrar possíveis respostas para as questões colocadas acima. Respostas que não buscam um fechamento, uma finalização, uma pontuação à cada pergunta. Muito pelo contrário: respostas que dão espaço àquilo que está lá, mas que nem sempre percebemos; respostas que abrem caminhos, que abrem corpos, que abrem gestos e movimentos, que abrem possibilidades de (se) pensar e de (se) fazer dança a partir da percepção e da apropriação de nós mesmo, do outro, do espaço, daquilo que nos constitui e, nos constituindo, constitui nossa criação em dança.

REFERÊNCIAS

- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.
- HANNA, Thomas. **Corpos em revolta**. Rio de Janeiro: Editora Mundo Musical, 1972.
- SOUZA, Beatriz Adeodato Alves de. **Corpo em dança: o papel da educação somática na formação de dançarinos e professores**. 115 f.: il. Orientadora: Profa. Dra. Leda Muhana Ianitelli. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, Programa de Pós-Graduação em Dança, Salvador/BH, 2012.
- STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática e Artes Cênicas: Princípios e Aplicações**. Campinas: Papirus, 2012.
- TAVARES, Gonçalo M. **Atlas do corpo e da imaginação**. Alfragide: Caminho, 2013.

CONSCIÊNCIA CORPORAL A PARTIR DA PRÁTICA DE INTEGRAL BAMBU

Ana Maria da Costa Greff¹

2016/1

A prática de Integral Bambu consiste em fazer movimentos em cima de uma pirâmide de bambu. Seu idealizador, Marcelo Rio Branco, a concebeu a partir da junção de alguns princípios buscando o cuidado com a vida de uma maneira mais profunda do que uma simples atividade corporal. Branco (2010) relata seu interesse na investigação da proposta de “subir em árvores” durante a criação do sistema e expressa sua inspiração para esse processo no seguinte poema:

A árvore é o lugar onde nos protegemos fugindo de cachorro bravo.
É lugar para ser pego no colo, receber TOQUE.
É lugar para enxergar o mundo de longe e de cima.
Colocar os pensamentos em ordem.
É lugar de amadurecer para não cair.
É lugar de SER INTEGRAL.
Lá tem carinho, cor, cheiro, visual, acolhimento.
Tem puxão de orelha, massagem, arte, vacina, estudo, natureza, cenário,
fantasia.
Lá tem presença VIVA (p. 4).

O sistema foi constituído com base em princípios que envolvem as ações dos Integrados, como são chamados os praticantes, e o contexto em que é praticado. Os princípios são definidos nas seguintes qualidades: autonomia, criatividade, identidade, diversidade, produtividade, popularidade, perpetualidade, liberdade, educação, harmonia, expressão, socialização, crescimento, simplicidade, democratização. Branco (2010) elabora esses conceitos com o objetivo de proporcionar ambientes didáticos para a prática, visando que eles proporcionem a propagação de conhecimento.

Os conceitos se relacionam com a atitude do Integrado, que, segundo Branco (2010), está na busca de “LONGEVIDADE, FUNCIONALIDADE E SOBREVIVÊNCIA” (p. 6). Ele salienta a atitude do “PESQUISADOR INTEGRADO” (idem) como a de um

¹ Graduanda em Licenciatura em Dança pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

pesquisador que, em conjunto com os outros pesquisadores do método, “formam o MOVIMENTO INTEGRAL BAMBU” (idem).

A pesquisa do sistema se organiza em três vertentes a partir das perspectivas de solução motora, de solução ambiental e de solução de sustentabilidade. A abordagem do presente trabalho se utiliza, principalmente, de conceitos da solução motora do sistema, a qual é subdividida em três frentes: a da proposta médica – terapêutica; a da proposta funcional – do desempenho da performance física; e da proposta artística – da expressão pessoal. Branco (2010) as identifica nas práticas de Integral Bambu de acordo com a “INTENÇÃO e o FOCO DE ATENÇÃO” (p. 12).

A pirâmide utilizada na prática de Integral Bambu é formada por dois andares, como mostra a figura a baixo:

A PIRÂMIDE EM BAMBU:

– Os três bastões, o triângulo (pequeno em cima) e a estrela

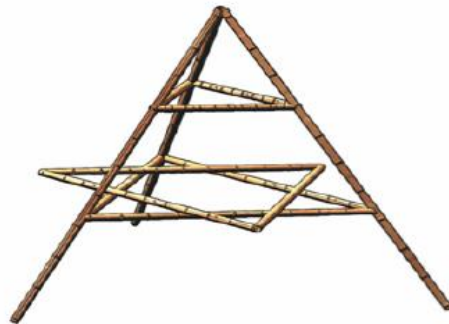


Figura 1: Pirâmide. Fonte: BRANCO, 2010, p. 17.

O meu encontro com o método Integral Bambu ocorreu devido a algumas circunstâncias na minha vida. Em 2014, sofri uma lesão de rompimento de menisco do joelho esquerdo andando de skate sem ter o domínio necessário. Por isso, fui submetida a uma cirurgia de artroscopia para cicatrização do rompimento após oito meses de lesão. Segui a orientação do fisioterapeuta para que, depois da recuperação, eu praticasse alguma atividade física que proporcionasse fortalecimento muscular e aperfeiçoamento da propriocepção.

Buscando por uma atividade alternativa à academia convencional, com a qual não me identificava e julgava insuficiente à orientação dos movimentos, encontrei o Integral Bambu. Ao praticá-lo por quatro meses, percebi muitos benefícios em meu

corpo e em minha forma de lidar com ele, tanto no cotidiano quanto em outras práticas corporais que faço além do Integral Bambu.

Como vários exercícios na pirâmide exigem o uso dos membros superiores para execução dos movimentos, o Integral Bambu me proporciona o fortalecimento dos músculos da cintura escapular, do ombro, do braço e do antebraço. Conseqüentemente, me auxilia em práticas de improvisação na dança, onde equilíbrio melhor os movimentos usando mais a parte superior do meu corpo em relação a como eu usava antes. Além da parte superior do corpo, junto à orientação da minha professora de Integral Bambu, Joana Kirst, venho dando mais atenção à ativação dos músculos do abdômen.

Com a utilização de certas partes do meu corpo, venho me concentrando mais no relaxamento e na contração dos músculos de diferentes regiões, além de manter o foco para o alinhamento entre as partes. Isso tem me proporcionado uma sensibilidade maior para os exercícios que necessito me dedicar mais, visando a proteção das articulações, me preparando para execução de movimentos que seriam arriscados se fossem executados sem a devida atenção.

Escolhi alguns movimentos que eu gosto de executar na pirâmide para analisar neste trabalho e, também, para uma ampliação da minha percepção sobre quais partes do meu corpo utilizo para realizá-los.

MOVIMENTO 1



Figura 2: Movimento 1. Foto: Carla Vendramin, 2017.

Descrição da posição nos planos e eixos do movimento

O pescoço está relaxado e a cabeça está na posição neutra. Os ombros estão em leve rotação lateral. Os cotovelos estão estendidos no plano sagital e em supinação no plano transversal. As articulações metacarpofalangeanas estão em flexão. As articulações metacarpofalangeanas proximais e distais dos polegares também estão em flexão no plano sagital, assim como as articulações proximais e distais das outras falanges. Os músculos do *core* estão ativos para manter o tronco estável no eixo longitudinal.

Sobre a atuação dos músculos do abdômen, Haas (2011) afirma que a contração dessa musculatura propicia uma estabilidade para as curvaturas da coluna vertebral, o que proporciona a estabilização das articulações coxofemorais em posição neutra, porém de cabeça para baixo, atuando contra a força da gravidade. Os joelhos estão estendidos. Os tornozelos estão relaxados com leve flexão dorsal provocada pela ação da gravidade. As partes posteriores dos tornozelos, os calcanhares, ajudam no apoio da extremidade superior do corpo no tripé da pirâmide.

Este movimento proporciona a agarrada das mãos no bambu em que eu me seguro.

Percepção durante a execução do movimento

Esta posição me ajuda principalmente no controle do *core* em relação à força aplicada para manter meus membros inferiores para cima, servindo como uma preparação para a realização de uma parada-de-mão da ginástica olímpica, atividade que também pratico.

Além de habituar minha respiração e minha propriocepção na posição invertida do corpo, ela também me ajuda no fortalecimento dos músculos do antebraço, responsáveis pela contração na flexão das falanges, que são importantes tanto para a ginástica como para a dança aérea, outra prática que faz parte do meu cotidiano.

Outro ponto interessante nesse movimento é o abaixamento das escápulas, as quais estão sendo tracionadas pelo afastamento entre a cabeça e os ombros e contra o peso do corpo com a ação da gravidade.

MOVIMENTO 2



Figuras 3 e 4: Movimento 2. Foto: Carla Vendramin, 2017.

Descrição da posição nos planos e eixos do movimento

A cabeça está levemente flexionada no plano sagital. Os ombros realizam flexão em 180° em relação à posição anatômica no plano sagital e rotação lateral no plano transversal. Os punhos estão neutros em relação aos planos sagital, frontal e transversal, como na posição anatômica. As articulações metacarpofalangeanas estão levemente flexionadas. O *core* está ativo para manter as articulações coxofemorais flexionadas no plano sagital. Os músculos do dorso e da lombar se alongam simultaneamente ao espaçamento entre as vértebras da coluna no eixo longitudinal. Os joelhos estão relaxados, levemente flexionados no plano sagital. Os tornozelos estão relaxados, em leve flexão dorsal no plano sagital provocada pela ação da gravidade.

Percepção durante a execução do movimento

Esta posição é extremamente relaxante para os músculos do dorso e da lombar, causando a sensação de alívio para coluna. Ao mesmo tempo, ela trabalha o equilíbrio em relação à força aplicada pelos músculos do abdômen para manter a inclinação ideal da articulação coxofemoral.

Em relação às escápulas, nesse movimento, a ação de deixá-las menos elevadas, apenas abduzidas para acompanhar os ombros, é difícil, pois o fato de o peso da cabeça estar na mesma direção dos membros superiores faz com que a cabeça se aproxime dos ombros, contraindo os músculos da nuca, como o levantador das escápulas e os esplênios da região do pescoço. Por isso, nesse exercício, a consciência corporal é necessária para ativar os romboides com o intuito de aduzir as escápulas, afastando os ombros da cabeça. Nas *Figuras 3 e 4*, pode-se notar que eu não dei a devida atenção para esse alinhamento, o que propiciou a aparência da minha cabeça estar como a cabeça de uma tartaruga dentro do casco.

MOVIMENTO 3



Figura 5: Movimento 3. Foto: Carla Vendramin, 2017.

Descrição da posição nos planos e eixos do movimento

A cabeça está em posição neutra em relação à posição anatômica. Os ombros estão abduzidos em aproximadamente 45° no plano frontal e elevados. Os cotovelos estão flexionados no plano sagital e em meia supinação no plano transversal. Os punhos estão levemente flexionados no plano sagital. As articulações metacarpofalangeanas estão flexionadas no plano sagital, inclusive a do polegar. Todas as articulações interfalangeanas estão flexionadas, inclusive a do polegar. O *core* está com os músculos do abdômen ativos para a anteversão da pélvis. As

articulações coxofemorais estão flexionadas no plano sagital e abduzidas no plano transversal. Os joelhos estão estendidos no plano sagital para manter a abdução dos membros inferiores estendidos. Os tornozelos estão em flexão plantar no plano sagital.

Percepção durante a execução do movimento

Para a manutenção das escápulas abaixadas nesse exercício, é necessária a ativação dos romboides e de outros músculos envolvidos na execução do abaixamento desses ossos, além dos bíceps braquiais, que mantêm tanto a angulação correta na flexão do cotovelo quanto ajudam no afastamento da cabeça e dos ombros. Na flexão e na abdução das articulações coxofemorais, a anteversão da pélvis ajuda a manter a abertura dos membros inferiores.

EDUCAÇÃO SOMÁTICA

A partir da execução em aula do exercício do relógio imaginário de Feldenkrais, me interessei nessa vertente da educação somática. Na leitura do livro *Consciência pelo Movimento*, de Moshe Feldenkrais (1972), me chamou a atenção os conceitos relacionados a autoimagem, a qual ele explica no trecho a seguir: “esta que, por sua vez, governa todos os nossos atos, é condicionada em graus diferentes por três fatores: hereditariedade, educação e autoeducação” (FELDENKRAIS, 1972, p. 19).

Percebo que a minha prática de Integral Bambu é uma maneira mais próxima do aperfeiçoamento da minha autoeducação do que as práticas de fortalecimento na academia convencional, que eu fazia antes. Como afirma Feldenkrais (1972), “nossa autoeducação influencia o modo pelo qual a educação externa é adquirida, bem como a seleção do material a ser aprendido e a rejeição daquilo que não podemos assimilar” (p. 19).

No Bambu, tenho mais liberdade de criação e, com isso, um estímulo maior para meu trabalho de consciência sobre os movimentos que realizo e o que eles provocam no meu corpo, tanto em percepções físicas quanto em psicológicas.

CONCLUSÃO

A prática com a pirâmide de bambu tem sido proveitosa para a sensibilidade do meu joelho lesionado, pois me ajuda na adequação do meu corpo, permitindo-me ter autonomia para realizar o que eu gosto, como a dança e a acrobacia. Por mais ousados que sejam os movimentos dessas práticas, venho exercitando cada vez mais a atenção para o cuidado com as partes do corpo que ativo durante a execução das minhas atividades corporais.

Com a minha aproximação a esse método, também pude descobrir um repertório de trabalhos já realizados com o Integral Bambu. O que mais admirei ao conhecê-lo foram os projetos desenvolvidos pela Cia. Nós no Bambu. Por pesquisarem nas áreas de estudos do corpo e das artes, vejo nesse trabalho de expressão artística um poético entrelaçamento da dança com a acrobacia, tanto de solo quanto aérea, e com o sistema Integral Bambu. Esse grupo de pesquisadores se autodefinem do seguinte modo:

Corpos, bambus e movimento: assim nasce a Cia Nós No Bambu. Seu repertório de dança acrobática sobre esculturas artesanais de bambu é mais uma faceta que se descerra do imprevisível Circo Novo. A grandeza velada desta arte peculiar se dá na adaptação constante de tato e força dos intérpretes a este material natural suscetível às variações climáticas. Quatorze anos de pesquisa, originada no método Integral Bambu, resultam em uma linguagem artística inovadora. (CIA. NÓS NO BAMBU, 2018²)

Escolhi a abordagem direcionada neste trabalho por ter a necessidade de registrar de forma relacionada os conteúdos da Disciplina de Estudos do Corpo I com os benefícios que a prática de Integral Bambu me trouxe. A pesquisa, a análise e a reflexão sobre a prática, os movimentos e as sensações geradas no meu corpo para este trabalho foram enriquecedores no processo de desenvolvimento da minha consciência corporal.

REFERÊNCIAS

- BRANCO, Marcelo Rio. **Manual do Integrado: Integral Bambu**. Brasília, 2010.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo Movimento**. São Paulo: Summus, 1972.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.

² CIA. NÓS NO BAMBU (Brasília). Disponível em <http://nosnobambu.blogspot.com.br/> Acesso em 05/02/2018.

ANÁLISE DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES EM MOVIMENTOS DE WAACKING

Anne Caroline Paz Ferreira¹

2016/1

O presente trabalho baseia-se em um treino de Waacking, que é um estilo de dança classificado dentro das práticas de Danças Urbanas, pois é uma dança originária dos *clubs*.

Waacking (geralmente pronunciado com dois A) é um estilo de dança que emergiu em Los Angeles em meados da “Era Disco” e atualmente está ressurgindo nos clubes noturnos na América e na Europa. Foi o programa “Soul Train” nos anos 70 que trouxe o Waacking para a atenção pública quando dançarinos como Tyrone Proctor balançaram seus braços descontroladamente no ritmo da música (NINJA, 2010². Tradução minha³).

Optei por apresentar três movimentos, que são a base desse estilo, e, a partir disso, analisá-los anatomicamente. A análise foi guiada pelos estudos dos eixos e planos anatômicos, dos ossos e dos músculos dos membros superiores, afinal, o Waacking é uma dança que utiliza majoritariamente a parte superior do corpo, ainda que seja possível realizar movimentos dissociados entre esta parte e a parte inferior do corpo.

A prática escolhida para o desenvolvimento deste trabalho foi um treino de Waacking elaborado por mim para fins de aperfeiçoamento da técnica. O treino consiste em três movimentos-base sequenciados. Para fins de análise, dividi os movimentos em 1, 2 e 3. Eles serão explicados posteriormente e comentados em relação à educação somática.

Iniciei a prática focando na respiração, utilizando o diafragma para inspirar e expirar, e me preocupando em atingir um estado corporal que me permitisse movimentar os membros superiores com rapidez e velocidade nas trocas de uma

¹ Anne Caroline Paz Ferreira é bailarina e graduanda em Dança na UFRGS.

² Disponível em http://toomuchflavour.co.uk/waacking/waacking_interview_au_ninja.html Acesso em 06/06/2016.

³ “Waacking (usually spelt with two A) is a dance form that emerged from Los Angeles around the disco era and is presently going through a resurgence in night clubs in America and Europe. It was Soul Train in the 70s that brought waacking to the public’s attention when dancers like Tyrone Proctor would swing their arms wildly in time to the music.”

posição para outra, característica marcante do Waacking, bem como aponta Ninja, 2010: “[...] a dança Waacking é reconhecível pela sua feminilidade, braços esvoaçantes e vogues (poses durante a dança), usa-se os braços em cada batida da música para atenuar a musicalidade”⁴ (Tradução minha⁵).

Na estética do Waacking, a feminilidade, como ela é concebida pelos indivíduos que participam dessa cultura, é essencialmente buscada em todos os movimentos. Como já dito, Waacking é uma cultura de *club* que tem no seu surgimento o ideal da cena *underground* na década de 70. Essa característica é transmitida pelos códigos dessa técnica, e cabe aos seus adeptos manterem ou modificarem esses aspectos de acordo com a contemporaneidade.

O artista cênico é um só corpo com o qual ele existe, seja no palco, seja na vida cotidiana. Todas as técnicas adquiridas para melhorar o trabalho do *performer* são parte integrante dele onde quer que ele se encontre. [...] O indivíduo é uno. O corpo, com sua cultura, sua técnica, seus signos, também é único (STRAZZACAPPA, 2012, p. 30).

Na continuidade da prática, acessei o *core*, contraindo o transversal do abdome ao expirar, deixando os membros superiores e inferiores livres para realizarem a sequência de Waacking enquanto ganhava estabilidade através da respiração e da musculatura do abdome. Ao realizar a sequência, foquei a atenção nos membros superiores, embora os membros inferiores sejam parte importante na estética do movimento. A sequência foi feita como na figura abaixo (*Figura 1*), da esquerda para a direita, alternando os movimentos continuamente:

⁴ Disponível em http://toomuchflavour.co.uk/waacking/waacking_interview_au_ninja.html Acesso em 06/06/2016.

⁵ “[...] waack dancing is recognisable by it’s femininity, flailing arms and vogues (pausing while dancing to pose), using the arms hit every beat in the music to extenuate musicality.”

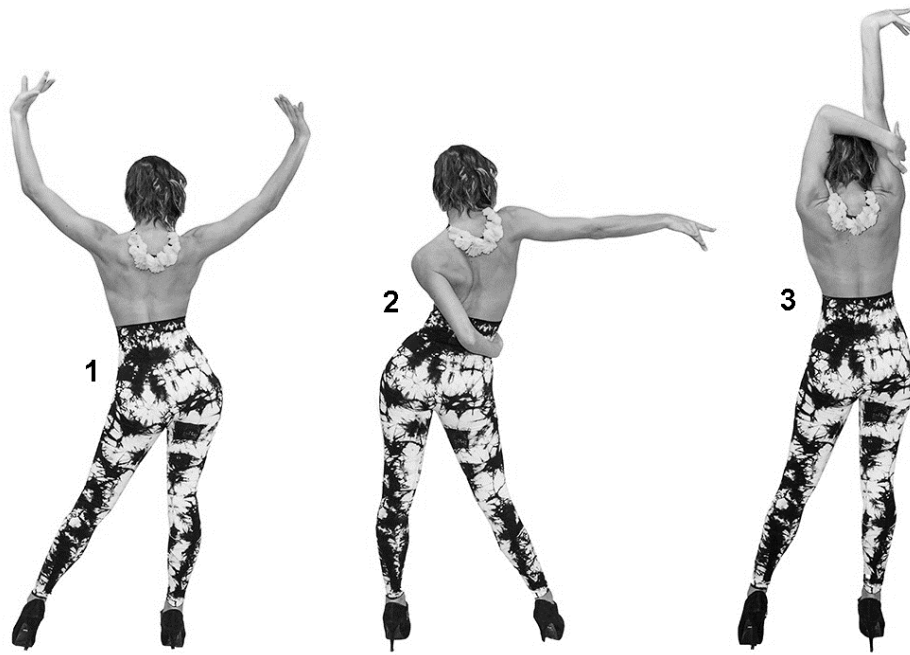


Figura 1: movimentos de Waacking

Imagem 1

A Imagem 1 representa uma das poses que compõem o Waacking. Os movimentos acontecem majoritariamente no plano frontal, e a atenção está nos membros superiores. Os ombros ficam em abdução; os antebraços e os punhos (ossos carpais), semi-flexionados; os antebraços (compostos pelos ossos ulna e rádio) e as mãos, em pronação; as escápulas, em rotação lateral. Já a cabeça trabalha no plano sagital, em uma leve flexão enquanto realiza rotação no plano transversal, fazendo com que o movimento esteja completo. Alguns músculos envolvidos nestes movimentos são o subescapular, o supraespinhal, o infraespinhal, o redondo menor, o redondo maior, os rombóides maior e menor, o trapézio, o levantador da escápula e o esternocleidomastóideo.

A pelve está em inclinação enquanto a articulação coxofemoral esquerda faz abdução no plano frontal e o joelho está levemente flexionado. Os pés ficam em constante flexão plantar com os dedos estendidos (como em um *relevé* em meia ponta) por conta dos sapatos de salto.

Imagem 2

Na Imagem 2, a cabeça continua em rotação e em semiflexão. O ombro esquerdo, porém, muda para a posição de extensão e de rotação interna. Observamos que o antebraço está flexionado e em pronação; o punho, estendido; a escápula esquerda, em báscula ou rotação medial. Passando para a metade direita do corpo, vemos a escápula em elevação; o ombro, em abdução; o antebraço, em extensão e em pronação; o punho, semiflexionado; as três primeiras falanges da mão, semiflexionadas. Alguns músculos envolvidos nestes movimentos são o coracobraquial, o deltóide, o peitoral maior, o redondo maior, o pronador redondo, o palmar longo, o flexor radial do carpo, o flexor ulnar do carpo e o extensor dos dedos.

Na parte inferior do corpo, a pelve está inclinada em anteversão. Observamos o joelho direito em extensão, e o membro inferior direito abduzido enquanto a articulação coxofemoral direita está semiflexionada.

Imagem 3

Neste último movimento, a cabeça fica em semiflexão no plano sagital. As escápulas estão em rotação ou báscula lateral para realização do movimento enquanto os ombros e os braços estão abduzidos no plano frontal. A articulação glenoumeral desempenha papel importante nesse movimento. O cotovelo e o punho esquerdo estão flexionados. Alguns músculos envolvidos nesses movimentos: braquiorradial, extensor radial longo do carpo, extensor radial curto do carpo, extensor dos dedos e extensor ulnar do carpo.

Na parte inferior, temos a articulação coxofemoral e o joelho esquerdo levemente flexionados enquanto o membro inferior esquerdo está em abdução.

-X-

Importante ressaltar a importância da transferência de peso na execução dos movimentos: na Imagem 1, o peso está predominantemente no membro inferior direito, o que facilita o movimento seguinte, Imagem 2, quando o peso é transferido para o membro inferior contrário para que, no último movimento, Imagem 3, ocorra um certo equilíbrio com o peso dividido entre os dois membros, possibilitando um alongamento axial essencial para a execução e para a estética do movimento. Essas

transferências de peso e essas sutis diferenças de nível corroboram para o trabalho nos membros superiores do corpo.

Ao realizar a sequência, pude perceber como os movimentos dos membros superiores ficavam mais ágeis conforme eu compreendia o jogo de transferência de peso. Dancei Waacking por um certo período, porém sempre coreografada por outra pessoa. Ao realizar e analisar a sequência coreografada por mim, descobri especificidades relacionadas à técnica de Waacking que antes pareciam inexistentes ou desnecessárias, mas que, no sentido da propriocepção, parecem essenciais e, agora, desejadas para o aperfeiçoamento estético. Domenici (2010) expõe a diferenciação entre trabalhar com referências externas e o “aprender de dentro”:

Nas aulas de dança influenciadas pela educação somática, ao invés de copiar um modelo, o aluno aprende a trabalhar com parâmetros, tais como as posições relativas entre os ossos e as articulações, os estados tônicos dos agrupamentos musculares, a situação dos apoios, entre outros. [...] O objetivo é que o aluno descubra como ele se move e como pode se mover, tornando-se o investigador do seu próprio movimento e conquistando uma posição de autonomia (p. 75).

Por fim, o Waacking é uma cultura e um estilo de dança cheio de potencial para o desenvolvimento de análises de movimento no campo das Danças Urbanas. Ao analisar os movimentos pelos planos e eixos anatômicos, pelos músculos e pelos ossos, é possível perceber a complexidade da técnica. Os princípios da educação somática podem ser utilizados em qualquer técnica, incluindo o Waacking, trazendo benefícios para seus praticantes. A propriocepção contribui para a consciência corporal e dá um maior sentido ao fazer artístico quando passamos a observar “de dentro”. Percebemos, então, que o eu-artista está dentro de um contexto e intimamente ligado com o todo.

REFERÊNCIAS

- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-posições**, Campinas, v. 21, n.2 (62), p. 69-85, maio/ago. 2010.
- NINJA, A. **What is waacking: Aus Ninja (Imperial House of Waacking) on the differences between waacking and vogue**. Web Site Too Much Flavour, 2010. Disponível em <http://toomuchflavour.co.uk/what-is-waacking-aus-ninja-imperial-house-of-waacking-on-the-differences-between-waacking-and-vogue/> Acesso em 06/06/2015.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação Somática e Artes Cênicas: princípios e aplicações**. SP: Papyrus, 2012.

DANÇA DO VENTRE: O MOVIMENTO DO CAMELO E O CORE

Joelene de Oliveira de Lima¹

2016/1

CONSEQÜÊNCIAS DO APRENDIZADO EM ESTUDO DO CORPO I

Os estudos realizados na disciplina Estudos do Corpo I são baseados na premissa da prática somática. Segundo Domenici (2010), somática é um campo emergente de conhecimento de natureza interdisciplinar que surgiu no século XX protagonizado por profissionais das áreas da saúde, da arte e da educação.

Como se dá o movimento no corpo? Quais as relações entre corpo e mente? O que é a percepção e como ela opera? Quais as relações entre a percepção e o movimento no corpo? Qual a importância das emoções nesse circuito? Essas eram algumas das perguntas para as quais [os] pioneiros formularam respostas inovadoras (DOMINICI, 2010, p. 70).

Buscando entender os ensinamentos da autora, de que a experiência corporal (sensório-motora) é a base para a construção de qualquer tipo de conhecimento e de que o corpo está diretamente implicado no conhecimento do mundo, passamos a analisar anatomicamente os nossos corpos e os de nossos colegas ao executarmos diferentes movimentos. Uma das referências usadas foi Feldenkrais (1977), um método com abordagem somática que favorece o processo de aprendizagem dos movimentos. Fizemos o exercício do relógio, onde a proposta era de imaginarmos o centro da região pélvica e considerarmos o sacro como um relógio imaginário, com ponteiros que criam movimentos no sentido horário ou anti-horário.

Posteriormente, fomos desafiados a analisar a maneira como experienciamos a dança em nosso cotidiano para percebermos como estas experiências interferem determinantemente no que conhecemos. A experiência é algo individual e pode ser compartilhada apenas parcialmente, ou seja, é impossível uniformizar o conhecimento de cada corpo diante do mesmo objeto ou evento. Entendo, dessa forma, que estamos em constantes mudanças e adaptações e que nosso corpo é um ambiente ativo, que constrói novos conhecimentos e comportamentos na interação com o mundo, em tempo real.

¹ Mestre em Educação/PUCRS, Graduanda de Licenciatura em Dança/UFRGS.

Através das práticas realizadas na disciplina, passei a prestar mais atenção às minhas práticas de dança e a relacionar os conhecimentos adquiridos. Comecei a dar atenção à concentração, à consciência corporal e à respiração a partir das observações feitas em aula, como, por exemplo, a expansão da caixa respiratória, os movimentos do diafragma e, especialmente, os grupos musculares que são ativados durante a dança. Percebi, assim, que praticamente todos os grupos musculares são estimulados e trabalhados na modalidade de dança que pratico. Também passei a dar atenção à percepção das articulações e seus movimentos ao realizar os princípios básicos do ballet e da dança do ventre. Identifiquei que as minhas limitações não são articulares, e sim de alongamento muscular, e passei a trabalhar meu corpo para adquirir um estado de melhor flexibilidade, o que me deu esperança de executar os movimentos da dança com mais precisão e graça, buscando aprimorar minha capacidade de alongar e respirar adequadamente.

No ensino da dança, o uso de subsídios imagéticos, como os disponíveis na utilização da ideokinesis, possibilita a realização de movimentos a partir das relações sensoriais com o mundo que nos cerca. Como afirmou Gambini (2010),

porque a arte é uma antiga e preciosa via de obtenção de novos conhecimentos; realidades não nomeadas, terrenos não mapeados, valores ainda sem contorno e definição, sensações não catalogadas, estados de espírito incomuns, maneiras novas de estar no mundo e de ser humano. A arte leva a essas dimensões, as descobre, as inventa. [...] a arte cria realidades (p. 172).

Relações com objetos, animais, areia, vento e cenários da natureza funcionam da mesma forma que o relógio de Feldenkrais. Essas imagens colaboram para criar a diferenciação dos movimentos pélvicos para os movimentos da Dança do Ventre. A bailarina faz uma relação imagética quando dá referência aos movimentos de seu corpo através da forma de caminhar de um camelo ou de se deslocar de uma serpente.

QUAIS SÃO OS MÚSCULOS DO CORE?

Na Dança do Ventre, os movimentos são altamente dependentes do *core*, que serve para estabilizar o tórax e a bacia e, quando pouco desenvolvido, deixa-nos mais

propensos a lesões da coluna. Por essa razão, é importante aprender a dançar trazendo consciência postural para essa região.

Segundo Calais-Germain (2010), os músculos do *core* encontram-se na zona abdominal, na metade inferior das costas e na região inferior da bacia. São eles: os músculos do assoalho pélvico, o transverso do abdome, os oblíquos do abdome, o reto abdominal, os eretores da espinha e os multifídios. O diafragma delimita internamente a parte superior dessa região. Os músculos secundários, ou periféricos, fazem parte do quadril, como o quadrado lombar e o glúteo mínimo e médio.

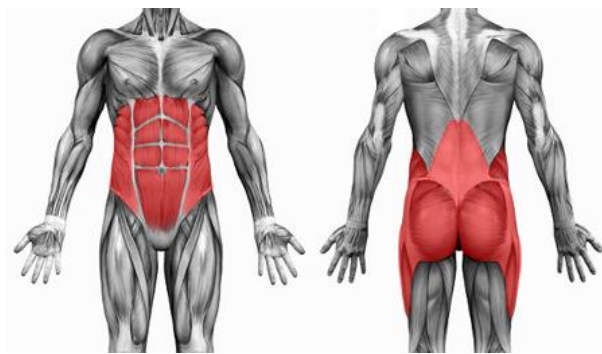


Figura 1: Músculos do *core*. Fonte: Calais-Germain, 2010².

Os músculos do *core* estabilizam a coluna vertebral, as costelas e a pélvis de forma a resistir a uma força específica, seja estática ou dinâmica.

Do ponto de vista funcional, o trabalho para esta parte do corpo deve ser feito com exercícios multi-articulares de forma a estimular os grupos musculares envolvidos de uma forma conjugada, fugindo, assim, aos exercícios mais analíticos e que tratam cada músculo de forma isolada (HAAS, 2011, p. 52).

O *core* pode ser associado à origem funcional de todo o corpo. A consciência dessa musculatura é muito importante para a saúde física do indivíduo já que ela é utilizada na execução de praticamente todos os movimentos corporais. Além disso, o *core* determina, em grande parte, a postura de uma pessoa.

² Disponível em <http://vidafit.com.br/blog/core-por-que-como-fortalecer/> Acesso em 01/06/2016.

A DANÇA DO VENTRE COMO EXPRESSÃO DE SENTIMENTOS E O MOVIMENTO CORPORAL DA REGIÃO DO CORE

Kaha (2011) afirma que o ventre ou a cintura são o centro de equilíbrio do corpo. Nessa região, se situam os órgãos de eliminação de toxinas, o que representa a fluência para o que não nos serve mais, a capacidade de deixar ir fatos passados. A autora diz que os movimentos de contrações, batidas, tremidos e ondulações trazem para a coluna, quadris e abdome concentração e força na dança do ventre. Segundo Bencardin (2002),

a dança do ventre (Raks el Sharq, em árabe) é uma forma de arte milenar, cuja origem é difícil de precisar devido à escassez de registros a respeito. Sabe-se, porém, que esta dança se desenvolveu como parte da cultura árabe, sendo tardiamente incorporada como uma prática corporal pelas ocidentais (p. 11).

Ao dançar, as bailarinas expressam a sua emoção e o seu contentamento em fazer parte do deserto e de toda a natureza que as cerca. No caso das ocidentais, é como se vivessem em um Oásis imagético. As bailarinas também reverenciam o “sagrado feminino”, orgulhando-se do grupo feminino de que fazem parte e de seu ventre capaz de gerar sua descendência.

Ondulações abdominais

As ondulações abdominais são chamadas de movimentos sinuosos na Dança do Ventre. As ondulações abdominais, geralmente conhecidas como “camelo” e “serpente”, favorecem a sensação de conforto e trabalham a capacidade de imaginar um camelo caminhando com movimentos sinuosos ao pôr do sol no deserto.

Os movimentos do camelo exigem da bailarina uma respiração diafragmática. O controle dos músculos abdominais é desenvolvido na medida em que se percebe o percurso que a forma realiza no abdome e em que o controle da respiração acontece.

O aprendizado das ondulações abdominais da Dança do Ventre requer tempo, paciência e persistência. A tendência é de trancar a respiração, o que irá dificultar a execução do movimento: Para evitar este desconforto procure imaginar-se na postura sentada, tranquilamente, sobre um camelo e deixe-se levar pelo movimento do animal (KAHA, 2011, p. 84).

A percepção da respiração é de fundamental importância. Ela deve ser diafragmática. No início, será um exercício mecânico e, com o tempo, se tornará uma

movimentação tão natural que sua respiração fluirá sem empecilhos durante a realização dos camelos e serpentes. Segundo Kaha (2011),

as ondulações de corpo inteiro trabalham também a coluna vertebral. No sentido metafísico a coluna vertebral representa o suporte estrutural do corpo, sendo assim, associada a um suporte mais flexível para a vida. Quando se trabalha as ondulações da coluna vertebral, indiretamente, está-se trabalhando a habilidade de ser mais flexível na vida (p. 110).

A ondulação abdominal no camelo ocorre unindo a contração do alto abdome, seu relaxamento simultâneo e a contração do baixo abdome, sucessivamente. Cria-se uma ondulação na região abdominal sem expandir o movimento nem para a região torácica (busto) e nem para a região pélvica.

Algumas pessoas relatam desconforto após a realização do movimento. Para evitar essa sensação, ressalto a importância de realizar os deslocamentos de forma precisa, procurando coordenar a respiração, expirando ao contrair o abdome. A execução correta do exercício pode até mesmo contribuir para diminuir as crises de dor na coluna, massageando e permitindo diminuir o fluxo de tensões acumuladas na parte inferior (lombar) dessa estrutura.

As ondulações abdominais podem ser feitas de dentro para fora ou de fora para dentro. Podemos chamar de “camelo” de dentro para fora, também conhecido como “ondulação contrária”, e de “serpente”, quando o movimento vem de fora para dentro.

O princípio da movimentação do camelo

O movimento do camelo é realizado pela bailarina ou pelo bailarino com o ventre, a coluna, os braços, o tronco e o quadril. O corpo forma uma onda. O movimento é pélvico ou ventral, de dentro para fora, ou do ventre de baixo para cima. A pelve se encaixa e se desencaixa como se fosse cavalgar um animal como o camelo. A contração voluntária do assoalho pélvico é feita por contração, elevação e fecho conjunto dos orifícios anal, vaginal e uretral. Esse movimento dos músculos responsáveis pelo suporte pélvico, segundo Silva (2012) fazem parte do tratamento conservativo da musculatura do pavimento pélvico.



Figura 2: Samia Gamal, bailarina e atriz egípcia, 1952, por Tulipe Noir³.

O movimento do camelo é uma união, de forma contínua, de cinco movimentos: elevação do busto, contração do alto abdome, contração do baixo abdome, contração voluntária do assoalho pélvico com relaxamento do mesmo e da pélvis. Ao sequenciar esses cinco movimentos, cria-se uma ondulação corporal completa.

A união dos dois movimentos é realizada com a flexão das articulações coxofemural, dos joelhos e dos tornozelos e com o relaxamento do assoalho pélvico seguidos da contração dos músculos da pelve, dos músculos abdominais e da elevação do tórax. Esse movimento também pode ser subdividido, retirando sua característica sinuosa e executando as cinco etapas separadamente, ao que é chamado de camelo quebrado.

A realização de exercícios de treino dos músculos do pavimento pélvico por contração repetitiva para melhorar o tônus muscular auxilia no processo de execução desse movimento.

Aprendendo o camelo

No processo de criação deste trabalho, realizei, além da pesquisa teórica, uma análise prática dos movimentos que meu corpo faz ao executar o movimento do camelo. Analisei a sequência prática criada por várias bailarinas e cito aqui o interessante trabalho de Kaha (2011). Ela criou uma sequência prática de preparação para o movimento no chão para que fosse possível também orientar alguém de forma

³ Disponível em <http://paxmachina.nyc/post/129007852920/ramblingsofanasshole-the-gorgeous-samia-gamal>) Acesso em 01/06/2016.

teórica. Irei discorrer abaixo sobre a forma de fazer essa preparação como se estivesse orientando alguém para esse movimento.

Primeiramente, posicione-se no chão em decúbito dorsal sobre um colchonete ou uma superfície forrada com os joelhos flexionados e os pés separados para que haja o equilíbrio das pernas. As mãos devem estar levemente pousadas sobre o abdome para que se possa sentir toda a atividade da região. O corpo deve estar totalmente relaxado. Observe inicialmente sua respiração. Deixe o ar sair e entrar livremente pelas narinas. Somente pelas narinas. A boca, os lábios e a língua devem estar relaxados. Acompanhe os movimentos naturais de seu ventre. Imagine que você deseja limpar os seus pulmões. Realize a respiração trazendo toda a sua atenção para o diafragma. Como preparação para o movimento do camelo, Kaha (2011) propõe o exercício de preparação no chão, o qual consiste em:

1. Deite confortavelmente de cúbito dorsal; 2. Respire profundamente de forma relaxada; 3. Inspire imaginando que ele entra pela sua pelve e preencha seu corpo expandindo o abdome; 4. Tente segurar a respiração e conte até 5; 5. Solte o ar lentamente relaxando toda a musculatura; 6. Repita o processo (p. 113).

Essa respiração é chamada de diafragmática. O diafragma funciona como uma membrana, fazendo com que o abdome se expanda e se comprima conforme a respiração ocorre. Na inspiração, ele desce, expandindo o abdome e arrastando consigo a base do pulmão, o que aumenta seu volume interno e a sucção do ar. Na expiração, o diafragma vai para cima, comprimindo os pulmões e expulsando o ar. Tente mover apenas o abdome. O restante do corpo permanece imóvel. O corpo vai ondular naturalmente em consequência da respiração.

O importante é aumentar a sua consciência corporal observando o que ocorre com o seu corpo na medida em a respiração varia. Ao realizar esta respiração, você vai fortalecer a musculatura da coluna. O exercício contribui, ainda, para definir a musculatura abdominal e para manter a saúde de seu corpo.

Fazendo o camelo e a serpente em pé

Depois que a bailarina experimentou a respiração diafragmática na posição deitada, pode tentar executá-la em pé, procurando desenhar uma onda com seu abdome. Para auxiliar nessa compreensão, faça uso de um espelho, colocando o mesmo na visão lateral do corpo para que possa observar-se executando o

movimento ondulatório. O sentido da onda que é desenhada fica ao critério da bailarina: se de baixo para cima ou de cima para baixo. Independentemente da direção, aproveita-se a ação da gravidade para ondular ainda mais. A posição deitada é ótima para o aprendizado das ondulações abdominais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos realizados na disciplina Estudos do Corpo I me proporcionaram um conhecimento específico da anatomia do corpo aliado ao estudo prático do movimento para a dança, seja ela através da investigação do próprio corpo ou dos corpos dos colegas. Esses conhecimentos refletem diretamente no cotidiano dos estudantes, que passam a ter modificada a sua consciência corporal e, conseqüentemente, seu estado de corpo para a dança. No caso deste trabalho, o aprendizado está relacionado à capacidade de estabilizar o *core* na Dança do Ventre. O conhecimento de que o centro da força no nosso corpo, em estado de alerta, age para dar segurança ao movimento faz toda a diferença para uma execução harmoniosa.

REFERÊNCIAS

- BENCARDINI, Patrícia. **Dança do Ventre Ciência e Arte**. Ed. Baraúna, São Paulo, 2009.
- CALAIS-GERMAIN, Blandine. **Anatomia para o movimento: introdução à análise das técnicas corporais**. São Paulo: Manole, 2010.
- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, v 21, n 2 (62), p. 69-85. Campinas: 2010.
- FELDENKRAIS, Moshe. **O poder da autotransformação: a dinâmica do corpo e da mente**. São Paulo: Summus, 1977.
- _____. **Consciência Pelo Movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
- GAMBINI, Roberto. "Com a cabeça nas nuvens". In: **Pro-Posições**, Pro-Posições vol.21 no.2 Campinas May/Aug. 2010. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072010000200010 Acesso em 16/08/2016
- HASS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.
- KAHA, Luciaurea (Simone Luciaurea Coelho). **Dança do Ventre e Geometria Pedagógica**. Geometria Corporal Expressiva para Professoras e Alunas. São Paulo: Clube de Autores, 2011.

SILVA, Ana Rita. **Estudo Biomecânico da caviade pélvica da Mulher**. Monografia de preparação para dissertação. 33fl. Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, 2012. Disponível em <https://paginas.fe.up.pt/~bio07021/images/Mono.pdf> Acesso em 20/05/2016.

A RESPIRAÇÃO NO SURYA NAMASKAR

Luíza Fischer¹

2016/1

Em pé e de olhos fechados. Lê o teu corpo começando pelos pés. Verifica se eles te oferecem uma base estável, firme e confortável. Dedos abertos, raízes no chão. Pernas estendidas, mas sem tensão nos joelhos, aproveitando a estabilidade do alinhamento ósseo. Baixo ventre firme, levemente recolhido para dentro e para cima. Assoalho pélvico vivo, ativo, recolhido para dentro de ti, em direção ao centro do corpo. Ombros descansados, escápulas escorrendo em direção aos quadris. Peito aberto, pescoço móvel, livre de tensão. O topo da coluna, entre as orelhas e atrás dos olhos, te sustenta verticalmente. Observa agora a tua respiração. Observa o ritmo em que o ar entra e sai do teu corpo e o caminho que ele percorre no processo. Abre espaço para que a respiração seja mais profunda fazendo com que as costelas se afastem lateralmente. Toma teu tempo para encontrar um ritmo equânime de respirar, equilibrando o tempo de inspiração e de exalação.

...

Olhos abertos. Faz do teu corpo um experimento de movimento e ar. Inspira elevando os braços, alongando a coluna deixando que o peito se abra; exala inclinando o tronco à frente, recolhendo o abdômen e levando a testa em direção as canelas; inspira alongando a coluna desde a base, braços pendem em direção ao chão; exala levando as mãos ao chão, dando dois passos atrás para estender o corpo paralelo ao chão em posição de prancha e deitando em decúbito ventral; inspira afastando o peito do chão e crescendo em direção ao teto; exala utilizando o apoio das mãos espalmadas e dos dedos dos pés para elevar o quadril em direção ao teto, coluna alongada, braços estendidos, escápulas em direção à pelve, ísquios para o teto e calcanhares para o chão; inspira caminhando com os pés até as mãos e alongando a coluna desde a base, braços pendentes; exala inclinando o tronco sobre as pernas estendidas, testa em direção às canelas; inspira elevando o tronco e encontrando a verticalidade, braços elevados, coluna alongada e peito aberto; exala deixando que os braços voltem à posição de descanso, em pé, reencontrando o alinhamento inicial.

RESPIRAR, MOVER E SUSTENTAR

No livro *Anatomia da Yoga*, Kaminoff e Matthews (2013) apontam que, a partir do nosso nascimento, somos confrontados com duas forças relacionadas – a respiração e a gravidade – e que a nossa saúde depende da nossa capacidade de

¹ Luíza Fischer é bailarina, professora de Hatha Yoga e graduanda em Dança na UFRGS.

coniliar estas forças. De fato, a nossa postura vertical de resistência à gravidade e a ação de respirar estão mais profundamente conectadas do que se pode perceber à primeira vista. O primeiro fôlego de um bebê é também o início do seu desenvolvimento postural, já que o tônus necessário para suportar o próprio peso é primeiramente adquirido através das ações complexas de respirar, de deglutir e de sugar, sendo as duas últimas relacionadas à amamentação (idem).

Feldenkrais (1977) também relaciona o respirar à postura, afirmando que

a maior parte dos músculos do sistema respiratório está ligada às vertebrae lombares e cervicais e a respiração afeta, portanto, a estabilidade da postura e da espinha e, reciprocamente, a posição da espinha afeta a qualidade e velocidade da respiração. Portanto, boa respiração significa também boa postura, tanto quanto boa postura significa boa respiração (p. 213).

Tal afirmação se mostra correta se observarmos os pontos de fixação do diafragma, um dos principais músculos envolvidos nos movimentos da respiração. De acordo com Kaminoff e Matthews (2013), o formato abobadado do diafragma é criado pelos órgãos por ele envolvidos e sustentados, e suas margens inferiores se fixam em quatro regiões distintas, sendo elas:

- 1) **Esternal** – a parte posterior do processo xifoide, na ponta do esterno;
- 2) **Costal** – as superfícies internas das cartilagens costais, da 6ª até a 10ª costela;
- 3) **Arqueada** – o ligamento arqueado, que se estende da cartilagem da 10ª costela até a região lombar da coluna vertebral, fixando-se às costelas flutuantes e ao processo transversal e ao corpo de L1;
- 4) **Lombar** – os pilares na frente da região lombar da coluna vertebral, L3 à direita e L2 à esquerda.

A conexão entre diafragma e coluna vertebral explicita a relação existente entre respiração e postura. Em um corpo vivo e em movimento, essa relação se apresenta da seguinte maneira: consideramos a respiração como uma sequência de ações musculares interconectadas cuja função é abrir espaço no tórax para permitir a entrada de ar e exercer pressão nos pulmões para que ocorra a saída do ar na exalação. Para que esta ação ocorra plenamente, abdômen e tórax alteram suas formas de maneira tridimensional e complementar, expandindo e contraindo de acordo com a demanda de espaço para a entrada de ar e respondendo à ação do diafragma e dos músculos abdominais e torácicos que funcionam como acessórios no

movimento respiratório. Intrínseca a esta mudança de forma das cavidades torácica e abdominal, a movimentação da coluna vertebral responde a toda essa complexa cadeia de atividades musculares com uma leve extensão na inspiração e uma leve flexão na exalação. Essa resposta da coluna vertebral é fundamental na compreensão da relação entre respirar e se movimentar na prática do Hatha Yoga.

TODO O CORPO RESPIRA

Uma das obras mais abrangentes sobre a prática de Hatha Yoga chama-se *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha* (SARASWATI, 1996). O título refere-se a quatro elementos fundamentais desta prática, os quais podem ser traduzidos e explicados de maneira simplificada por uma postura firme e confortável, práticas respiratórias para controle do *prana* (energia vital), gestos para a manipulação dessa energia e movimentos de fechadura para a sua conservação. Todos esses elementos estão presentes no *Surya Namaskar*, que consiste em uma série de posturas (relativamente variáveis de acordo com a linha de prática) executada em ritmo constante baseado na respiração do praticante. De acordo com essa obra, o *Surya*, da forma como o conhecemos, é uma parte relativamente recente do Hatha Yoga, mas é considerado uma prática espiritual bastante completa e profunda, já que é composto por elementos complementares: posturas, respiração e meditação (SARASWATI, 1996). Apesar das variações sutis de sequência, existe um aspecto constante na prática do *Surya*: a relação entre respirar e mover-se.

O texto de abertura do presente trabalho é a descrição do início de uma prática de Hatha Yoga, da maneira como ela é mais comumente organizada. Começamos tomando consciência da nossa postura vertical e ativando dois dos *bandhas*, o baixo ventre e o assoalho pélvico, que oferecem sustentação, estabilidade e força. Em seguida, encontramos um ritmo constante de respiração que seja confortável e tranquilo². Só então, a partir do ritmo da inspiração e da exalação, começamos a movimentar o corpo. O fio condutor da execução do *Surya* é, portanto, a mobilização da coluna vertebral em extensão e em flexão associado à respiração, sendo que a

² Este passo pode ser acompanhado da introdução de um modo específico de respirar: o *ujjayi pranayama*. A introdução de uma prática respiratória que acompanhe a execução das posturas é considerada um passo mais avançado para algumas linhas de Hatha Yoga, por isso não exploraremos esta técnica neste trabalho.

inspiração é associada às extensões e a exalação às flexões, conforme a descrição de Kaminoff e Matthews (2013) exposta anteriormente. Poeticamente, pode-se pensar que, no *Surya*, todo corpo é preenchido e esvaziado de ar, já que é a respiração que motiva e dá sentido ao movimento.



Figura 1: Surya Namaskar³

A respiração, no *Surya*, tem características próprias: devido à firmeza exigida do baixo ventre, a mobilidade da cavidade abdominal fica comprometida; os músculos abdominais inferiores estabilizam os pontos de fixação do diafragma e ajudam a estabelecer um outro padrão de inspiração, que conta com a ação dos músculos intercostais externos para ampliar a cavidade torácica lateralmente permitindo mais entrada de ar e garantido uma respiração suficientemente profunda para a execução das posturas. Além disso, a busca pela constância do ritmo respiratório se mostra um desafio, já que, ao longo do *Surya*, podemos, por vezes, sentir necessidade de acelerar a entrada de ar para uma maior oxigenação. O aumento da capacidade respiratória, consequência da prática constante, torna esse exercício cada vez mais confortável. Outro aspecto importante é o caráter de concentração que este respirar consciente traz. Levar o foco para a respiração conecta o praticante ao fazer no presente, possibilitando uma percepção sensível de si mesmo.

RESPIRAR PROFUNDAMENTE, MOVER-SE BEM E SUSTENTAR-SE DE MANEIRA SAUDÁVEL

³ Disponível em <https://vinyasayogatraining.com/surya-namaskar-a-sun-salutation-a-tutorial/>. Acesso em 05/06/2016.

O ato de respirar é um trabalho ativo na prática do *Surya Namaskar* e traz consciência do mover-se. Essa consciência possibilita uma leitura profunda de si mesmo. Eloisa Domenici (2010), escrevendo sobre as ideias de propriocepção e de pesquisa em educação somática, explica que é na investigação do próprio corpo que o aluno conquista uma posição de autonomia. Podemos transpor a ideia de investigação do corpo para a prática de yoga se a concebemos como uma das maneiras possíveis de conhecer-se. O convite desta maneira de praticar yoga é, portanto, o de experimentar-se em movimento, de fazer-se laboratório e fonte de conhecimento.

REFERÊNCIAS

- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, v 21, n 2 (62), p 69-85. Campinas: 2010.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo Movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
- KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. **Anatomia da Yoga**. Barueri, SP: Manole, 2013.
- SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha**. Munger, Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 1996.

2017

Andréa Portela de Azambuja

Gabriela 'Maki' Borges

Giulia Milanez

Jackie Bianc

Jadde Molossi da Silva

Mariana Kich

Mariana Wolffenbuttel

Philipe Philippsen

Rayana das Graças Amil Asth Lippmann

Verônica Prokopp

SAPATEADO FLAMENCO: *GOLPE E TACÓN*

Andréa Portela de Azambuja¹

2017/1

A infância e a adolescência são geralmente o início do fio da meada de nossos interesses, escolhas e atividades profissionais. Meu histórico infanto-juvenil direcionou minhas preferências para dança, música, esportes, teatro e artes visuais. Com isso, minha formação se deu nessas áreas. Em 1982, me formei na faculdade de Educação Física. Em 1999, concluí a faculdade de Artes Cênicas e trabalhei, desde 1983, na área da educação em instituições públicas e privadas. Paralelamente à vida profissional e universitária, estudei balé clássico e, depois, pratiquei aulas de flamenco por algum tempo.

Optei tratar do Flamenco no presente estudo, onde farei uma breve apresentação deste estilo de dança e a descrição de dois movimentos realizados no sapateado, os quais são chamados de *golpe* e *tacón*. Penso que este tema seja relevante, pois meus estudos em flamenco foram interrompidos no momento em que passei a ter dores nos pés, na região posterior dos artelhos, sendo diagnosticada como neuroma de morton. Acredito ter desenvolvido essa lesão pela força que realizei com os pés sobre o chão na intenção de produzir som. No flamenco, assim como em muitas outras danças, os pés são requisitados o tempo todo. Penso, porém, que a produção de impacto que se dá ao bater os pés no chão no flamenco requer um condicionamento especial nessa parte do corpo, tantas vezes esquecida. Propor exercícios que condicionem fisicamente tais estruturas anatômicas pode ser uma das ações que promovem redução de danos. Pretendo dar continuidade a esse trabalho investigando exercícios que não fazem parte da técnica coreográfica do flamenco e que possam colaborar no fortalecimento dos pés para a prática de um sapateado mais saudável.

¹ Licenciada em Educação Física e Técnica Desportiva (IPA). Licenciada em Artes Cênicas (UFRGS) e aluna de graduação em Dança na ESEFID (UFRGS). Especialização em Educação Psicomotora (UFRGS). Especialização em Dança (PUC). Especialização em Arte, Corpo e Educação (UFRGS). Professora de Educação Física do ensino fundamental no Colégio Anchieta (1983-1990), professora de Dança no Parque Ararigóia (1987-2001), professora de Educação Física da E.M.E.F. Dep. Victor Issler e diretora artística do Projeto Pé na Dança, Pé no Mundo (1990-2015).

Nesta perspectiva pessoal de prazer e de dor, escolho este tema, que me é instigante, para analisar os movimentos *golpe* e *tacón*² e para seguir pesquisando estratégias que diminuam o impacto sobre as estruturas anatômicas envolvidas nesses movimentos, aprendendo como tratar respeitosa e conscientemente meu corpo dentro do universo da dança flamenca.

FLAMENCO

A genealogia do flamenco enlaça toda uma série de aportes musicais, sendo a cristalização de diversas heranças oriundas do imemorial cruzamento de culturas latentes do povo andaluz: salmodias hindus e gregas, cantos gregorianos, melodias persas, jarchas moçarabes, canções tristes judaicas, tonadas moriscas, romances castellanos, sons africanos.

O flamenco, tal como hoje o conhecemos, começou a manifestar-se no final do século XVIII. Anteriormente a esse tempo, tudo faz supor que suas formas primitivas formaram-se na intimidade de certos redutos ciganos baixos andaluzes. Na Espanha, desde 1447, os ciganos se espalharam na península ibérica e abandonaram sua vida nômade. Com isso, uma interação sociocultural entre ciganos e andaluzes passou a existir de forma lenta e oculta, pois eles eram perseguidos e depreciados pelos reis e pela igreja católica, precisando cultivar sua arte no seio da família, sem exteriorizá-la socialmente. A partir de 1783, quando Carlos III concedeu aos ciganos os mesmos privilégios que para os demais habitantes, eles começam a exteriorizar sua arte produzindo uma fusão cultural com os andaluzes e com todas as outras correntes culturais e musicais vigentes na época, influenciando, assim, a arte do flamenco. Já no século XVIII, quando os romances castellanos entraram em decadência, os ciganos os conservaram em seus círculos familiares e em suas festas e foram dando acento e ritmo próprio à sua arte, de onde firmou-se o flamenco.

A segunda metade do século XIX foi uma etapa muito rica e fértil para o flamenco, onde os estilos fundamentais foram definitivamente fixados e onde surgiram numerosos maestros prodigiosos. É também quando o baile flamenco chega ao seu pleno desenvolvimento, constituindo o elemento básico dos “Cafés Cantantes”, sendo o primeiro em 1842. Nesse momento, o encontro definitivo entre a guitarra e o baile

² *Tacón* é a grafia em espanhol. Em português, a grafia é *tacon*, sem acento. Neste trabalho, opto por utilizar a grafia espanhola.

foi promovido. Assim, o flamenco se profissionaliza e perde a pureza e a espontaneidade do jeito cigano. Em 1922, em Granada, ocorre o histórico “Concurso Del Canto Jondo”, onde o objetivo era resgatar a arte flamenca que sofria um movimento de represália conhecido como “Anti-Flamenquismo”, movimento defendido por mandantes do poder cultural. O concurso foi um sucesso, contando com presenças ilustres como Don Manuel De Falla e Federico Garcia Lorca, e sua repercussão perdurou até a década de 1950. Em 1980, foi dado um novo impulso ao flamenco com a trilogia fílmica de Carlos Saura: *Carmen*, *Boda de Sangue* e *El Amor Brujo*. Através desses filmes, o flamenco aparece atualizado com forte bagagem estética e cênica, onde a densidade da dança, o alto nível técnico, a clareza, a velocidade e o refinamento do sapateado ficam evidentes e deixam definitivamente claro os elementos que caracterizam El Baile Flamenco. Ricos são os elementos que compõe o baile flamenco: o ritmo, marcado por palmas, pitos e pelo sapateado; a plasticidade aparece na técnica apurada dos movimentos dos braços e das mãos e na colocação do corpo; a dramaticidade, característica de cada bailarino, que empresta ao flamenco cores de sua própria alma contando a história de um povo. Os bailes flamencos se dividem em dois tipos: os Jondos e os Chicos. Os temas mais abordados nas coplas flamencas são o amor, a mãe e a morte. O flamenco possui vários cantes como Sevillhana, Buleria, Alegría, Solear, Farruca, Fandango, Tango, Guajira, Rumbas e muitos outros.

Sapateado

Na dança flamenca existem varias áreas de domínio técnico, sendo no sapateado que, atualmente, mais se reconhece o virtuosismo do bailarino. Para percutir no solo, são utilizados sapatos especiais que devem levar em conta aspectos de estética, de segurança, de comodidade e de saúde. O salto, *tacón*, deve ser grosso para que possa golpear sem quebrar-se. Tanto o salto como a ponta do solado devem ser cravados de tachinhas proporcionando sonoridade ao sapateado. Os pés, segundo Minguez (2017), são utilizados de diferentes formas no contato percussivo com o solo. As posições dos pés recebem nomenclaturas que não possuem unanimidade, mas que, em geral, podem ser resumidas nos seguintes termos:

- PLANTA ou GOLPE: o pé por completo golpeia o solo;
- PUNTA ou “MET” (metatarso) ou MEIA PONTA: o pé golpeia somente com o antepé o solo;

- TACÓN: desde a posição de punta, deixa-se cair com força o *tacón* (calcanhar) sobre o solo;
- PUNTERA ou PONTA: o pé golpeia o solo com a ponteira do sapato;
- TACÓN RASPADO ou TACO: se golpeia o solo raspando com o *tacón* à frente;
- RAS-CAL: passo arrastado, empurrando à frente o antepé e fechando o passo baixando o calcanhar. É um exercício feito especialmente por homens;
- ESCOBIJA: percussão roçando de trás para frente, fazendo resvalar a ponta do pé, roçando o solo como um pêndulo.
- “DES” (desplante): desce o antepé, descansando no solo toda a planta;

O sapateado é a combinação dessas diferentes posições dos pés em contato com o solo percussionados em diferentes ritmos e acompanhados pela guitarra flamenca. Exemplo de uma sequência de sapateado: Golpe (d) tacón (e, d); Golpe (e) golpe (d). Repete duas vezes. Golpe (d) tacón (e, d); Golpe (e) tacón (d, e); Golpe (d) tacón (e, d); Golpe (e) golpe (d).

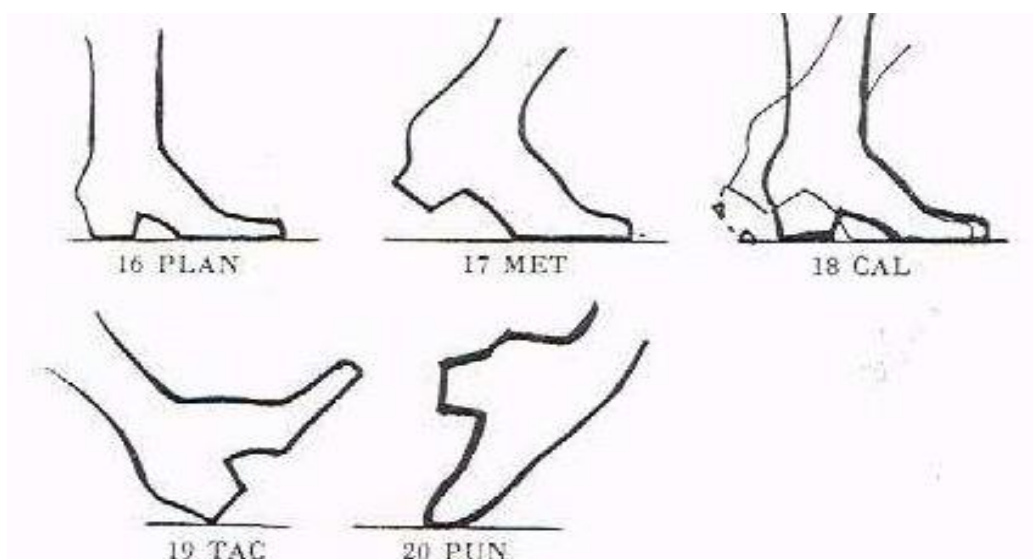


Figura 1: Planta, metatarso, calcanhar, tacón, punta³

³ Disponível em eprints.ucm.es/41141/1/t38355.pdf Acesso em 16/07/2017.

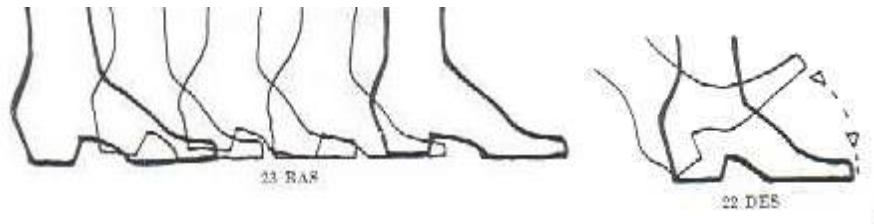


Figura 2: Raspado e desplante⁴

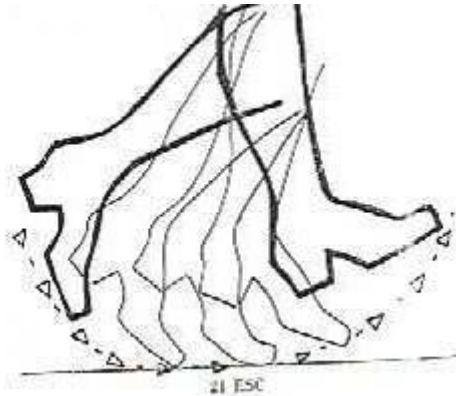


Figura 3: Escobija⁵

DESCRIÇÃO DOS MOVIMENTOS *GOLPE* e *TACÓN*

Este estudo se deterá na execução dos movimentos *golpe* e *tacón*, pertencentes ao sapateado flamenco.

Golpe

- n. 1 - Posição inicial;
- n. 2 - No plano sagital, leve flexão da articulação coxofemural e dos joelhos, tornozelos em dorsiflexão;
- n. 3 - Flexão do joelho direito, tornozelo (d) em dorso flexão, o pé (d) em dorsiflexão sem apoio no solo. Nesse momento ocorre transferência do peso do corpo para o pé (e) que mantém o equilíbrio, possibilitando a execução do golpe com o pé (d) que retorna a posição n. 2 dividindo novamente o peso do corpo sobre os dois pés;
- n. 4 - Flexão do joelho esquerdo, tornozelo (e) em dorsiflexão, o pé (e) em dorsiflexão sem apoio no solo. Nesse momento ocorre transferência do peso do corpo para o pé (d) que mantém o equilíbrio, possibilitando a execução do golpe

⁴ Disponível em eprints.ucm.es/41141/1/t38355.pdf Acesso em 16/07/2017.

⁵ Disponível em eprints.ucm.es/41141/1/t38355.pdf Acesso em 16/07/2017.

com o pé (e) que retorna a posição n. 2 dividindo novamente o peso do corpo sobre os dois pés. Essa sequência pode seguir alternando entre os pés. Na transferência de peso, é importante a coluna manter-se ereta para transladar o tronco e a cabeça sem inclinações.

Tacón

- n. 1 - Posição inicial;
- n. 2 - No plano sagital, leve flexão da articulação coxofemural e dos joelhos, tornozelos em dorso flexão;
- n. 3 - Flexão plantar do tornozelo (d) enquanto o (e) se mantém em leve dorsiflexão;
- n. 4 - Tornozelo (d) retorna golpeando o solo enquanto o (e) eleva em flexão plantar, mantendo a alternância entre os pés.

Praticantes de sapateado flamenco realizam movimentos de percussão com os pés que exigem força, porém ela não deve ser empregada ao ponto de gerar impacto sobre as articulações, os ligamentos e os músculos. Além do controle da força sobre o solo, é necessário treinamento, cuidados e manutenção para garantir estabilidade e evitar lesões.

A seguir, sugestões de exercícios⁶ para flexibilidade, fortalecimento e elasticidade das estruturas anatômicas que envolvem os tornozelos e pés.

EXERCICIOS PARA PÉS E TORNOZELOS

Cúpula

- 1) Comece sentado. Apoie o antepé sobre uma pequena toalha enrolada e o calcanhar em outra. Utilize os rolos para equilibrar seu pé de maneira uniforme nas cabeças dos metatarsais e no calcanhar.
- 2) Levante todos os dedos sem elevar o antepé da toalha. Restabeleça a distribuição uniforme do peso. Alongue sob os dedos enquanto começa a pressioná-los em direção ao solo.

⁶ Exercícios extraídos de Haas, 2011.

- 3) Contraia os músculos intrínsecos profundos ao longo de todo o arco e desloque as cabeças dos metatarsais em direção ao calcanhar. O movimento é iniciado a partir das articulações metatarsofalângicas até os dedos tocarem o solo. Não flexione os dedos; utilize a musculatura intrínseca para levar as cabeças metatarsais em direção ao calcanhar. Repita quinze vezes, evoluindo até trinta vezes.

Pressão por inversão

- 1) Sente-se com os dois joelhos flexionados e as plantas dos pés paralelas e apoiadas no solo. Coloque uma bola média entre seus pés, na região dos antepés.
- 2) Com os dois calcanhares apoiados no solo, comece a pressionar a bola com os antepés, levantando a parte medial do arco longitudinal dos dois pés.
- 3) Enquanto desloca medialmente os antepés, pressione a bola e mantenha uma contração isométrica por 2 a 4 segundos. Repita de dez a doze vezes, executando até três séries.

Winging

- 1) Sente-se e coloque uma faixa de resistência, unida pelas extremidades, em volta dos dois antepés.
- 2) Respire confortavelmente e force os antepés para a lateral contra a resistência da faixa.
- 3) Repita este exercício de dez a doze vezes, com os pés em flexão plantar e em dorsiflexão, executando até três séries. Mantenha o controle por toda a amplitude do movimento.

Diem (1982) aponta que levantar objetos pequenos com os dedos dos pés, tais como bolinhas de gude, pedrinhas, dados e tecidos ajuda no fortalecimento da musculatura dessa região.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo proporcionou-me a apresentação de um breve histórico do flamenco tendo como tema de pesquisa o sapateado, mais especificamente os movimentos *golpe* e *tacón*. Fiz a descrição de ambos utilizando o estudo dos planos e eixos de movimento.

Pensar tais movimentos por uma perspectiva anatômica possibilitou ao meu olhar enxergar o que minha pele esconde, ou seja, a matéria que nos constitui. Acredito na importância de pesquisar exercícios que auxiliam na estabilização das estruturas anatômicas envolvidas na execução do *golpe* e do *tacón*, pois servem e servirão de estratégia pedagógica na prevenção de lesões dos pés e dos tornozelos.

REFERÊNCIAS

- DIEM, Liselott, **A Cartilha dos Pés – Saúde e ginástica para os pés**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico S/A, 1982.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.
- MINGUEZ, Juan Bosco Calvo. **Analisis de la influencia de factores mecánicos sobre el profesional del baile flamenco**. 2017.182 f. Tesis Doctoral – Faculdade de Medicina, Universidade Complutense de Madrid, Madrid, 2017.

OS ÂNGULOS DE 90 GRAUS NO TUTTING

Gabriela 'Maki' Borges¹

2017/1

O Popping, um dos mais populares estilos de Danças Urbanas, surgiu durante a década de 60 na Califórnia, Estados Unidos, e consiste basicamente em movimentos rápidos de contrações e relaxamentos dos músculos do dançarino. Assim como o Breakin', o Popping é uma dança que se insere no meio de batalhas de dança de rua, mas que é cada vez mais divulgado pela mídia. Na atualidade, temos como representantes desse estilo Nonstop, Poppin John e Dytto.

O Tutting é um subestilo do Popping caracterizado por uma série de posições de membros superiores que tentam manter um ângulo de 90 graus do braço em relação ao antebraço e do punho em relação ao antebraço. A ideia de criar um ângulo reto veio dos hieróglifos do Antigo Egito, os quais retratavam as pessoas com os braços em posições que formavam esses ângulos. Dentro do Tutting existem, ainda, o Finger Tutting e o Face Tutting. Podemos dizer que, no Finger Tutting, a escala do Tutting é reduzida: os movimentos que seriam executados pelos braços, passam a ser executados somente pelas mãos. Por exemplo: ao juntarmos nossos dedos indicadores e nossos dedos do meio simultaneamente, formaremos um quadrado. Se elevarmos esse quadrado ao nível de um de nossos olhos e brincarmos de fechá-lo cada vez que piscamos, já estaremos vivenciando um pouco do Face Tutting, ligando nossas expressões faciais ao Tutting de nossos dedos.

Meu interesse pelo Popping surgiu no final de 2016 quando tive a oportunidade de ter uma aula com Lia Kim, uma de minhas coreógrafas preferidas. Na ocasião, consegui aprender a coreografia ensinada, mas senti muita dificuldade em aprender um certo movimento de dedos². Apesar de eu dançar Danças Urbanas há muito tempo, nunca tive muita vivência com o Popping. Isso se tornou evidente no momento em que não consegui aprender o passo com a mesma facilidade com que aprendi

¹ Gabriela 'Maki' Borges é bailarina-pesquisadora em Danças Urbanas, graduanda em Dança (UFRGS) e em Direito (PUCRS). Possui canal no Youtube, disponível em <https://www.youtube.com/c/makibela>, voltado ao seu trabalho no K-pop e nas Danças Urbanas.

² O qual pode ser observado em <https://www.youtube.com/watch?v=LNskgoWjCY> Acesso em 15/05/2017.

todo o resto. Essa aula despertou em mim a vontade de me aprimorar e, desde então, tenho estudado e me apaixonado cada vez mais por esse estilo.

Interessada em pesquisar o Tutting, que compreende os movimentos de braços utilizados no Popping, voltei minha atenção para os ângulos de 90 graus formados com os antebraços e os punhos, que são característicos desse estilo de dança. Para compreender melhor como executar essas posições de braço e, conseqüentemente aprimorar minha dança, realizei pesquisas sobre os membros superiores, utilizando-me de vídeo-aulas de anatomia³ e lendo blogs de fisioterapia⁴. Posteriormente, me dediquei à busca de alongamentos que fossem úteis para o desenvolvimento das principais musculaturas envolvidas no Tutting.

Como sou iniciante no mundo do Tutting, sinto muita dificuldade e muita dor para formar os ângulos de 90 graus exigidos pela modalidade. Desse modo, decidi estudar os músculos envolvidos nos movimentos para que eu pudesse saber como desenvolvê-los e, conseqüentemente, como conseguir evoluir em minha dança. Para isso, explicarei como formar uma das posições de braço mais básicas do Tutting. Entretanto, como nesse estilo de dança os passos não possuem nomes, vamos nos referir a essa pose como *O Faraó*. Assim, pretendo explicar como executar *O Faraó* e, posteriormente, apresentar exercícios que buscam alongar os músculos mais utilizados nessa posição.



Figura 2: O Faraó. Fonte: A autora, desenho feito no Paint.

O TUT

Para iniciarmos *O Faraó*, devemos abduzir os braços até que os cotovelos estejam alinhados com os ombros, afastando os membros superiores da linha medial,

³ Disponíveis em <https://www.youtube.com/user/rogeriogpedro> Acesso 17/05/2017.

⁴ Disponíveis em http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/cinesio/abducao_aducao.htm e <https://ifanatomia.wordpress.com/category/musculos-do-membro-superior/musculos-que-agem-sobre-braco/> Acesso em 17/05/2017

no plano frontal. Esse movimento ocorre graças à ação dos músculos supra-espinhal, responsável por iniciar a abdução, e do deltoide. Apesar de a porção acromial do deltoide ser responsável pela abdução por excelência, as porções escapular e clavicular também possui um papel importante na realização do movimento, impedindo o deslocamento da cabeça do úmero anterior e posteriormente. Em seguida, ocorre a flexão do antebraço. Os músculos responsáveis por esse movimento se originam no epicôndilo medial do úmero e geralmente possuem “flexor” em seu nome (por exemplo, flexor radial do carpo). Devemos flexioná-los, cuidando para evitar a elevação dos ombros, até obtermos um ângulo de 90 graus entre o braço e o antebraço. Nesse momento, devemos prestar muita atenção em nossas mãos. A posição das mãos é de extrema importância no Tutting, afinal é o que mais caracteriza os desenhos dos hieróglifos.

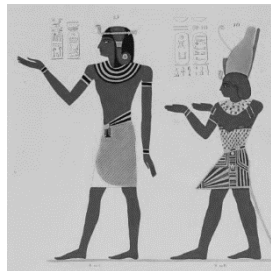


Figura 3: Hieróglifo egípcio⁵

Desse modo, devemos formar o ângulo de 90 graus entre a mão e o antebraço. Para isso, possuímos duas opções de movimento: estender o punho (deixando, conseqüentemente, a palma da mão voltada para cima) ou flexionar o punho (a palma da mão voltada para baixo). Para nos aprimorarmos do movimento, é interessante testarmos as duas posições de punho. Tentar formar o ângulo reto durante a extensão é mais complicado para a maioria das pessoas, por isso, posteriormente, explicarei mecanismos para que possamos desenvolver os músculos responsáveis por esse movimento.

⁵ Disponível em https://en.wikipedia.org/wiki/Popping#/media/File:Monumenti_dell%27Egitto_e_della_Nubia-plate-0018.jpg Acesso em 16/05/2017.

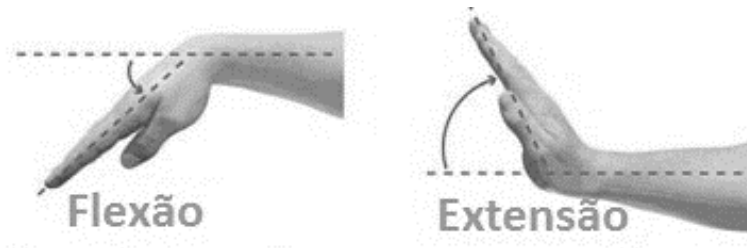


Figura 4: Movimentos dos punhos⁶

Entretanto, de pouco adianta termos uma flexão ou uma extensão de punho perfeitas se não soubermos como posicionar nossos dedos. Assim como na dança clássica, o Tutting demanda que o dedão não fique aparente. Para isso, devemos realizar a adução deste, o que é possível graças à primeira articulação carpometacárpica. Os demais dedos devem estar todos em extensão e em contato um com o outro.

Alongamentos

Como mencionado, focarei aqui em exercícios para flexão e extensão do punho. O primeiro alongamento consiste em elevarmos um dos braços à altura dos ombros em supinação e realizarmos a extensão de punho. Com a outra mão, puxaremos os dedos em direção ao corpo e manteremos essa posição durante trinta segundos antes de repetirmos o mesmo para o outro lado. Depois, repetiremos o mesmo alongamento, porém com o antebraço em supinação.



Figura 5: Alongamentos. Foto: A autora, 2016.

⁶ Disponível em <https://questoesdefisiocomentadas.files.wordpress.com/2014/08/movimentos-do-punho.jpg> Acesso em 16/05/2017.

Uma versão mais avançada desse exercício consiste em apoiarmos a mão em uma parede e ficarmos na ponta dos pés, transferindo parte do seu peso do corpo para a mão e alongando os músculos do braço. Nesse caso, também é possível que o antebraço esteja tanto em supinação, quanto em pronação.



Figura 6: Alongamentos. Foto: A autora, 2016.

Outro exercício para adquirir os ângulos de 90 graus dos punhos consiste em juntarmos as mãos, colocando os dedos para baixo e exercendo pressão nas palmas. Desse modo, sentimos o alongamento dos músculos extensores do punho.



Figura 7: Alongamento. Foto: A autora, 2016.

CONCLUSÃO

O Tutting é uma dança que cada vez mais tem se difundido pelo mundo e, assim como qualquer estilo, exige muita dedicação de seus praticantes. Observamos que a realização de alongamentos específicos para os músculos utilizados nas posições de braço do Tutting não apenas possibilitam a prevenção de lesões, como também se mostram muito úteis para o aprimoramento do dançarino.

OBRA CONSULTADA

HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.

PLIÉ, A MOLA PROPULSORA DO CORPO DO BAILARINO

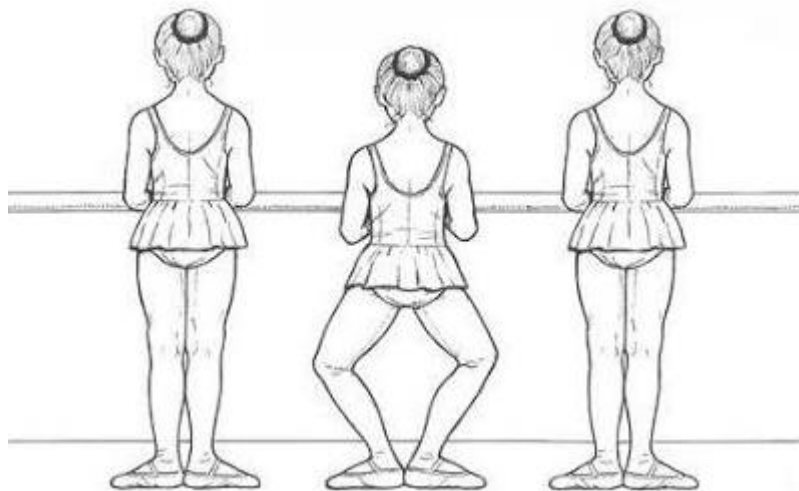
Giulia Milanez⁷

2017/1

PLIÉ

É comum associarmos o ballet ao plié, pois o plié é o passo básico conhecido por todo o público leigo. É também o primeiro movimento que os alunos de baby class aprendem (*Figura 1*). Sem ele, nenhum outro movimento pode ser feito, razão pela qual ele é ensinado primeiro: não é possível fazer qualquer salto ou pirueta, por exemplo, sem antes flexionar os joelhos. Com isso, não podemos considerá-lo menos do que um dos fundamentos mais importantes da dança, não somente da dança clássica, mas de todas as formas de dança. No entanto, neste trabalho, procuro dar ênfase ao estudo do plié na prática do ballet clássico.

Inês Bogéa (2002) descreve o plié do seguinte modo: “Plié (dobrado). Flexão dos joelhos feita em qualquer uma das cinco posições dos pés ou no instante que se começa ou termina um passo” (p. 15).



*Figura 1: Plié*⁸

⁷ Giulia Milanez é bailarina, professora e coreógrafa graduanda em Dança pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

⁸ Disponível em <http://naspontas.com.br/2017/02/07/biomecanica-do-plier/> Acesso em 01/12/17.

Uma simples e clara definição. A teoria é clara, mas a prática exige muita consciência corporal. O quadril deve ficar neutro; o abdômen, ligeiramente contraído; os pés devem pressionar o chão; os joelhos, alinhados com as pontas dos pés; os tornozelos, firmes para não deixar o arco do pé e os joelhos caírem; e o movimento deve ser contínuo e parecer suave apesar de toda a contração de músculos e da grande força envolvidas. Todo pequeno cuidado contribui para um movimento consciente e com qualidade, movimento que servirá de base para outros passos mais complexo, como, por exemplo, um salto: sem a correta flexão antes e depois do distanciamento do chão, o passo fica curto e mal executado. Claramente, não é possível saltar com os joelhos estendidos, pois faltará impulso para o corpo do bailarino (BUSSEL, 2000). A figura abaixo (*Figura 2*) demonstra o que é necessário para que o movimento seja realizado corretamente:

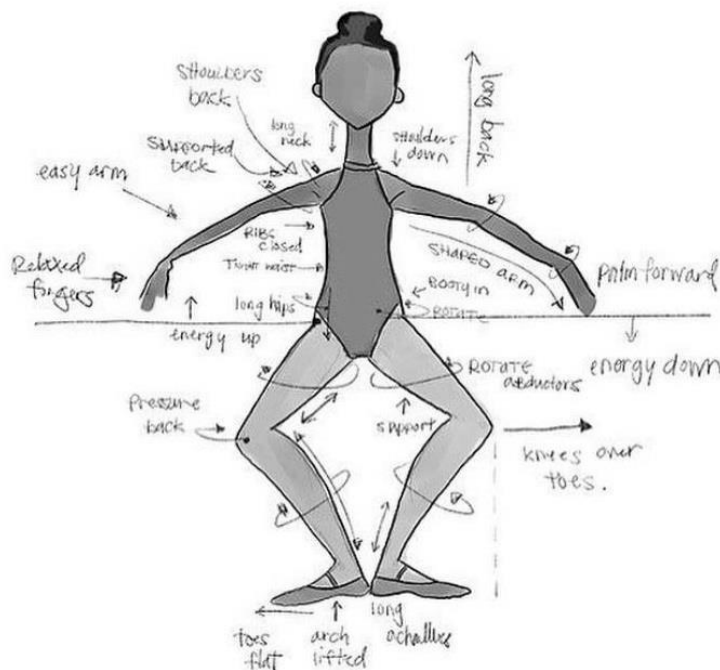


Figura 2: Descrição detalhada do plié⁹

9 Disponível em <https://www.google.com.br/amp/s/www.pinterest.com/amp/pin/109775309647543380/> Acesso em 31/05/2017.

PLIÉ E PERCEPÇÃO

Segundo um princípio geral das práticas de educação somática, é importante privilegiar a informação que vem do próprio corpo para orientar as decisões, investigando as possibilidades do movimento pela exploração da sensopercepção, ou “consciência corporal”, em busca do refinamento sensorial (DOMENICI, 2010). Com isso em mente, me recordo de uma situação em que a professora de ballet, cansada de nos corrigir e não ver resultados, interrompeu a aula para explicar novamente, de maneira prática, o plié. Foi solicitado que cada aluna fizesse o passo pensando na força e nos músculos envolvidos no processo, apontando no nosso corpo o que estava errado e de que maneira aquele movimento poderia melhorar. Fizemos o movimento com calma, e a diferença foi clara. Avançamos um pouco mais no processo de aprendizagem sobre o movimento e sobre o nosso próprio corpo, entendendo a importância do plié na nossa aula e na nossa dança.

A ordem dos exercícios em uma aula de ballet clássico se desenvolveu ao longo dos anos para proporcionar ao corpo e à mente uma preparação correta para a dança. Não é por coincidência que o plié é o primeiro exercício feito em uma aula de ballet. Aos olhos do público em geral, ele pode ser considerado um passo lento e simples, mas quem tem conhecimento corporal na dança sabe da importância desse passo inicial e das consequências de quando ele não é bem executado.

RELAÇÕES ANATÔMICAS

É fundamental estudar as relações anatômicas do movimento no corpo do bailarino antes de entender porque a realização incorreta do exercício pode ocasionar tantos danos à sua saúde corporal.

Execução do movimento

O plié pode ser executado nas cinco posições básicas dos pés no ballet clássico. O movimento estudado neste trabalho será analisado em primeira posição dos pés. Assim, o bailarino realiza a rotação externa da articulação coxofemoral e posiciona-se em primeira posição en dehors, mantendo o quadril em posição neutra e acionando os músculos do abdome e dos glúteos. Nesse momento, ocorre um trabalho muscular importante para que o movimento seja bem realizado. Os músculos piriforme, gêmeo superior e inferior, obturador externo e interno e quadrado femoral,

ou seja, os pelvitrocantarianos, que são os rotadores laterais da articulação coxofemoral e que tem sua origem na pelve, se inserindo no trocanter maior, atravessando transversalmente a região do quadril. Isso faz com que os pelvitrocantarianos sejam capazes de rotar lateralmente o fêmur. Colaboram também para o movimento do pliê, os músculos semitendíneo e semimembranáceo, localizados na loja posterior da coxa, o tensor da fáscia lata, na parte lateral, e o glúteo mínimo e médio. O glúteo máximo, conseqüentemente, também se contrai. Desde já, os músculos da região do *core*, da coxa, e dos glúteos estão ativados para começar o exercício, sendo fundamental o trabalho de contração deles durante toda a execução, mantendo a estabilidade da pelve e a realização correta do pliê.

O exercício inicia efetivamente na flexão dos joelhos, das articulações coxofemorais e dos tornozelo. O músculo iliopsoas, a conexão muscular da parte superior com a inferior do corpo, realiza um movimento excêntrico ao fletir. Os músculos semitendíneo, semimembranáceo e bíceps da coxa, localizados na loja posterior da coxa, se contraem para ocorrer a flexão dos joelhos. O músculo tibial anterior é responsável pela dorsiflexão que acontece nos pés. O pliê trabalha alongando o tendão do calcâneo. O encurtamento desse tendão causa dificuldade na realização do exercício por bailarinos e bailarinas.

A extensão dos joelhos consiste no retorno para a posição inicial. Nesse momento, os músculos adutores trabalham de maneira muito perceptível. Adutores magno, longo, curto e grácil se contraem para aduzir as pernas anteriormente abduzidas. Os músculos vastos medial, lateral e intermédio, o reto, ou quadríceps, e o sartório da loja anterior da coxa, também se contraem para que o movimento retorne à sua origem.

O pliê é um movimento que exemplifica claramente a divisão dos músculos esqueléticos em agonistas, antagonistas, sinergistas e estabilizadores. Na extensão, os músculos do quadríceps femoral trabalham concentricamente e atuam como motores primários do movimento. O grupo oposto de músculos, bíceps femoral, o semitendíneo e semimembranáceo, que se localizam da parte posterior da coxa, agem excentricamente e se alongam para melhorar a sustentação da articulação do joelho. Nesse movimento, os músculos classificados como sinergistas são os adutores, os pelvitrocantarianos e os glúteos, que se contraem durante o exercício inteiro, contribuindo para naturalizar o pliê. O *core* e o assoalho pélvico estabilizam o movimento (HAAS, 2011).

Desdobramentos

O plié ocorre em duas fases: demi plié e grand plié (do francês, pequena flexão e grande flexão). No demi plié, a flexão dos joelhos é pequena; no grand plié, o corpo se aproxima mais do chão, o calcanhar se eleva e o tornozelo faz a dorsiflexão. A única exceção ocorre no grand plié, durante a segunda posição dos pés, na qual o calcâneo permanece no chão. Nesta posição, pela articulação coxofemural estar abduzida e pelos membros inferiores estarem afastados um do outro, se torna errado elevar o calcanhar do chão. A diferença, no momento da execução do plié, na transição entre demi e grand pode ser sentida no tendão calcâneo. O demi plié vai até onde ele pode se estender. Quando uma fisgada é sentida na região, sabe-se o limite do demi plié. A partir desse momento, o movimento se torna maior, de forma que o grand plié acontece, onde os tornozelos podem fletir e os calcanhares podem, então, afastar-se do chão.

Na técnica do ballet clássico, o plié pode ser executado nas cinco posições dos pés. Excetuando-se a segunda posição, o exercício acontece da mesma maneira, com as mesmas relações anatômicas. Às vezes, com peculiaridades em cada posição. Em outras técnicas de dança existe, ainda, o plié em sexta e sétima posições, que, há anos atrás, não era trabalhado na dança clássica. Atualmente o plié nessas posições é usado em aquecimentos ou para ensinar iniciantes.

CONCLUSÃO

O plié, sendo o primeiro exercício da barra em qualquer aula de técnica clássica para bailarinos, é considerado basilar e sua execução errônea pode causar lesões sérias no bailarino. As lesões geralmente estão associadas a um trabalho corporal repetitivo executado sob um alinhamento que causa estresse da região corporal trabalhada de forma que o exercício realizado de maneira incorreta por apenas um mês já pode provocar lesões que podem acompanhar toda a vida artística do bailarino.

A educação somática que se interessa, entre outros, à construção dos gestos fundamentais pode desta forma ajudar muitíssimo os dançarinos. Os gestos fundamentais são de alguma forma uma espécie de pré-requisito sobre o qual pode-se implantar as aprendizagens motoras mais complexas. Eles são abordados tanto sobre uma base motora quanto simbólica (FORTIN, 1998, s/p).

Professores pouco qualificados podem forçar o aluno a sobrecarregar a articulação do joelho, causando desgaste da cartilagem, ocasionando problemas, às vezes, irreparáveis para a sua saúde corporal, ou até mesmo alunos que negligenciam a explicação e os cuidados do mestre, ao não dar atenção para o plié, podem estar causando degradação de sua técnica e da vida útil da articulação femorotibial. É responsabilidade do professor promover a autopercepção, a autonomia e a consciência corporal para que o aluno entenda os problemas que o movimento realizado erroneamente pode trazer ao seu corpo. Da mesma forma, o bailarino é responsável por causar sobrecarga às suas articulações caso negligencie as explicações do professor. A questão em debate é a necessidade de promover a capacidade de sentir para agir e trabalhar a nuance dos detalhes, visando o refinamento sensorial. Esse olhar aberto a uma nova percepção acarretará saúde prolongada das articulações do bailarino e reduzirá o número de lesões.

REFERÊNCIAS

- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.
- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, Campinas, Universidade Estadual de Campinas, v. 21, n. 2, p. 69-85, 2010.
- BOGÉA, Inês **O livro da Dança**. São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2008.
- BUSSEL, Darcy. **The Ballet book**. London: Dorling Kindersley Limited, 2000.
- FORTIN, Sylvie. **Educação Somática: Novo Ingrediente da Formação prática em Dança**. 1998. Tradução de Márcia Strazacappa. Disponível em <http://arteeducacaoterapia.numin.org.br/educacao-somatica-novo-ingrediente-da-formacao-pratica-em-danca/> Acesso em 01/05/2017.

DANÇA CIGANA: DESBRAVANDO UM MUNDO INTERIOR NO ENCONTRO DE SI

Jackie Bianc¹

2017/1

Uma dança. Uma história. Um movimento. Uma intenção. Uma pesquisa. Um porquê. Da história e do contexto da dança cigana, e de um simples movimento, surgiu este trabalho. Nele, apresento, primeiramente, a origem de uma das danças mais antigas do mundo e a desconstrução de certas lendas e preconceitos referentes à Dança Cigana. Logo após, de um passo, analiso a dificuldade de se praticar um determinado movimento com o objetivo de desconstruir falsas crenças que muitos têm de si mesmos: “não consigo, não sei dançar”. Para tanto, busquei no campo teórico-prático da Educação Somática pesquisas e abordagens que tentam explicar as limitações corporais sob uma nova e intrigante perspectiva.

As linhas aqui presentes foram redigidas com muito esmero, pois não procurei apenas cumprir uma obrigação acadêmica, e sim aprender mais a respeito do meu corpo e de outros corpos para ajudar e fazer com que todos acreditem que podem, sim, dançar.

DA DANÇA CIGANA

Conceitos e preconceitos acerca da dança cigana

O povo cigano sofre muitos preconceitos e pré-julgamentos referentes ao seu caráter e ao seu comportamento, sendo frequentemente julgado como um grupo de oportunistas, luxuriosos, enganadores, etc. Muitas culturas e diversos povos foram perseguidos e malditos ao longo dos séculos, seja por cunho político ou por intolerância a uma raça, a uma crença ou a uma religião. Ao estudarmos a fundo a origem de um grupo, vemos que, apesar de nenhum ser igual ao outro, não se pode levantar falso julgamento sobre sua índole e seu comportamento. O ser humano se agrupa conforme sua linhagem, sua crença, sua semelhança de gostos e de filosofia

¹ Jackie Bianc (Jackeline Bianca Begnis Cardoso) é escritora, roteirista, dançarina e pesquisadora. Licenciada em Letras pela UFRGS e graduanda em Dança também pela UFRGS.

de vida. Julgar negativamente um grupo específico significa falta de conhecimento intelectual e cultural, assim como de tolerância à diferença – direito inerente a todo e qualquer ser humano.

Ao pesquisar sobre a origem da Dança Cigana, deparei-me com diferentes abordagens. Algumas opostas entre si, mas que, talvez, não anulem umas às outras. Creio que tudo pode ser usado para o bem ou para o mal, para o profano ou para o divino. Shakespeare dizia que até o demônio pode citar a bíblia em seu proveito. Pode-se interpretar a dança cigana tão somente como um ato luxurioso e erótico, quando se lê que a dança cigana serve para cativar e atrair homens². No entanto, verifica-se que esta dança nem sempre foi voltada à conquista e ao erotismo; na verdade, ela teve sua origem em uma proposta diferente, cujo intuito era reverenciar o amor e a espiritualidade de seu povo:

Cada movimento da dança retrata a história dos ciganos e possui sempre um significado místico e espiritual. [...] A cigana quando baila com uma rosa em uma das mãos reverencia o amor e a espiritualidade de seu povo. [...] Com o tempo, a dança passou a ser realizada por bailarinas, que limitavam-se a retirar os véus, perdendo assim seu caráter espiritual, e ganhando uma conotação erótica, que permaneceu por muitos anos, até a redescoberta de sua verdadeira origem e significado.³

Em suma, este trabalho tem como objetivo observar movimentos cheios de significados dentro da Dança Cigana: os movimentos circulares com os braços. Para tanto, faz-se pertinente apresentar um pouco da história e da origem da dança do povo cigano. Esclareço que não há o intuito de aprofundar questões relativas à discriminação de um povo específico. A questão da intolerância, abordada breve e superficialmente, foi trazida com o objetivo de ilustrar uma lamentável realidade, fazendo, assim, aflorar em certas mentes e em alguns corações a curiosidade a respeito de uma cultura totalmente diferente e o entendimento de que certos (pré)conceitos podem e devem ser questionados.

² Disponível em Link <http://www.maemartadeoba.com.br/seguro/ciganos/simpatiasciganas.html>
Acesso em 07/12/2017.

³ Disponível em Link <http://povociganoeseusmisterios.blogspot.com.br/2011/05/danca-cigana.html>
Acesso em 07/12/2017.

DO CONTEXTO HISTÓRICO DA DANÇA CIGANA

Onde surgiu a dança cigana? De onde vêm os ciganos?

Segundo um estudo feito pela revista *Current Biology* (2012)⁴, a diáspora dos ciganos começou há 1500 anos no noroeste da Índia. Quando os ciganos deixaram o Egito e a Índia, eles passaram pela Pérsia, pela Turquia, pela Armênia, chegando até a Grécia, onde permaneceram por vários séculos antes de se espalharem pelo resto da Europa.

A influência trazida do oriente é muito forte na música e na dança ciganas. Elas possuem influência hindu, húngara, russa, árabe e espanhola. Mas a maior influência na música e na dança ciganas dos últimos séculos é, sem dúvida, espanhola, refletida no ritmo dos ciganos espanhóis que criaram um novo estilo baseado no flamenco. Alguns grupos de ciganos no Brasil conservam as tradicionais músicas e danças ciganas húngaras, reflexo da música do leste europeu com toda influência do violino, que é o mais tradicional símbolo da música cigana.

Dança, artefatos e simbologia

Há vários artefatos que podem ser utilizados na dança cigana com significados bastante peculiares:

- 1) Castanhola: representa a terra fértil como o ventre de uma mulher;
- 2) Punhal: simboliza a força, a luta. É o símbolo masculino. É dito que a origem da dança com o punhal foi no Egito, como uma forma de reverência à deusa Selkis;
- 3) Leque: afasta do corpo e da alma todos os elementos negativos que possam atrapalhar o caminho do cigano. Também simboliza mistério e sedução;
- 4) Xale: remete à ancestralidade. É abrigo, afago e proteção. A cigana com xale é sinal de respeito às avós anciãs;
- 5) Rosa: a cigana que baila com uma rosa em uma das mãos reverencia o amor e a espiritualidade de seu povo;
- 6) Colares, pulseiras, lenços coloridos, entre outros: mostram o nível que a cigana alcançou dentro de seu clã;
- 7) Turbante ou lenço: mostra um compromisso civil como o binje na testa;
- 8) Véu ou lenço: representa a leveza do espírito do vento;

⁴ Disponível em [http://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(12\)01260-2](http://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(12)01260-2) e <https://www.publico.pt/2012/12/07/ciencia/noticia/a-diaspora-dos-ciganos-comecou-ha-1500-anos-no-noroeste-da-india-1576501>. Acesso em 07/12/2017.

9) Hijab: assim é a palavra véu em árabe e significa “o que separa duas coisas”.

O véu é a barreira que separa o conhecido do desconhecido, o mundo material do imaterial. Não é apenas um enfeite, um acessório a mais. O véu mostra que existe algo muito precioso que está escondido. A retirada do véu sugere a revelação gradual da luz. O véu desvenda a sabedoria e a verdadeira essência do universo. A retirada e o cair do véu significam o cair da venda, o abrir dos olhos, o autoconhecimento que desperta a consciência e que nos leva à ascensão espiritual. Com o tempo, a dança cigana passou a ser realizada por bailarinas que se limitavam a retirar os véus, perdendo, assim, o caráter etéreo da dança e adquirindo uma conotação mais “mundana”, a qual se fez presente por muitos anos, até a retomada da verdadeira origem e do real significado do véu. Esse é o exemplo de que a simbologia de um artefato e de um movimento pode mudar de acordo com o intuito e com o meio ao longo dos tempos. O véu, aqui, por exemplo, pode representar o profano ou o divino.

Atualmente, a dança cigana é formada por vários ritmos diferentes, cada qual com seu significado, podendo expressar sentimentos, buscar a leveza do espírito, pedir proteção ao invisível, afastar energias, pensamentos e sentimentos negativos, seduzir, entre outros. Os gestos da dança também estão repletos de significados. Utilizarei, como exemplo, um movimento a ser estudado com mais profundidade na segunda parte do trabalho: movimentos circulares com os braços, como ilustra a figura abaixo (*Figura 1*).

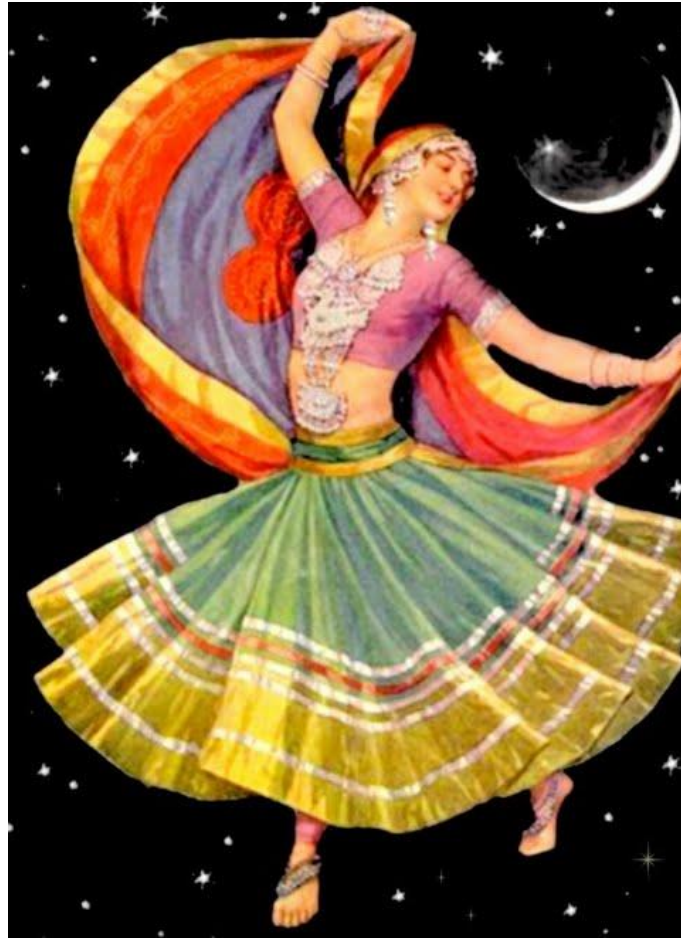


Figura 1: Movimentos circulares executados com os braços⁵

Movimentos circulares com os braços

Os movimentos suaves e circulares com os braços significam a feminilidade, a busca dos elementais do ar, a força feminina que agradece aos benefícios do ar, a gratidão pelo oxigênio que respiramos, o ritual de purificação de nossa aura e o diálogo místico com outra dimensão. No entanto, apesar do significado místico de tal movimento (e da própria dança em si), isso não implica em dizer que a dança cigana só pode ser dançada e sentida por aqueles que acreditam em algo transcendental, religioso ou espiritual. Todos que desejarem podem dançá-la. Qualquer dança em si afasta elementos negativos e traz alegria. Isso não é (tão somente) a espiritualidade que explica: realizar atividades físicas, movimentar o corpo e dançar trazem as seguintes melhorias:

- Melhora a função cardiovascular e respiratória;

⁵ Disponível em link <https://henriquetamagiaticigana.wordpress.com/2011/09/27/elementos-que-compoem-a-danca-cigana/> Acesso em 07/12/2017.

- Alivia o estresse e a ansiedade;
- Ajuda a produzir serotonina, o hormônio do bem-estar;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Fortalece os ossos;
- Melhora o sono;
- Aumenta a habilidade de concentração;
- Aumenta a libido e o desempenho sexual, pois melhora a autoestima e o condicionamento físico.

Esta primeira parte do trabalho buscou ilustrar características histórico-culturais do povo e da dança cigana, assim como simbologias e benefícios da dança. Há, ainda, menção ao movimento a ser analisado na segunda parte do trabalho sob um prisma anatômico e morfológico.

ABORDAGEM SOMÁTICA

Desbravando um mundo interior

“Não tenho coordenação para mexer o quadril, muito menos para girar o véu”.

Foi o que escutei de uma amiga quando tentei mostrar alguns passos da dança cigana. Um dos movimentos que eu julgava ser dos mais simples, para ela, parecia impossível. Tentei investigar o porquê de seu “travamento” frente ao movimento, perguntando se algo doía, ao que ela me respondeu:

- Não. Tenho dificuldade de me soltar, girar certo, abrir os braços.
- Por quê?
- Não sei!

O começo do movimento consiste em uma leve rotação de quadril e na extensão da coluna para o lado esquerdo; o membro superior esquerdo é estendido e abduzido enquanto ocorre a adução do membro superior direito, levemente flexionado para cima da cabeça; os membros inferiores estão com o seguinte equilíbrio: perna esquerda à frente e perna direita atrás com o respectivo pé em flexão plantar.

Quando pedi a ela que repetisse o meu movimento (semelhante ao da *Figura 1*), ela não conseguia perceber o que conduzia o giro do véu e dos braços, onde estava o apoio e o equilíbrio nos membros inferiores e no *core*, os quais permitiam o

movimento no quadril com uma leve anteversão pélvica, sem exageros. Ela tentava fazer o movimento proposto com as pernas abertas, jogando a coluna para o lado, sem entender a sequência de movimentos dos braços, os quais permitem os giros do véu. Ela não conseguia executar o movimento e ficava frustrada. Quando ela conseguia equilibrar os membros inferiores, perdia o foco da parte superior do corpo.

Isso me surpreendeu: como uma pessoa extremamente inteligente e competente em seu ofício⁶, que aprende tudo muito rápido, não conseguia se mover, se soltar de modo tão simples? Lembrei-me do que já lera e observara a respeito de diferentes inteligências e personalidades e cheguei à conclusão de que a relação dela com a dança talvez fosse comparável à minha relação com a matemática: sentimentos de medo e de incapacidade perante a um cálculo de juros compostos. Deduzi que o dia-a-dia mecanicista da minha amiga, com movimentos repetitivos, restritos e previsíveis, somado à sua timidez exacerbada, talvez influenciasse em sua dificuldade de se soltar.

Sugeri a ela que realizasse uma aula experimental de samba de gafieira para se soltar e quebrar certos (pré)conceitos e temores a respeito dos limites de seu corpo. Na época, ela deu risada. Hoje, está matriculada em aulas regulares de dança de salão. “Pegaste o gosto pela dança então?”, questionei. “Não só isso; as dores em minhas costas diminuíram...”, respondeu-me. Curioso relato de quem passa os dias sentada em frente a um computador.

Inevitavelmente, correlacionei tal situação com a proposta da Educação Somática, a qual “define corpo não como um objeto, mas como um processo corporificado de consciência interna e comunicação” (GREEN, 2002, p. 114). Muitas pesquisas que estão sendo realizadas a respeito da mobilidade e da consciência corporal ilustram a influência subjetiva em nossos movimentos corporais, sejam movimentos rotineiros ou de uma aula de dança. Passou-se a observar como o corpo, a consciência e as emoções interagem entre si.

Para ilustrar essa nova abordagem, trago como exemplo o caso de uma fisioterapeuta que analisou as dores de seu paciente sob o viés de uma das abordagens da Educação Somática. Ela observou todo o conjunto de movimentos efetuado por seu paciente com cifose crônica. Sua coluna chegou a um ponto de deformidade que prejudicava o bom funcionamento de seus sistemas respiratórios e

⁶ Área administrativa.

digestivo. Além da má postura, ela observou o padrão repetitivo de certos movimentos de ombros, os quais eram desnecessários, mas que o aluno associou a uma melhor forma de tocar a tecla dó ao piano.

Anos de estudo do piano sem qualquer enquadramento educacional-somático tiveram por resultado a fixação de padrões de movimento altamente performáticos a nível musical, porém nocivos para a coluna do pianista. “Se eu endireitar minha coluna, não vou conseguir tocar”, afirma o músico. [...] A Educação Somática aborda esse tipo de problemática investigando junto com a pessoa a maneira com a qual ela se move. No caso do pianista, a maneira com a qual ele toca piano engendrou uma série de compensações que resultam em dor e perda de funcionalidade (BOLSANELLO, 2011, p. 310).

A abordagem somática adotada neste trabalho nos faz repensar conceitos da ciência clássica, a qual via o corpo como uma máquina: se apresentasse problemas e deixasse de cumprir com suas funções corretamente, teria de ser consertada. Muitos médicos e profissionais da área da saúde buscavam o conserto do corpo focados apenas na dor, e não em sua causa. Questiono-me quantos pianistas (e/ou outros músicos, dançarinos, etc.) vão a dezenas de sessões de fisioterapia tão somente para tratar suas dores, as quais, talvez, até diminuam. Mas o efeito da fisioterapia pode ser paliativo, pois a causa não é observada, como nesse caso: o movimento equivocado ao se tocar o piano.

[...] o dó não precisa de um esforço muscular extra: esse gesto pode ser percebido como sendo ancorado na cintura escapular, por exemplo. Em seguida, reaprender a conectar o movimento de tocar o dó com a rotação da coxo-femoral dentro do acetábulo, sustentado pelo apoio dos pés no chão e dos ísquios na cadeira. Essas conexões permitem o que a cintura escapular possa fazer seu trabalho: sustentar o gesto de tocar o dó, que não está isolado do resto do corpo e não precisa de tanto esforço para ser realizado uma vez que se usa o suporte ósseo das cinturas pélvica e escapular. O processo de descondicionamento gestual é um refinamento da capacidade de adaptarmos nossas respostas a diferentes circunstâncias; um processo de reorganização de nossa imagem corporal (BOLSANELLO, 2011, p. 311)

Ora, mas o que isso tem a ver com os movimentos circulares dos braços na dança cigana? Tem haver porque diz respeito ao nosso bem mais precioso: o corpo. Tocar e dançar podem ser conceituados como coisas distintas, mas ambas atividades exigem de nosso corpo atenção para uma boa performance. Subestimamos nosso corpo e o seu agir: durante dois terços do dia trabalhamos, estudamos, comemos, praticamos exercícios sem sequer prestar atenção nele. Quantos movimentos mecânicos efetuamos somente para cumprir tarefas e objetivos, sem pensarmos e

sem termos qualquer propriedade sobre eles? Talvez por isso, quando temos que aprender algo novo, movimentar nosso corpo sob uma diferente perspectiva, ficamos travados, paralisados, e acreditamos que não somos capazes.

A abordagem da Educação Somática trata justamente disso: quebrar paradigmas e conceitos corporais enraizados em nossa memória e em nossas emoções (seja por questões culturais, profissionais, pessoais, emocionais, sociais) a fim de nos proporcionar a consciência de nosso corpo fazendo com que ele busque limites e sentidos diferentes a partir do aumento do vocabulário corporal até então condicionado aos movimentos da rotina diária.

Muitos dos movimentos propostos [nas aulas] são movimentos que não são usados no cotidiano. Esses movimentos muitas vezes causam estranheza no aluno, porém, têm por objetivo a gradual desconstrução de padrões motores inconscientes nocivos à estrutura psicofísica do indivíduo na medida em que favorecem o aparecimento de LERs⁷ (BOLSANELLO, 2011, p. 309).

Essa desconstrução de padrões, cujos movimentos devem ser orientados por um profissional competente, leva o indivíduo a perceber seu corpo como um todo que pode exprimir sentimentos, emoções e, talvez, inspirar o criativo até então desconhecido por este. Essa desconstrução implica a construção de uma nova imagem de nosso corpo, que vai além de uma máquina condicionada a movimentos específicos e limitantes, os quais, muitas vezes, acreditamos ser os únicos e os melhores possíveis – como acreditava o pianista ao tocar sua nota dó. Ou então, levamos a conhecer movimentos dantes nunca experimentados, como no caso da minha amiga, que descobriu na dança de salão outras possibilidades de movimento, o que não só a levou a ter menos dores nas costas, mas também a ter momentos de prazer e alegria proporcionados pela dança. Ressalto que isso vale para todos os tipos de dança: cigana, clássica, popular, etc.

Quando somos levados a executar movimentos prestando atenção em cada parte de nosso corpo (membros, ossos, articulações), rompendo com a barreira imposta pelo cotidiano, adentramos em um dos mundos menos visitado: nosso mundo interno, no qual, por um momento, podemos ter domínio sobre. Momento raro, pois frequentemente estamos condicionados a controles externos (intrínsecos a situações cotidianas, como trabalhar por horas sentados encarando um computador). Embora

⁷ Lesões por Esforço Repetitivo.

sejamos guiados por quem domina as trilhas deste novo mundo (fisioterapeutas, professores, terapeutas ocupacionais e/ou outros profissionais), continuamos livres: eles “apenas” nos ensinam e nos revelam os “mistérios” a respeito do funcionamento de nosso corpo e seus (supostos) limites. E, provavelmente, surpresos ficaremos quando descobirmos que somos capazes de ultrapassar certos (pré)conceitos e barreiras internas, que verificamos em (falsas) assertivas como “eu não sei dançar”, e “jamais aprenderei tal movimento”.

Em suma, a proposta da Educação Somática, que nos conduz ao autoconhecimento corporal a partir da relação estabelecida entre nós e o mundo, entre nosso interior e o exterior, poderia ser ilustrada com uma das mais antigas e intrigantes assertivas filosóficas: “*conhece-te a ti mesmo*”.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve o intuito de trazer uma reflexão sobre a forma com lidamos com um de nossos bens mais magníficos, o corpo, assim como teve o objetivo de mostrar que há muito sobre ele a se aprender, considerando tanto a história e a cultura de um povo quanto a nossa própria história. Sob o viés da abordagem somática, que presta atenção ao todo, procurei mostrar que a dor e as dificuldades de mobilidade podem (e devem) ser analisadas considerando a trajetória interna e externa que um determinado corpo já percorreu. Corpo que não é uma máquina programada para executar movimentos mecanicistas, pois é composto por sentimentos, por valores e por histórias de aprendizado e de vida que podem travar um simples movimento, um simples passo. E como conhecer essa máquina? Quiçá, conhecendo a ti mesmo.

REFERÊNCIAS

- BOLSANELLO, Débora Pereira. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Motrivivência**, Ano XXIII, n. 36, 2011. p. 306-322.
- GREEN, Jill. **Somatic Knowledge: the body as content and methodology in dance**. **Journal of Dance Education**. New Jersey, v.. 2, n.. 4, p. 114-118, 2002.

OBRAS CONSULTADAS

- DOMENICI, Eloisa. “O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo”. In: **Pro-Posições**. Campinas, v. 21, n. 2 (62), 2010. p. 69-85.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.
- VIANNA, Klauss. **A Dança**. São Paulo: Summus, 2005.
- LIZ, Sueli. **A Magia da Dança Cigana**. São Paulo: Berkana, 2000.
- LIBERMAN, Flávia. **Danças em Terapia Ocupacional**. São Paulo: Sumus, 1998.

LINKS CONSULTADOS

- http://www.concertino.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=4659:musica-e-danca-ciganas
- <http://povociganoeseusmisterios.blogspot.com.br/2011/05/danca-cigana.html>
- <https://cartomantesdesara.wordpress.com/2016/08/18/danca-cigana-simbolismo-e-significado/>
- <https://henriquetamagiacigana.wordpress.com/2011/09/27/elementos-que-compoe-a-danca-cigana/>
- <http://www.maemartadeoba.com.br/seguero/ciganos/simpatiasciganas.html>
- <https://owlcation.com/humanities/The-Gypsies>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Romani_society_and_culture#Dance
- <http://www.independent.co.uk/voices/comment/5-big-fat-myths-about-gypsies-travellers-and-roma-8609751.html>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Anti-Romanyism>
- http://www.embaixadacigana.org.br/dancas_ciganas.html#ixzz50ZbunXO7
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ciganos>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Romani_people
- https://en.wikipedia.org/wiki/Romani_mythology
- https://en.wikipedia.org/wiki/Romani_society_and_culture#Dance
- https://en.wikipedia.org/wiki/Romani_dance
- <http://www.posunifae.com.br/os-beneficios-da-danca-para-o-corpo-e-/noticia/582>
- <http://casaraodeideias.com.br/conheca-os-beneficios-da-danca/>

REQUEBRANDO OS QUADRIS OS MOVIMENTOS PÉLVICOS DO QUADRADINHO

Jadde Molossi da Silva⁸

2017/01

O funk é um ritmo que incita a dançar. Com sua batida marcada e marcante, sua melodia sensual e suas letras que frequentemente guiam os passos de dança (como, por exemplo, o famoso funk⁹ que diz “vira de ladinho, levanta a perninha, descendo e subindo”), o funk é presença garantida na playlist de festas por toda parte. Nos anos 80, em sua carta de apresentação, os membros do Funk Clube¹⁰ classificaram o funk como a música mais dançante do mundo. Anos depois, os MCs Amilcka e Chocolate cantaram a irresistibilidade do ritmo em um refrão emblemático que virou praticamente grito de guerra: “É som de preto, de favelado, mas quando toca ninguém fica parado”¹¹.

Apesar disso, não se encontram, ao menos não com facilidade, aulas dedicadas ao funk em escolas de dança. Quando elas ocorrem, geralmente o funk entra no repertório das aulas de Ritmos, as quais incluem também o sertanejo, o pagode e o axé. O funk é, então, uma dança popular que se aprende não em escolas e em estúdios, mas sim nas ruas e nos bailes enquanto toca o “pancadão”. Visto que não há material técnico sobre a dança do funk, o estudo aqui apresentado sobre o quadradinho é baseado em minhas próprias observações e análises.

Com coreografias sensuais e realizadas majoritariamente por mulheres, os movimentos do funk têm a pelve e os membros inferiores do corpo como protagonistas. Anos atrás, o rebolado era a marca registrada da dança. Na atualidade, entretanto, esses movimentos pélvicos são mais “quebrados”, mais descontínuos. As dançarinas, que antes exibiam seus glúteos fazendo círculos com a pelve, hoje fazem o quadradinho. Esse é, sem dúvida, um dos mais famosos passos do funk – senão o

⁸ Jadde Molossi da Silva é graduanda em Jornalismo (FABICO/UFRGS) e atriz-pesquisadora no Núcleo de Pesquisa Beckett-we, em que busca novas possibilidades de encenar os textos do dramaturgo Samuel Beckett, aproximando-os do teatro contemporâneo, da dança e da performance.

⁹ Malha Funk. Vira de Ladinho. 2006.

¹⁰ Grupo de “conhecedores’ do funk, que circulam em todos os bailes, são amigos dos DJs, compram discos e revistas sobre o assunto” (VIANNA, 1997, p. 33). O Funk Clube, segundo sua carta de apresentação, “tem dois objetivos. Primeiro, “fortalecer o ritmo funk no Brasil [...]. Segundo, vários itens que se resumem na palavra de ordem ‘união maciça dos negros brasileiros’” (VIANNA, 1997, p.33).

¹¹ Amilcka e Chocolate. Som de Preto. 2001.

mais famoso –, havendo, inclusive, vídeos tutoriais¹² ensinando a dançá-lo, os quais chegam a ter mais de 7 milhões de visualizações no YouTube. Por este motivo, escolhi o passo do quadradinho como objeto de análise deste trabalho.

Antes de partir para o estudo anatômico do movimento, considero importante expor um conciso retrospecto da história do funk carioca para entender como se deu a evolução do funk – o ritmo e a dança que o acompanha.

UMA BREVE RETROSPECTIVA DO FUNK CARIOCA

O funk carioca, ritmo que embala o passo do quadradinho, nasceu em meados dos anos 80 no Rio de Janeiro. Ele surgiu em um cenário de efervescência de equipes de DJs que cultuavam o funk e o soul estadunidenses, ritmos vindos das periferias negras do país. Os bailes promovidos por essas equipes de som faziam cada vez mais sucesso devido ao soul ser uma música boa para se dançar.

O discotecário Maks Peu, hoje na Soul Grand Prix, mas, no início dos anos 70, um dos fundadores da equipe Revolução da Mente, [...] diz que “o público que foi aderindo aos bailes era um público que dançava, tinha coreografia de dança [...]” (VIANNA, 1997, p. 25).

Por volta de 1975, a equipe Soul Grand Prix iniciou uma nova fase na história do funk carioca, a qual foi nomeada pela imprensa de “Black Rio”. Segundo Vianna (1997), “foi o período dos cabelos afro, dos sapatos conhecidos como pisantes [...], das danças à James Brown, tudo mais ou menos vinculado à expressão ‘Black is beautiful’” (p. 27). O soul deixava de ser pura diversão e passava a ser um meio para atingir a superação do racismo. Mas podia ser também uma forma de ganhar dinheiro: devido às reportagens sobre o “Black Rio”, o mundo do funk ganhou atenção da indústria fonográfica, que lançou coletâneas de grandes sucessos de baile e apostou na criação do soul nacional, cantado em português – tentativa que acabou não deslançando.

Após essa fase de glória do funk, veio a decadência, quando os filmes de John Travolta desviaram a atenção para o ritmo das discotecas. Passada a moda do disco, as pessoas começaram a dançar o charme nos bailes, o qual Vianna (1997) define

¹² Como, por exemplo, o vídeo COMO Fazer o Quadradinho II - Izabela e Rosana | Cia Daniel Saboya. 2014. 1'46". Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=tF5yDnHUGak> Acesso 18/07/2017.

como “um funk mais ‘adulto’, melodioso” (p. 31). Por volta de 1983, uma rádio FM chamada Tropical divulgava os bailes e o funk e tocava principalmente charme em seu repertório. Gradualmente, a programação foi passando a ter mais hip-hop, mudança que foi refletida nos bailes e no funk em geral.

Já no final da década de 80, Vianna (1997) descreveu o comportamento dos dançarinos nos bailes funk cariocas do seguinte modo:

Os dançarinos solitários são raros. As danças são todas feitas em conjunto, grupos que podem variar de duas a dezenas de pessoas, que repetem os mesmos passos, os mesmos movimentos de braços, as mesmas piruetas simultaneamente. [...] Um grupo pode começar com poucos componentes e acabar atraindo outros dançarinos que saibam fazer aqueles passos. Alguns passos são conhecidos por todos, outros precisam ser ensaiados antes do baile. [...] As dançarinas têm uma forma toda especial de requebrar os quadris. [...] Uma dança que também está se tornando popular nos bailes cariocas é o ‘esfrega-esfrega’. Só as mulheres podem participar dessa dança: pernas entrelaçadas, seios colados, várias dançarinas amontoadas nas costas ‘esfregando’ as nádegas, o ventre e muitas vezes simulando relação sexual. Essa dança só aumenta a carga erótica que perpassa todo baile, do início ao fim (VIANNA, 1997, p. 76-78).

É evidente que os bailes presenciados por Hermano Vianna nos anos 1980 tinham algumas características bastante diversas dos atuais. As diferenças começam na música, já que foi apenas no final dos anos 1990 que a batida que segue até hoje sendo a principal marca desse estilo de música foi introduzida no funk: o tamborzão. A dança também difere: atualmente, ver coreografias sincronizadas nas festas é raridade, pois dançarinos e dançarinas costumam seguir sua intuição no momento do baile em vez de ensaiar sequências, as quais ficam reservadas apenas para alguns hits conhecidos por todos. O que ainda não mudou após quase 40 anos de rebolados, empinadas e descidas até o chão é a carga de erotismo presente nessa dança: as dançarinas seguem tendo uma forma toda especial de requebrar os quadris.

AGORA É A VEZ DO QUADRADINHO

O passo do quadradinho tem esse nome devido à sua característica de simular, a partir de movimentos pélvicos, o desenho de um quadrado. Ele é um passo que envolve a pelve e os membros inferiores. As duas partes atuam em harmonia. Existem diversas maneiras existentes de executar o quadradinho. Entretanto, para este trabalho, elenquei uma.

Para iniciar, partindo da posição neutra, a dançarina deve fazer uma leve abdução coxofemoral afastando os membros inferiores aproximadamente na largura dos ombros para, em seguida, realizar uma pequena flexão dos joelhos para facilitar os movimentos pélvicos que serão feitos a seguir. Para “desenhar” o primeiro vértice do quadrado, a dançarina faz a inclinação do lado esquerdo da pelve (ASIS¹³ direita para cima, esquerda para baixo). Nesse momento, a articulação coxofemoral estará associadamente fazendo leve abdução do lado esquerdo e adução do lado direito. O joelho esquerdo estará mais flexionado que o direito. Concomitantemente, haverá leve flexão lateral da coluna para a direita. O próximo passo é realizar uma retroversão da pelve, mantendo a inclinação lateral. Esse movimento tem como consequência a flexão ou retificação lombar e a extensão coxofemoral. Feito o segundo vértice do quadrado, a dançarina deve realizar inclinação do lado direito da pelve, mantendo a retroversão e criando, assim, o terceiro vértice. Nesse estágio, a ASIS esquerda estará para cima e a direita, para baixo. Os movimentos associados da coxofemoral e da coluna serão contrários aos que foram anteriormente citados, quando a inclinação da pelve era do lado esquerdo. Por último, a dançarina realiza anteversão da pelve, causando hiperextensão lombar e flexão coxofemoral. Então, retorna-se ao início da série.

Essa sequência pode ser repetida indefinidamente e para o lado que for mais confortável para a dançarina (não é necessário iniciar pela direita, por exemplo), porém é preciso respeitar a ordem inclinação-retroversão-inclinação-anteversão. A posição dos membros superiores durante a sequência não interfere na qualidade do movimento, somente na estética.

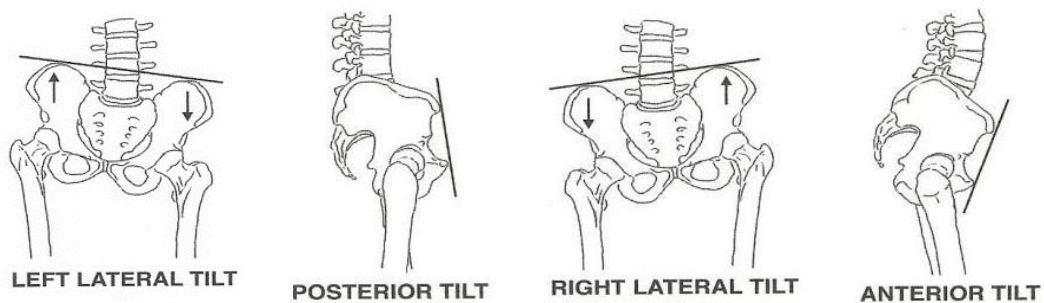


Figura 1: Movimentos pélvicos presentes no quadrado: inclinação da esquerda, retroversão, inclinação da direita e anteversão. Fonte: CLIPPINGER, 2007, p. 178.

¹³ Espinha Íliaca ântero-superior.

Outro ponto importante é que todas as etapas do movimento do quadrado devem ser feitas abruptamente seguindo a batida da música para que os vértices fiquem bem marcados. Se os movimentos forem muito fluídos, deixarão de constituir o quadrado e serão um simples rebolado.

Exercícios para o aprimoramento do quadrado

Decompor os movimentos do quadrado e treiná-los separadamente é um bom exercício para obter mais precisão na sequência. Para isso, a dançarina (ou o dançarino) deve visualizar o eixo ântero-posterior passando pelo centro da pelve e fazer inclinação da pelve de um lado para o outro, repetidamente, no plano frontal. Já para treinar os movimentos de anteversão e retroversão da pelve, que são feitos no plano sagital, deve-se visualizar o eixo látero-lateral, que passa de um lado ao outro da pelve.

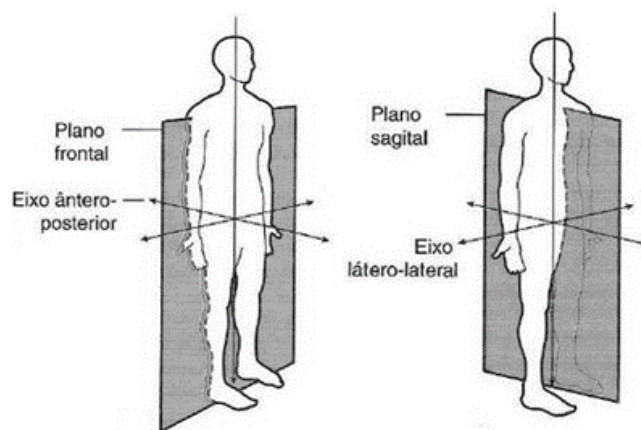


Figura 2: Planos e eixos do movimento: plano frontal/eixo ântero-posterior e plano sagital/eixo látero-lateral¹⁴

Fazer repetidamente a sequência do quadrado requer força nos músculos dos membros inferiores. Para reforçá-los, pode-se fazer um exercício chamado wall sit, no qual os músculos do compartimento medial da coxa (adutores logo, curto e magno, pectíneo e grácil), os músculos isquiocrurais (bíceps femoral, semitendíneo e semimembranáceo) e os músculos do grupo do quadríceps femoral (vastos femoral, medial e intermédio e reto femoral) são trabalhados. Haas (2011) explica como realizar esse exercício:

¹⁴ Disponível em <http://youfisio.blogspot.com.br/2013/05/eixos-e-planos.html> Acesso em 30/06/2017

- Posicione-se com o dorso apoiado contra uma parede. Afaste os calcanhares da parede cerca de 60 cm. Incline-se na parede e coloque uma pequena bola entre os joelhos. Inspire ao preparar-se.
- Expire e execute um demi-plié paralelo deslizando na parede para baixo. Sinta seu peso distribuído de modo uniforme nos dois pés. Acentue a pressão com os calcanhares se for necessário. Contraia os adutores pressionando a bola.
- Mantenha-se nessa posição por 2 a 4 segundos [...]. Retorne deslizando para cima na parede (HAAS, 2011, p. 132).

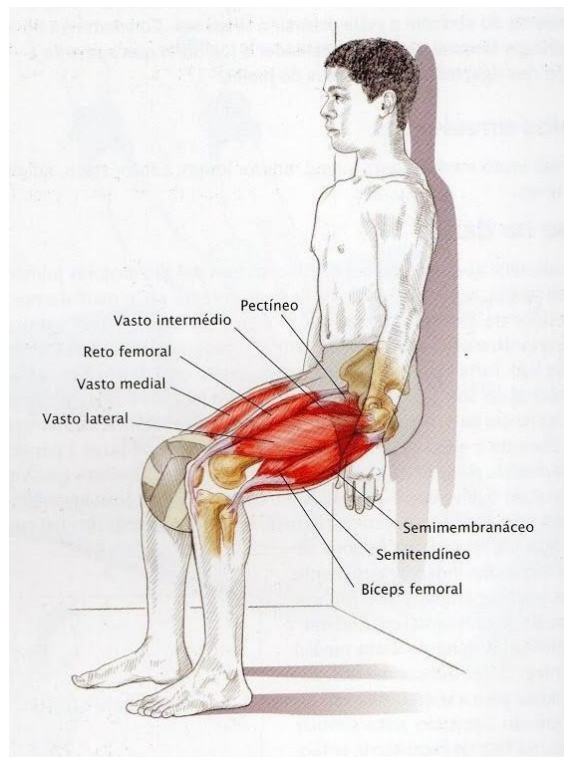


Figura 3: Wall sit: exercício para fortalecimento da musculatura dos membros inferiores. Fonte: HAAS, 2011, p. 132.

Quanto mais vezes esse exercício for repetido, mais fortalecidos ficarão os músculos. A dificuldade do treino aumenta conforme aumenta a flexão dos joelhos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O funk, apesar de ganhar cada vez mais admiradores no Brasil e no mundo afora, ainda é uma manifestação cultural (incluo aqui música e dança) um tanto marginalizada devido à sua origem, pois é, em geral, obra de uma parte da sociedade que é excluída, que é periférica. Estudos que ampliem os conhecimentos sobre o funk (do ponto de vista artístico, antropológico, social ou comunicacional), portanto, se

fazem necessários para afrontar preconceitos e desconstruir o muro que alguns usam para separar “funk” de “cultura”. Este breve trabalho se propôs a isso, porém pelo viés da disciplina de Estudos do Corpo I, tendo como objeto de estudo a dança embalada por esse ritmo atual e democrático.

Espero que cada vez mais estudantes e pesquisadores se proponham a abordar o funk em seus estudos, contribuindo, assim, à valorização e ao registro histórico da cultura brasileira. E que sigam ensaiando o quadradinho sem preconceitos.

REFERÊNCIAS

- CLIPPINGER, Karen. **Dance Anatomy and Kinesiology**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
- HAAS, Jacqui G. **Anatomia da dança: Guia Ilustrado para o desenvolvimento de flexibilidade, resistência e tônus muscular**. Barueri, SP: Manole, 2011
- VIANNA, Hermano. **O Mundo Funk Carioca**. 2 ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1997.

RELAÇÕES ANATÔMICAS E PROPRIOCEPTIVAS EM AULAS DE DANÇA AÉREA

Mariana Kich¹

A dança aérea é uma técnica que mistura a linguagem do circo (aparelhos aéreos em geral) e a dança contemporânea. Considerada por muitos criadores como uma categoria autônoma do universo da dança, o termo é pouco utilizado no meio acadêmico. Contudo, segundo Peixoto (2010), “já encontrávamos esta denominação no meio circense em períodos anteriores para tratar dos números aéreos como corda indiana, trapézio e lira” (p. 51). Segundo Tainá Borges (2013), fundadora do Grupo Circo Híbrido, pesquisadora e professora de Dança Aérea, “o conceito dança aérea surge da necessidade de desfazer a postura rígida do circo, adequando os movimentos ao aparelho e ao corpo, buscando a fluidez como ponto primordial” (s/p). Conforme Peixoto (2010), “a dança aérea pode ser realizada em diversos aparelhos, sendo eles originários do circo – trapézio, corda lisa, tecido, lira – ou não – bungee workout (suspensão por cordas elásticas e cadeirinha de rapel)” (p. 49).

A origem desta dança/acrobacia não é precisa. Existem registros de desenhos em grandes peças de seda de performances realizadas durante festivais de imperadores na China por volta do ano de 600 d.C.. No ocidente, o registro mais antigo se dá por volta dos anos de 1920 e 1930, na Alemanha, onde alguns artistas realizaram movimentos com cortinas de cabaré. Existe, ainda, a crença de que o tecido é uma evolução do uso da corda lisa – aparelho clássico circense – devido à grande similaridade existente entre os dois. Não há, contudo, muitas evidências que comprovem esse fato. Há relatos, na França dos anos de 1980, que indicam o desenvolvimento da técnica aérea em tecido após pesquisas realizadas pelo francês Gérard Fasoli: ele teria investigado diversos materiais e chegado ao ligante, que se mostrou ideal à prática em termos de largura e de elasticidade.

¹ Mariana Kich é graduanda em Dança na UFRGS, professora de Dança Aérea desde 2015 no Espaço Circo Híbrido e praticante desde 2011. É integrante do Núcleo de Pesquisa em Dança Aérea do Circo Híbrido. Participou do Grupo Experimental de Dança de Porto Alegre em 2013.

A DANÇA AÉREA

A dança aérea se utiliza do tecido acrobático, aparelho típico do circo, e também da técnica circense em si, havendo uma apropriação do vocabulário de acrobacias típicas do circo para que o bailarino tenha maior amplitude de recursos para exploração e criação no espaço aéreo. A técnica circense proporciona chaves (travas), truques, figuras e quedas (lançamento intencional do corpo em queda livre) que poderão ser executados pelo bailarino. A criação coreográfica se dá pela investigação de pequenas sequências de movimentos com fluxo que, aos poucos, vão se juntando e se adaptando a fim de desenvolver uma forma mais “dançada” de movimentação, onde haja ritmo, mobilidade e engajamento de sentido e de sentimento aos movimentos acrobáticos. A dança aérea em tecido exige resistência e força do bailarino, visto que há necessidade de que este suspenda o peso de seu próprio corpo durante o período de execução coreográfica. Aparelhos de segurança para a suspensão não são comumente utilizados, de forma que o bailarino depende única e exclusivamente da sua própria força.

As aulas de dança aérea² são divididas em três grandes momentos: o primeiro momento ocorre no solo, sem a utilização dos tecidos, e destina-se ao preparo e ao condicionamento físico (aquecimento, alongamento, exercícios de força e coordenação) dos bailarinos; a segunda parte destina-se aos exercícios educativos nos tecidos; e a terceira parte da aula destina-se à prática criativa de dança aérea, sendo nesse momento que as chaves, as figuras, as quedas e as composição coreográfica são trabalhadas. A análise e o estudo de alguns dos exercícios educativos das aulas de dança aérea (segundo momento) serão desenvolvidos no trabalho a seguir.

Educativos

Os educativos são exercícios realizados nos tecidos no início de cada aula/treino com o objetivo de aquecer e mobilizar as articulações do corpo envolvidas na movimentação, assim como reforçar a musculatura solicitada. Aqui, abordarei o *ponto zero*, os *ombrinhos*, o *grupa estende* e o *carpado com as pernas abertas*.

Ponto zero

² As observações e os apontamentos sobre as aulas de dança aérea aqui referidos têm como base as aulas de dança aérea que faço e que ministro no Espaço Circo Híbrido.

Todos os educativos partem do *ponto zero* no tecido. O corpo encontra-se suspenso no ar pelo contato das mãos com os tecidos, sem o apoio dos pés e das pernas nos tecidos. As mãos e os dedos exercem grande esforço neste momento, pois, ainda que auxiliadas pelo resto do corpo, são os responsáveis pelo contato que mantém o corpo suspenso no tecido. Todos os dedos estão flexionados pela ação do palmar longo e do conjunto de músculos superficiais e profundos dos flexores dos dedos. O punho tem um desvio radial pela ação do flexor radial do carpo. O cotovelo está em supinação, estendido. O ombro está em abdução. As escápulas estão em abdução e báscula lateral. A musculatura das três regiões do *core* – assoalho pélvico, abdome e coluna – estão ativas, com o objetivo de manter a centralização do corpo, a estabilidade pélvica e o alinhamento postural. A articulação coxofemural está levemente flexionada pela ação do tensor da fáscia lata, do sartório e dos quadríceps. Os joelhos estão estendidos. Os tornozelos estão em plantiflexão pela ação do fibular curto e longo, do gastrocnêmio medial e lateral, do sóleo, flexor do dos dedos, do hálux e do tibial posterior.

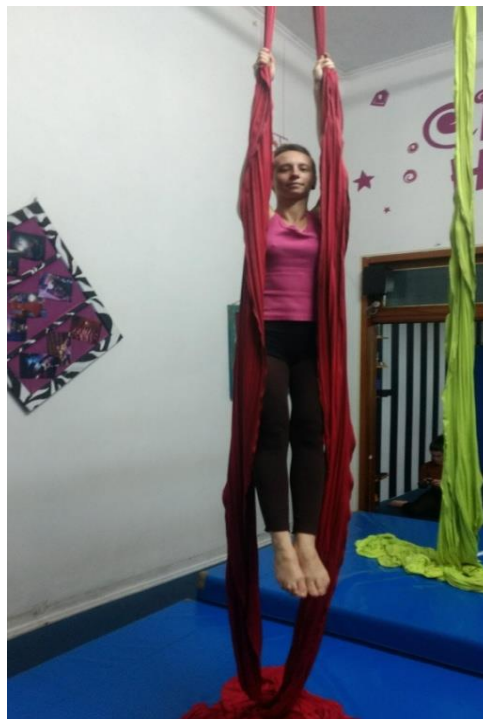


Figura 1: Ponto zero executado por Carolina S., aluna de Dança Aérea desde 2016. Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Ombrinhos

O corpo parte da posição do *ponto zero* mantendo a organização e, principalmente, o *core* ativo. O movimento inicia com a elevação das escápulas ao máximo e a hiperextensão dos ombros. Esse movimento envolve o trapézio superior, a grande dorsal, o peitoral maior e menor e o deltóide. Em seguida, há uma depressão máxima das escápulas, e os ombros retornam à posição de abdução. Então se repete o movimento por cerca de dez vezes.



Figuras 2 e 3: Ombrinhos executado por Carolina S., aluna de Dança Aérea desde 2016. Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Grupa estende

O movimento parte do *ponto zero*. Numa primeira etapa do movimento, os joelhos são elevados em direção ao tórax. Para que o movimento seja realizado, flexionam-se as articulações coxofemorais e as dos joelhos. Os músculos que proporcionam a flexão da articulação coxofemoral são o ílio-psoas, o sartório e o reto femoral. Posteriormente, o glúteo máximo, os isquiotibias, os semitendíneos, os semimembráceos e o bíceps longo são ativados. O bíceps femoral proporciona a flexão do joelho. Os pés se mantêm em plantiflexão. A segunda etapa do movimento consiste em manter a flexão do quadril e em estender os joelhos pela ação do quadríceps femoral. A volta do movimento é dividida em duas etapas: na primeira, há

a flexão dos joelhos, utilizando o bíceps femoral; e na segunda, a extensão das articulações coxofemorais e dos joelhos pela ação do quadríceps femoral e do conjunto bíceps femoral, semitendíneo e semimembráceo. Como o corpo retorna ao *ponto zero*, não há uma extensão total das articulações coxofemorais, de forma que elas seguem em uma pequena flexão sustentada pelo retofemoral e pelo pectíneo. Os pés seguem em plantiflexão durante todo o movimento.



Figura 4: Grupado executado por Carolina S., aluna de Dança Aérea desde 2016. Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Carpado com as pernas abertas

Esse movimento, assim como os demais, tem início com na posição do *ponto zero*. Então, flexionam-se as articulações coxofemorais junto à rotação externa e abdução dos membros inferiores. Utiliza-se o conjunto de músculos do glúteo, o piriforme, o gêmeo superior e inferior, o obturatório interno e externo e o quadrado femoral para rotação e abdução. Para flexão e abdução utiliza-se o tensor da fáscia lata, o sartório e o pectíneo. Mantêm-se os pés em plantiflexão e os joelhos estendidos durante todo o movimento.



Figura 6: Carpado executado por Carolina S., aluna de Dança Aérea desde 2016. Fonte: Arquivo pessoal da autora.



Figura 6: Carpado com pernas abertas executado por Débora R., aluna de dança aérea desde 2015. Fonte: Arquivo pessoal da autora.

ANÁLISE PROPRIOCEPTIVA

Propriocepção é o termo referido à capacidade do corpo de perceber a si mesmo, de perceber sua posição e sua orientação em relação ao espaço e a outras partes do corpo, de perceber a força da sua musculatura, a consciência da sua postura, do seu movimento e do seu equilíbrio. A propriocepção é um trabalho de refinamento sensorial que pode ser desenvolvido por exercícios que estimulem o reconhecimento de informações que vêm do próprio corpo. O objetivo é que o aluno descubra como ele se move e como pode se mover, tornando-se investigador do seu próprio movimento e conquistando uma posição de autonomia (DOMENICI, 2010).

Durante as aulas de dança aérea, o tempo investido nos educativos caracteriza um importante momento em que os alunos trabalham a percepção do seu próprio corpo no espaço. O espaço é incomum: o ar. Os pés não possuem o apoio do chão e, quando apoiados, estão enrolados no tecido, seguros pela pressão que nele fazem. A adaptação a esse espaço requer tempo e confiança. O espaço muda, e a percepção sobre o próprio corpo muda também. Após a adaptação ao espaço, consegue-se

iniciar o trabalho de percepção corporal. Esse é um trabalho de refinamento que se desenvolve ao longo dos anos.

Os educativos requerem uma posição inicial, e esta é encontrada a partir da percepção do aluno sobre o próprio corpo. O professor, em um primeiro momento, orienta, informando articulações que devem ser dobradas/estendidas, pedindo para ativar o *core*. Contudo, o aluno registra em seu corpo a posição, o que sente com seu abdômen ativo, com seu quadril levemente flexionado, com seu corpo em uma determinada posição, quais sensações lhe traz a posição, onde está fazendo mais força, etc. Com isso, ele se torna capaz de encontrar tal posição quando estiver em outras chaves/figuras. A ativação do *core* quando suspenso, bem como os caminhos para esta, começa a ser trabalhada durante os educativos e é de fundamental importância para o trabalho com figuras/quedas/chaves na dança aérea. Os caminhos que o corpo faz e percebe durante os educativos é vital também para as inversões, grande marco e ponto de desafio na dança aérea. Quando o corpo inverte, tendo a cabeça colocada para baixo, necessita-se de um trabalho extremamente refinado de percepção do corpo no espaço. A sensação é completamente diferente, os referenciais mudam, e trabalhar com as direções (frente/atrás, direita/esquerda) passa a ser ainda mais desafiante.

Assim, vê-se que é fundamental o trabalho dos educativos durante as aulas de dança aérea, pois, além de aquecimento e reforço da musculatura e das articulações, eles proporcionam ao corpo um grande refinamento sensorial, auxiliando, assim, na execução dos movimentos e na percepção postural do corpo no espaço aéreo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para fundamentar este trabalho, refleti sobre minha prática diária de dança aérea, tanto como professora quanto como aluna. Foram inúmeros os aspectos que se modificaram nos cinco anos em que a pratico: atingi um nível técnico avançado, me capacitei para transmitir o meu conhecimento para outras pessoas e adquiri uma consciência corporal que não esperava.

Sobre a percepção do meu próprio corpo, acredito que a aula como um todo foi fundamental para esse ganho, contudo, é durante a execução dos exercícios educativos que foco minha atenção para os caminhos que meu corpo percorre, para quais grupos musculares são ativados para a realização de cada movimento e para

quais partes do meu corpo tenciono desnecessariamente. Nos primeiros anos, a observação era muito mais bruta: entender o caminho que a minha perna deveria percorrer para o abdominal *carpado com as pernas abertas* era muito difícil. Hoje, entretanto, diferencio com facilidade esses movimentos que, na época, me pareciam absolutamente iguais. Com o passar do tempo, a percepção foi afinando: comecei a sentir o caminho da articulação coxofemoral, e o movimento foi ficando mais simples, mais orgânico e com menor esforço. Acredito que esse seja um dos maiores ganhos de conhecer meu corpo: poder usá-lo da maneira mais orgânica possível, respeitando seus limites e expandindo suas capacidades, sentindo prazer no movimento.

A percepção do meu corpo para o desenvolvimento dos educativos se expandiu e me ajudou muito na técnica aérea. Consigo realizar os truques/chaves/quedas com maior facilidade quando penso de onde parte o movimento e onde estão os pontos de tensão quando tento somente imitar uma imagem. Reconheço meu corpo no ar. Talvez melhor do que o reconheça em terra. Aquilo que era abstrato e que fazia parte de um mundo à parte passou a ser o meu mundo, a ser parte de mim.

REFERÊNCIAS

- BORGES, Tainá. **Dança Aérea**. 2013. Disponível em http://wikidanca.net/wiki/index.php/Dança_Aérea Acesso em 05/06/2017.
- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-posições**, Campinas, v. 21, n. 2, p.69-85, maio/agosto 2010.
- PEIXOTO, Bianca Simões. **O diálogo dança/circo na cena contemporânea brasileira**. 146 f. Il. Dissertação (Mestrado). Orientadora Fátima Daltro Correa. Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2010.

OBRA CONSULTADA

- CALAIS-GERMAIN, Blandine; LAMOTTE, Andrée. **Anatomia para o movimento: Bases de exercícios**. 2. ed. Barueri: Manole, 2010.

A CONDUÇÃO NA DANÇA DE SALÃO

Mariana Wolffenbuttel¹

Este trabalho tem como objetivo articular os conhecimentos anatômicos e a percepção corporal aprendidos e desenvolvidos na disciplina Estudos do Corpo I com uma pesquisa e um estudo autoperceptivo de uma das técnicas essenciais da modalidade de dança que eu pratico: a condução na dança de salão.

A dança de salão refere-se a diversos tipos de dança executados por um par de dançarinos, ou seja, é necessária uma comunicação entre o par para que a dança se desenvolva. Os passos são indicados de forma não verbal, principalmente pela conexão entre os dançarinos e pela relação entre as conexões escápula-escápula e escápula-mão de ambos os dançarinos. Além disso, a postura também é importante, pois muitas informações são transmitidas pela postura enquanto dançamos, e, na dança a dois, nossa postura transforma e é transformada pela postura do outro, demonstrando nossa harmonia com o par.

Este trabalho procura conhecer a estrutura e a organização do corpo por meio dessa técnica fundamental na dança de salão, percebendo o corpo do ponto de vista anatômico, relacionando esses estudos com os processos de ensino e aprendizagem para a dança.

DANÇA DE SALÃO

A dança de salão é uma dança social. Além de ser uma atividade física, essa prática estimula a socialização e traz diversos benefícios. Ela proporciona contato com o próprio corpo e com o corpo do parceiro permitindo que ambos vivenciem diferentes estímulos sensoriomotores no espaço e no tempo.

A principal propriedade de dançar é organizar os movimentos do corpo em um padrão espacial e isso se relaciona com a noção de espaço externo, cinestesia e campo visual. Para dançar é necessário estar no ritmo da música, ter postura adequada nas posições estáticas e dinâmicas típicas de cada ritmo, interagir adequadamente com os próprios movimentos de tronco,

¹ Mariana Wolffenbuttel é Arquiteta e Urbanista graduada pela UFRGS (2013) e graduanda em Licenciatura em Dança pela mesma Universidade. Começou a estudar e praticar Danças de Salão em 2010.

membros superiores e inferiores, com os do parceiro e com as pessoas à volta (RIED, 2003).

A dança de salão é uma atividade complexa que estimula diversas habilidades como ritmo, coordenação, padrão espacial e sincronia. Nela, os dançarinos devem interagir adequadamente com os casais que se deslocam no salão percebendo os planos de movimento e o espaço disponível. Mais do que realizar “passos” coreografados, a partir da criatividade do casal, é possível criar combinações e sequências de movimentos de forma a se expressar por meio do corpo. Para tanto, a conexão do casal é fundamental, pois a comunicação dos passos se dá de forma não-verbal através da conexão e da sincronia entre os dançarinos.

Condução – Técnica do Movimento

Para a realização dos passos, é necessária uma comunicação entre os dançarinos. Ela se dá por meio da condução do passo desejado.

Grande parte dos movimentos básicos das danças de salão se iniciam com um movimento do cavalheiro à frente e da dama atrás. Para o principiante, o mais fácil é “empurrar a dama com as mãos” para trás ou para o lado, qualquer que seja a direção de deslocamento pretendida. Contudo, a dama não deve se sentir “empurrada”, nem deve se afastar do parceiro, nem se opor ao movimento. Ela deve oferecer uma leve resistência na região de contato. É necessária uma leve tensão muscular dos membros superiores, além da consciência corporal da cintura escapular (tanto do cavalheiro quanto da dama) para o correto entendimento da condução. Sem a consciência corporal da cintura escapular e das conexões ósseas escápula-escápula e escápula-mão, a condução se torna “pesada”, pois o cavalheiro terá que sustentar o peso da dama para realizar o deslocamento, quando a condução correta seria uma indicação do movimento (percebida pela tensão nos braços) que a dama executa por conta própria, sustentando o seu peso.

Além disso, o contato corporal e a tensão dos membros superiores permitem que a dama perceba qualquer deslocamento do cavalheiro em consequência do deslocamento de seu centro de gravidade. A transferência de peso dos dois para apenas um dos pés (que será o pé de apoio no passo a ser executado), que ocorre anteriormente ao passo propriamente dito, deixará claro para a dama qual será o pé do cavalheiro a ser levado para frente, para trás ou para o lado. Antes de iniciar o movimento de algum dos pés, o centro de gravidade já estará em deslocamento na

direção em que se dará o passo. Assim, talvez sem perceber conscientemente, ela estará se ajustando à movimentação do cavalheiro mesmo antes de executar o primeiro passo.

Para permitir a progressão leve e controlada, o movimento das pernas deve partir do quadril. Especialmente para a dama, qualquer passo para trás deve ser iniciado com a hiperextensão do quadril, levando a coxa e conseqüentemente a perna e o pé para trás. O pé em seguida toca o solo com a ponta e recebe o peso do corpo na meia-ponta, mas somente no momento em que se completa o passo, para não perder o contato com o cavalheiro. Para que essa transferência de peso possa ocorrer de forma gradual e controlada, o calcanhar desce lenta e controladamente. A descida assim funciona, ao mesmo tempo, como pré-tensão e preparação, sem a qual a elevação seguida não poderia ocorrer, por falta de impulso dinâmico. O movimento se torna estanque e sem fluência (RIED, 2003).

Nas danças onde não há muito contato corporal, o movimento dos braços e tronco comunica à dama qual figura será executada. A intenção do cavalheiro pode ser passada também visualmente para dama através dos gestos e do movimento corporal, e ela acompanha a movimentação do cavalheiro ao deduzir, das linhas do seu corpo e braços, a figura que irá executar.

Postura

A dama se posiciona à frente do cavalheiro, o cavalheiro eleva e estende ambos os braços lateralmente até que fiquem ligeiramente abaixo dos ombros. Flexiona agora o cotovelo esquerdo, segurando a mão direita da dama, envolvendo os dedos indicador a mínimo dela unidos entre o polegar e indicador dele, mantendo seus outros dedos também unidos. Assim, o braço esquerdo deve formar uma linha curva homogênea entre ombro e mão, sem formar um ângulo pronunciado na altura do cotovelo. O braço direito é flexionado, formando um arco arredondado em um plano inclinado com a mão direita colocada nas costas da dama, logo abaixo da sua escapula esquerda. A dama coloca sua mão esquerda sobre o braço do cavalheiro, logo abaixo do ombro, sem apoiar o peso do seu braço sobre o braço do cavalheiro. As cabeças de ambos são erguidas, os pescoços alongados, com os olhares dirigidos levemente a esquerda. Assim, a dama olha o salão pelo lado do ombro direto do cavalheiro, e o cavalheiro, por cima do ombro da parceira (RIED, 2003).



Figura 1: O abraço na Dança de Salão. Fonte: Nos passos da dança²

Muitas informações são transmitidas pela nossa postura enquanto dançamos. Na dança de salão, como dançamos com um parceiro, nossa postura sofre interferência e interfere na postura de nosso par. Um dos maiores desafios posturais da dança de salão é adaptar-se à altura dos diferentes parceiros, e essa diferença interfere na postura que devemos adotar para que se mantenha uma postura bonita com uma técnica correta.

Quando o cavalheiro é bem mais alto que a dama, há uma tendência natural de a dama “subir” os ombros, tensionando essa musculatura, e do cavalheiro curvar a coluna na tentativa de manter a postura do abraço na dança. Isso pode gerar o deslocamento do centro de gravidade do cavalheiro e contraturas musculares na dama. O correto é que o cavalheiro permaneça com a postura ereta. A dama não deve buscar a escápula do cavalheiro, mas deixar o braço deslizar pelo braço do cavalheiro acomodando o ombro em uma posição confortável. Já as mãos do lado aberto do abraço devem ficar posicionadas na altura máxima do ombro da dama.

“Subir ombros”, em qualquer estilo de dança é por si só indicativo de problemas técnicos. Quando não temos tônus suficiente em algum segmento corporal requisitado, imediatamente os ombros aproximam-se das orelhas, deixando clara esta deficiência. É uma reação corporal muscular inconsciente. Esteticamente, vê-se uma dança de fluxo truncado, e o pescoço e o colo perdem sua força de projeção da imagem do bailarino. Com o tempo, este enrijecimento dos músculos e o mau alinhamento das vértebras cervicais (região do pescoço) podem levar a um problema chamado cervicobraquialgia. Nesta condição, os nervos que saem dos intervalos entre uma vértebra cervical e outra ficam comprimidos, gerando sintomas de dor no pescoço,

² Disponível em <http://www.nospassosdadanca.com.br/> Acesso em 30/05/2017

formigamento e perda de força nos braços (e até nas mãos, às vezes). Este problema tem correção, e ela passa pelo fortalecimento de diversos grupos musculares e pela reeducação postural (GAVIOLI, 2012).

Quando a dama é bem mais alta que o cavalheiro, corre-se o risco de perder a conexão do abraço (a proximidade do rosto do cavalheiro junto ao busto da dama pode criar um constrangimento fazendo com que o casal faça um abraço mais aberto). É necessário que o casal tome cuidado para que esse abraço mais aberto mantenha a conexão e a tonicidade do braço para que a estrutura da condução continue. Quando o casal opta pelo abraço fechado, o braço esquerdo da dama poderá avançar mais sobre o dorso do cavalheiro, alcançando até mesmo o ombro esquerdo dele.

A atenção deve ser constante, e os bons hábitos posturais e técnicos incrustam-se lentamente em nossos corpos. Paciência e preparação física também ajudam muito. Guardadas as particularidades de cada ritmo (técnica, caráter, estilo), um bom abraço deve: permitir uma boa condução e resposta; evitar posturas viciosas que possam ocasionar danos à saúde; ser confortável; mostrar uma “tranquilidade corporal”, desenvoltura e elegância; mostrar um estado de harmonia musculoesquelética do dançarino com ele mesmo e com seu par (GAVIOLI, 2012).

Core – O papel do core nas técnicas de dança

Para desenvolver agilidade na dança de salão, o dançarino precisa ter consciência do seu core e do de sua parceira. Algumas danças requerem extrema coordenação, onde os dançarinos precisam manter sua cintura firme para proporcionar estabilidade à pelve e realizar um trabalho ágil com os pés. Para tanto, é necessária uma musculatura forte do core. A dança de salão é também uma área altamente competitiva na qual os competidores são julgados pelo movimento dos pés e pelo estilo, mas também pela postura, pelo alinhamento do corpo e pela velocidade. Uma série de exercícios destinados a aprimorar a postura e o alinhamento corporal ajuda a melhorar a eficiência nos ensaios. Inclusive dançarinos que não competem são beneficiados com o treinamento do core para melhorar suas habilidades. A centralização e a manutenção do controle postural levarão a efeitos benéficos de longo prazo para qualquer pessoa que goste de dança de salão.

Membros superiores

A dança de salão requer um trabalho eficiente dos membros superiores. A articulação do ombro, assim como o controle muscular, é complexa e bastante móvel. O fortalecimento dos músculos que controlam o ombro ajuda a movimentar-se melhor

a partir do *core*. Conhecer a anatomia do corpo, as articulações, as conexões ósseas e a musculatura nos ajuda a ter consciência corporal e a realizar movimentos mais eficazes na hora de dançar.

Anatomia óssea

Os ossos que compõem o complexo articular do ombro são a clavícula, a escápula e o úmero. Este último se estende inferiormente até a articulação do cotovelo, onde se articula com o rádio e a ulna. Estes dois ossos continuam distalmente para conectarem-se aos ossos carpais (punho), que, por sua vez, articulam-se com os metacarpais (parte média da mão), e estes com as falanges (dedos).

No tórax, a clavícula articula-se com o esterno por meio de sua extremidade medial. A extremidade lateral da clavícula conecta-se a uma projeção óssea da escápula, o acrômio. As duas clavículas formam uma linha transversal que cruza anteriormente o esterno e podem ser observadas com facilidade através da pele.

A escápula é um osso com formato triangular que desliza sobre a região posterior das costelas. Ela possui uma depressão rasa, onde se articula o úmero, denominada cavidade glenoidal. A escápula possui uma face anterior, ou costal (situada sobre as costelas), e outra posterior (que possui uma discreta saliência denominada espinha). A extremidade da espinha da escápula dá origem ao acrômio. A escápula é um osso surpreendente que permite a inserção de vários músculos e atua como suporte para o ombro (HAAS, 2011).

Movimento articular básico

Existem diversas articulações relacionadas ao complexo articular do ombro que podem produzir movimento. As duas principais são a articulação escapulotorácica (representada pela conexão da escápula com as costelas) e a articulação glenoumeral (onde o úmero se articula com a cavidade glenoidal).

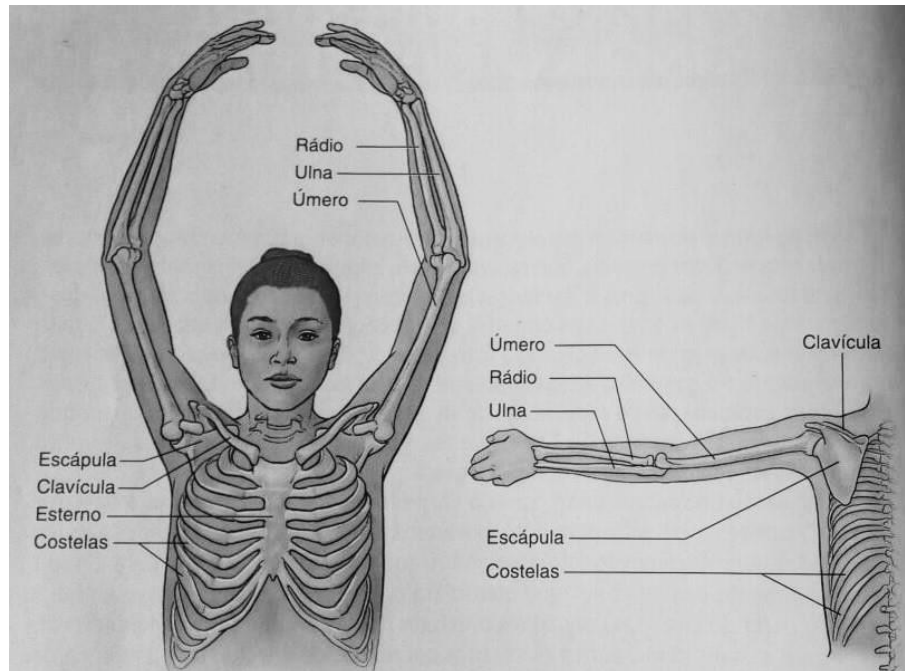


Figura 2: Ossos do complexo articular do ombro. Fonte: HAAS, 2011, p.74.

Mecânica muscular

Entender quais músculos são ativados é importante para proporcionar uma melhor compreensão do movimento e uma melhor compreensão significa mais qualidade e menor quantidade de movimento.

Manguito rotador

A articulação glenoumeral é estabilizada por um grupo de quatro músculos profundos denominado manguito rotador. Os músculos que constituem o manguito são o supraespinhal, o infraespinhal, o redondo menor e o subescapular. Suas inserções conectam a cabeça do úmero com a escápula e proporcionam estabilidade, algum movimento rotacional e abdução. O supraespinhal, o infraespinhal e o redondo menor trabalham juntos para criar uma força espantosa que mantém a articulação do ombro estável, de modo que, cada vez que você levantar os braços, seu úmero não comprimirá o acrômio. Se os músculos do manguito rotador estiverem fracos, a força será ineficaz para gerar estabilidade na articulação do ombro (HAAS, 2011).

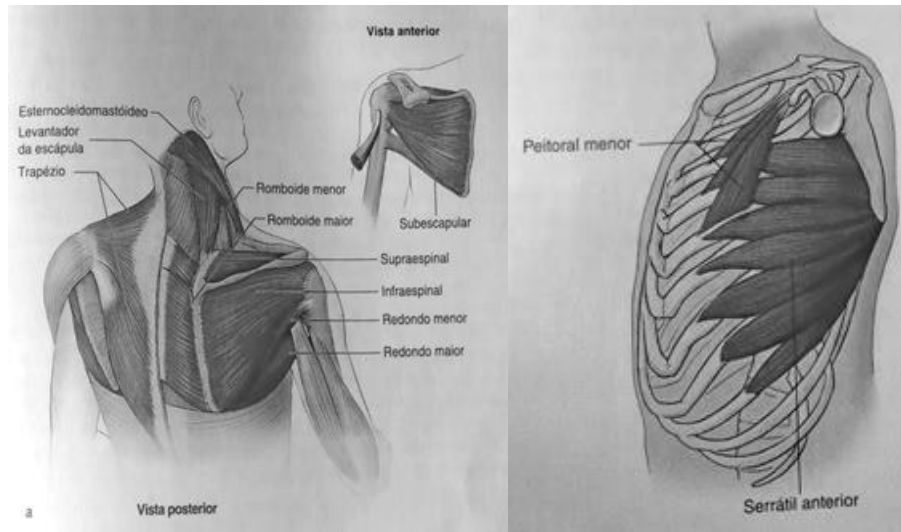


Figura 3: Músculos conectados à escápula, músculos do manguito rotador e músculos fixadores. Fonte: Haas, 2011, p. 77.

Escápula

A escápula, em sua posição junto às costelas, pode ser levantada, abaixada, abduzida e aduzida, além de movimentar-se em curva numa rotação superior ou inferior. Determinados músculos desempenham um papel essencial no posicionamento da parte superior do corpo e são responsáveis por estabilizar a escápula e gerar movimentos eficientes. O músculo trapézio tem inserção medial na base do crânio; todas as vértebras cervicais e torácicas têm inserção distal na porção lateral da clavícula e na face superior do acrômio e da espinha da escápula. O levantador da escápula e os romboides são músculos localizados sob o trapézio. Possuem sua inserção medial em várias vértebras cervicais e torácicas e inserção lateral na margem medial da escápula. Devido às suas inserções na escápula, esses músculos podem levantá-la e promover sua rotação inferior. O músculo serrátil anterior conecta as oito ou nove primeiras costelas à escápula, e o peitoral menor conecta as costelas II-V à escápula. O levantador da escápula e os romboides também proporcionam movimento substancial à escápula (HAAS, 2011).

Músculos glenoumerais

Os músculos que conectam o úmero ao tronco são responsáveis pelos maiores movimentos dinâmicos dos braços. O peitoral maior é um músculo largo situado na face anterior do tórax e conecta o esterno, a clavícula e várias costelas ao úmero. O peitoral maior pode tracionar os braços para frente e uni-los. Em quase todas as

combinações de giros, os braços são tracionados medialmente por esse músculo. Isso geralmente requer algum tipo de potência coordenada para o giro. O músculo deltoide divide-se em três partes: clavicular (anterior), acromial (média) e espinhal (posterior). Cada parte produz movimento para frente, para o lado ou para trás. Oculto sob o peitoral maior e a parte clavicular do deltoide está o coracobraquial, um músculo pequeno, porém capaz de produzir flexão e adução do ombro. O latíssimo do dorso é um músculo largo das costas que conecta o úmero às seis últimas vertebrae torácicas e às cinco lombares, ao sacro e às três últimas costelas. Esse músculo promove adução, rotação medial, extensão e abaixamento do úmero (HAAS, 2011).

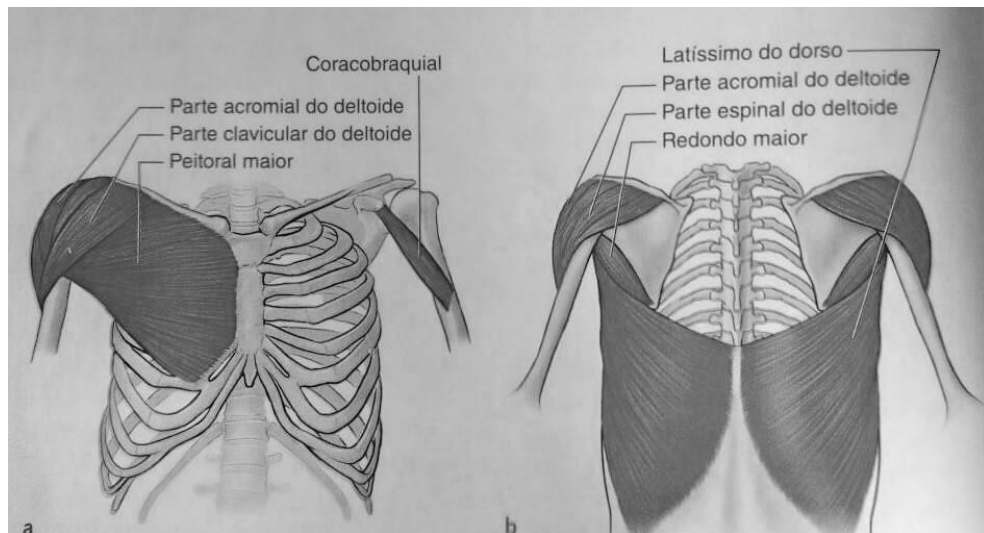


Figura 4: Músculos glenoumerais. Fonte: Haas, 2011, p. 78.

Músculos do membro superior

A articulação do cotovelo pode flexionar e estender e é controlada por músculos específicos que produzem esses movimentos. O bíceps braquial flexiona o cotovelo e conecta a escápula ao rádio. O tríceps braquial estende o cotovelo e o ombro. Ele conecta a escápula e a porção proximal do úmero à ulna. Os músculos do antebraço promovem pronação e supinação, assim como flexão e extensão do punho. O fortalecimento desses pequenos músculos é importante para algumas coreografias. A força no antebraço é importante para segurar objetos e trabalhar com parceiros. Muitos estilos de dança com parceiro requerem movimentos coordenados das mãos e dos antebraços (HAAS, 2011).

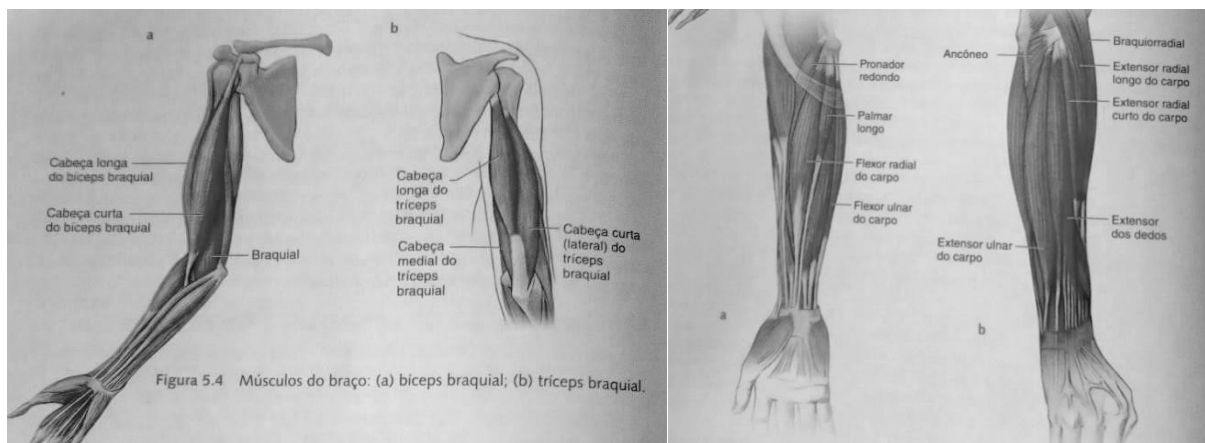


Figura 5: Músculos do braço e do antebraço. Fonte: Haas, 2011, p. 80.

CONCLUSÃO

Aliar os conhecimentos específicos da anatomia com o estudo prático, que, na maioria das vezes, é o primeiro contato que a pessoa tem com a dança, é interessante para o melhor desenvolvimento da técnica correta, com um movimento mais saudável e eficiente.

A dança de salão acontece por meio da comunicação do casal e não pela reprodução de coreografias e passos pré-determinados, e algumas técnicas podem facilitar sua compreensão. A tensão nos membros superiores, com a leve resistência ao movimento proposto, é fundamental para o entendimento da condução.

Conhecer os membros superiores, suas articulações, seus músculos e suas conexões ósseas é importante para trabalhar de forma consciente os movimentos necessários para o bom entendimento da condução. Assim como perceber a importância de cada músculo do complexo do ombro e entender como é essencial manter o equilíbrio entre força e flexibilidade dos músculos que produzem os movimentos exigidos nessa modalidade. Além disso, a postura e o trabalho do *core* são indispensáveis para a boa técnica na dança de salão.

REFERÊNCIAS

- GAVIOLI, Izabela Lucchese. **O abraço saudável na dança de salão**. 2012. Disponível em <http://site.dancaempauta.com.br/o-abraco-saudavel-na-danca-de-salao/> Acesso em 30/06/2017.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.

RIED, Bettina. **Fundamentos de Dança de Salão: Programa Internacional de Dança de Salão; Programa Básico de Dança Esportiva.** Londrina: Midiograf, 2003.

TRIANGULAÇÃO

MOVIMENTOS CERVICAIS NO TREINAMENTO ATORAL COM MÁSCARA

Philippe Philippsen¹

INTRODUÇÃO

Triangulação é o nome dado à ação de um performer cênico, especialmente de Teatro, que pontua um olhar voltado diretamente para o público. Particularmente, este termo é utilizado dentro do treinamento atoral com máscara, onde os movimentos do corpo do performer são mais codificados, e é transportado para o trabalho sem máscara, quando a linguagem teatral mantém a codificação. Além disso, a palavra triangulação prevê dois movimentos sendo pontuados: um olhar para um foco em cena (seja outro performer, um acessório cênico, ou mesmo um objeto imaginário) e outro olhar para o público.

O treinamento atoral com máscaras usualmente constrói-se a partir de preceitos técnicos advindos de um determinado tipo de “linhagem” teatral elaborados através de diferentes gerações de mestres que desenvolveram suas pesquisas e as transmitiram a seus alunos, futuros mestres. No trabalho com máscaras, por exemplo, embora o olhar do performer seja de extrema importância para gerar uma conexão com o público, os movimentos dos olhos não são tão importantes para significar a ação de olhar quanto o movimento da coluna cervical voltando a cabeça e, portanto, o rosto para o que se deseja olhar.

Diz-se que o olhar da máscara está em seu nariz. Primeiro o nariz da máscara, isto é, a máscara como um todo, através do movimento da coluna cervical, volta-se para o que ela vê; depois, este movimento pode ser seguido pelo movimento da cintura escapular, da pelve e dos membros inferiores, voltando o corpo do performer para o plano ao qual a cervical voltou-se.

Por ser um conceito operacional, a triangulação aparece mais como linguagem de trabalho, isto é, ligada à *práxis*, do que como linguagem técnica ou teórica. Embora existam, são escassos os trabalhos acadêmicos que tratam deste conceito (BRITO, 2006; LEWINSOHN, 2008; PADILHA, 2011). Além disso, sua presença pode ser

¹ Philippe Philippsen é ator, músico e bailarino. Mestre em Artes Cênicas – Processos de Criação Cênica (PPGAC/UFRGS), Bacharel em Teatro (UFRGS) e Licenciando em Dança (UFRGS).

notada em outros contextos que não o do trabalho de teatro com máscaras, ainda que a triangulação não ganhe esse nome ou mesmo que não seja nomeada de todo.

No ballet, por exemplo, é possível imaginar um bailarino fazendo um *temps-lié*, deslocando o peso de uma perna a outra e direcionando o conjunto crânio-torso-pelve alternadamente em direção ao foco que ele vê e em direção ao público. Nesse caso, há uma triangulação que envolve diversas articulações do corpo, voltando a pelve, a cintura escapular e o crânio para um foco em cena e alterando a posição de todas essas partes de maneira fluida, voltando-as para o público, sem alterar a posição da planta dos pés no chão.

Já no teatro de animação de objetos ou no teatro de bonecos, podemos imaginar a triangulação acontecendo a partir de movimentos dos membros superiores dos atores, manipulando o objeto ou o boneco de maneira que a máscara deste, isto é, o “rosto” do boneco ou o “olhar” do objeto, volte-se para um foco em cena e para o público. Dito isso, é preciso especificar que a presente análise faz o recorte da triangulação a partir dos movimentos da coluna cervical em trabalho de teatro com máscara. Por ser extremamente codificado, o trabalho com máscara exige um treinamento corporal que prepare o performer para que seu corpo faça movimentos conscientes, precisos, dilatados. A imobilidade e o ponto fixo são de extrema importância. Assim, podemos analisar a triangulação a partir da cervical de maneira isolada, uma vez que performers passam muito tempo treinando para que este tipo de movimento aconteça isoladamente.

RELAÇÕES ANATÔMICAS ÓSSEAS

Objetivamente, a triangulação acontece pelo movimento das primeiras vértebras da coluna cervical, em especial a C1, ou Atlas, e a C2, ou Áxis. Essas duas vértebras realizam os principais movimentos necessários para direcionar o rosto do performer para o foco em cena e para o público. A articulação C1-occipital realiza os movimentos de flexão e extensão no plano sagital, movendo o crânio no eixo látero-lateral, e a articulação C1-C2 realiza o movimento de rotação da cervical no plano horizontal, movendo o crânio no eixo craniocaudal. As vértebras C1 e C2, somadas às outras vértebras da coluna cervical (C3, C4, C5, C6 e C7), participam de outro movimento necessário para a triangulação: a flexão lateral da coluna cervical no plano frontal, movendo o pescoço no eixo ântero-posterior.

Utilizando os movimentos de flexão e de extensão, de rotação e de flexão lateral da coluna cervical, assim como a combinação desses movimentos na circundução, o performer pode mover o nariz da máscara numa semiesfera com amplitude de 180° da esquerda para a direita, assim como de 180° de cima para baixo, sem que seja necessário mover as vértebras torácicas, as lombares, a cintura escapular, as escápulas ou qualquer outra articulação.

RELAÇÕES ANATÔMICAS MUSCULARES

Embora este trabalho trate do movimento de triangulação a partir da coluna cervical, é importante ressaltar o papel dos músculos do resto do corpo durante a execução da triangulação. Dentro de uma linguagem codificada e precisa como o trabalho com máscara, a imobilidade e a segmentação corporal são muito importantes. Desta forma, o corpo inteiro está consciente e em tensão (“intenção”) para que haja imobilidade e o movimento da cervical seja pontuado e claro.

Em se tratando dos movimentos da coluna cervical, os músculos envolvidos diretamente na triangulação são aqueles presentes na própria região cervical, na região dorsal e músculos eretores da espinha. Segundo Netter (2000)², suas ações são as seguintes:

Cervical

- Esternocleidomastóideo: flexão da cabeça, inclinação homolateral e rotação com a face virada para o lado oposto.
- Escalenos e reto lateral da cabeça: inclinação homolateral do pescoço.
- Longo da cabeça, reto anterior da cabeça: flexão da cabeça.
- Longo do pescoço: flexão do pescoço e inclinação homolateral.

Dorsal

- Trapézio, levantador da escápula: extensão da cabeça.
- Esplênio da cabeça, esplênio do pescoço: extensão da cabeça, inclinação e rotação homolateral da cabeça.

²AULA DE ANATOMIA. **Músculos do Pescoço**, 2001. Disponível em <http://www.auladeanatomia.com/novosite/sistemas/sistema-muscular/musculos-do-pescoco/> Acesso em 13/07/17.

- Semiespinhal da cabeça: extensão e inclinação homolateral da cabeça.
- Semiespinhal do pescoço, semiespinhal do tórax: extensão e rotação contralateral do pescoço.
- Reto posterior maior da cabeça: extensão da cabeça e rotação contralateral.
- Reto posterior menor da cabeça: extensão da cabeça.
- Oblíquo superior da cabeça: extensão, inclinação homolateral e rotação contralateral da cabeça.
- Oblíquo inferior da cabeça: extensão e rotação homolateral do Atlas.

Eretores da espinha

- Espinhal: extensão da coluna vertebral.
- Dorsal longo, iliocostal: extensão e inclinação homolateral da coluna vertebral.
- Rotadores: extensão e rotação contralateral da coluna vertebral.
- Multifídeos: estabilização e extensão da coluna vertebral.
- Intertransversais: inclinação homolateral da coluna vertebral.
- Interespeinhais: extensão da coluna vertebral.

RELAÇÕES COM A EDUCAÇÃO, A TRIANGULAÇÃO E A PRÁTICA SOMÁTICA

No treinamento atoral, o trabalho com máscara conta com a figura de um mestre. Esta pessoa cumpre o papel de ensinar e transmitir conhecimento prático ao aluno. Porém, este conhecimento não se trata de formas rígidas e pré-estabelecidas, ainda que haja preceitos e princípios que rejam a linguagem da máscara. Muito desse trabalho se baseia na individualidade do performer que porta a máscara, fator que também é conceito importante da Educação Somática (DOMENICI, 2012).

Diversos exercícios atorais, não apenas exercícios relativos ao trabalho com máscara, partem da percepção da respiração do performer e da sua cinestesia, dentre outros conceitos-chave para a Educação Somática. O trabalho com máscara, especificamente, conta com o mestre – que estimula, corrige, intervém – e com a frontalidade da cena, mas também nasce da percepção do aluno-ator sobre o objeto-máscara e sobre a construção de uma epistemologia empírica do potencial cênico expressivo da relação da máscara com o corpo.

O trabalho sobre a técnica do Clown, por exemplo, considerando o nariz do palhaço como a menor máscara do mundo, é um exemplo de treinamento que aborda a triangulação, a respiração, a cinestesia e, principalmente, as emoções. Costuma-se dizer que o Clown só existe a partir do olho-no-olho com a plateia e que suas emoções são vivenciadas através da triangulação, isto é, com o compartilhamento das suas experiências com o público.

Quando um Clown encontra um objeto, ele triangula com a plateia qual emoção aquele objeto evocou (PADILHA, 2011). O mesmo se dá com qualquer experiência clownesca em cena: uma queda, a entrada de um outro personagem, uma ideia, uma descoberta, etc. Aqui, podemos perceber a relação da atuação clownesca com uma dinâmica da infância, onde a criança vivencia suas experiências com a mediação dos pais. Quando cai, por exemplo, a criança olha para o adulto a fim de saber qual reação deve ter. A dinâmica das diversas experiências e descobertas da infância é transposta para a cena clownesca através da triangulação.

Embora os conceitos técnicos sejam diluídos aos olhos do público na totalidade da experiência cênica, é preciso que o performer, através do seu treinamento técnico-corporal, tenha consciência dessas ferramentas e que construa a cena sempre em relação com o público.

A clara influência das práticas somáticas sobre o trabalho atoral codificado com máscara se deve ao impacto que estas tiveram sobre as práticas desenvolvidas pelas filiações de mestres e alunos ao longo dos anos desde o início do século XX.

O grande nome do trabalho com máscaras no final do século XX foi Jacques Lecoq, com sua École Internationale em Paris. Desde seu falecimento, a École continua formando artistas da cena que seguem transmitindo a “linhagem” lecoquiana, como é o caso do mestre Philippe Gaulier, que hoje tem sua própria escola em Paris. Um dos exercícios mais claros sobre a triangulação advém da pedagogia de Gaulier sobre o que ele chama de “Jogo da Máscara”. Nesse exercício, o aluno deve sair de trás de um biombo colocado ao fundo e ao centro do palco enquanto porta uma máscara feita de jornal afixada em torno de seu crânio, sem buracos para os olhos. Desta forma, o aluno não vê nada. O objetivo do aluno é sair de trás do biombo e encontrar uma cadeira posicionada no palco. Durante o exercício, o mestre orienta o aluno a mover-se menos, a pontuar seus movimentos, a mover apenas a cabeça. Por vezes são pronunciadas as perguntas “onde está a cadeira?”, “e nós?”, “e a cadeira?”, “e nós?”, de forma que o aluno é obrigado a parar e a mover a cervical voltando o

crânio alternadamente para onde ele imagina que a cadeira e o público estejam posicionados. É notável que a cinestesia, ou propriocepção, do aluno-ator esteja sendo treinada nesse exercício, uma vez que não há buracos para os olhos na máscara e ele deve imaginar a linha que se projeta do “nariz” da máscara em direção ao objeto e em direção ao público. É claro que há o elemento cômico quando o ator volta o crânio na direção errada da cadeira.

Um dos aprendizados advindos desse exercício desenvolvido por Gaulier, é o próprio propósito do exercício: o objetivo não é sair de trás do biombo e chegar à cadeira o mais rápido possível, e sim trabalhar a trajetória até a cadeira, a relação com o público, a imobilidade, a pontuação dos movimentos e, claro, a triangulação. Objetivamente, não se trata de chegar à cadeira, e sim de como chegar à cadeira.

Assim como Gaulier foi discípulo de Lecoq, Lecoq foi discípulo de Jean Dasté, que havia sido discípulo de Jacques Copeau (LECOQ, 2001; LECOQ 2006; FREIXE, 2014; PHILIPPSEN, 2016). Copeau, por sua vez, foi um ator e pedagogo teatral francês e um dos grandes reformadores da cena no início do século XX. Seu legado é crucial para as práticas teatrais ocidentais até hoje, especialmente no que tange ao trabalho com máscara.

Foi Copeau que estabeleceu o trabalho que ele chamou de Máscara Nobre, o qual, mais tarde, Lecoq desenvolveria sob o nome de Máscara Neutra, uma prática riquíssima e de extrema importância para o trabalho corporal do ator. Copeau havia sido aluno de Émile Jaques-Dalcroze e contava com exercícios de Rítmica Dalcroze em sua École du Vieux-Colombier. Porém, com o tempo, a pedagogia de Copeau teve um rompimento com as práticas dalcrozianas. Isso se deu devido ao fato de Copeau acreditar que os exercícios da Rítmica desenvolveriam afetações que ele considerava “ridículas”. A partir daí, sua pesquisa vai em busca de uma “pulsção interior do Jogo” (FREIXE, 2014, p. 52), que deu origem ao trabalho com a Máscara Nobre/Neutra.

Assim, é possível perceber que a efervescência de novas práticas corporais no início do século XX causou, ao mesmo tempo, contaminações entre os artistas praticantes e rupturas em busca da definição do que seria a autenticidade. Temas recorrentes nessa historiografia são a busca por individualidade ou autenticidade singular de criação, a verdade, a organicidade e a fuga de formas externas, pré-estabelecidas. Este legado, através das filiações, é o que conecta até hoje o trabalho com máscara às práticas somáticas.

CONCLUSÃO

Embora sejam escassos os trabalhos acadêmicos que tratem diretamente do assunto, levando em consideração sua definição, seus objetivos, seus procedimentos pedagógicos de ensino e transmissão e suas possibilidades formais, a triangulação é um conceito que atravessa os limites entre as diferentes artes da cena. A triangulação está presente no dia-a-dia de atores, diretores e pedagogos teatrais que lidam com o trabalho codificado com máscara, sendo também uma ferramenta legítima de bailarinos, coreógrafos e pedagogos da dança, assim como de outras áreas das Artes Cênicas.

Este trabalho buscou contribuir para o campo de estudo das Artes Cênicas através da abordagem do conceito de triangulação a partir da coluna cervical sob a ótica da anatomia e da sua possível relação com a Educação Somática. Sem o intuito de esgotar esse assunto, este trabalho encerra, aqui, a discussão em caráter introdutório sobre a triangulação, ressaltando a importância do aprofundamento da sua conceituação e do mapeamento das relações entre esse conceito e o treinamento corporal de performers cênicos e da própria construção de uma epistemologia da linguagem cênica.

REFERÊNCIAS

- BRITO, Rubens de Souza. O grupo de teatro mambembe e o circo teatro. **Sala Preta**. São Paulo: Departamento de Artes Cênicas – ECA/USP, n. 6, agosto, 2006. p. 79-85. Disponível em <http://www.periodicos.usp.br/salapreta/article/download/57296/60278>
Acesso em 30/07/2017.
- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**. Campinas, v. 21, n. 2 (62), maio/ago, 2010. p. 69-85.
- FREIXE, Guy. **La filiation Copeau, Lecoq, Mnouchkine: une lignée du jeu de l'acteur**. Lavérune: L'Entretemps Editions, 2014.
- LECOQ, Jacques. **Theatre of movement and gesture**. New York: Routledge, 2006.
_____. **The moving body**. New York: Routledge, 2001.
- LEWINSOHN, Ana Caldas. **O ator brincante: no contexto do Teatro de Rua e do Cavalinho**. 164f. Dissertação (mestrado). Orientador: Prof. Dr. Eusébio Lobo da Silva. Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Programa

de Pós-Graduação em Artes do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, Campinas/SP, 2009.

Disponível em <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=000447674> Acesso em 30/07/2017.

NETTER, Frank H.. Atlas de Anatomia Humana. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PADILHA, Priscila Genara. Convívio e triangulação clownesca na potencialização do evento teatral: substratos de uma montagem. **Cena**. Porto Alegre, n. 2, PPGAC/UFRGS, 2011. Disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/cenamov/article/view/21632/12467> Acesso em 30/07/2017.

PHILIPSEN, Philipe França. **O Andamento-Ritmo no trabalho pré-expressivo do Grupo Cerco no espetáculo “O Sobrado”**. 114f. Dissertação (Mestrado). Orientadora: Prof.^a Dr.^a Inês Alcaraz Marocco. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Porto Alegre/RS, 2016. Disponível em <https://www.ufrgs.br/ppgac/wp-content/uploads/2012/05/001000153.pdf> Acesso em 13/07/17.

AS CONEXÕES ÓSSEAS NOS MOVIMENTOS SINUOSOS DA DANÇA DO VENTRE

Rayana das Graças Amil Asth Lippmann¹

A partir das discussões em sala de aula acerca dos planos e eixos anatômicos e das conexões ósseas trazidas pelo método Laban-Bartenieff durante a disciplina Estudos do Corpo I, vislumbrei a grande contribuição que esse conhecimento pode trazer aos alunos de Dança do Ventre para a compreensão e para a aprendizagem de seus movimentos, sobretudo os da família dos movimentos sinuosos.

Alguns professores, a fim de organizar o repertório de movimentos em Dança do Ventre, dividiram estes em diferentes “famílias”. Assim, existe a família dos movimentos cadenciados, a dos movimentos sinuosos, a dos movimentos reverberados, a dos movimentos de deslocamento e, por último, a das “poses” ou “passagens”. É importante ressaltar, entretanto, que essa não é uma classificação oficial ou uniforme, visto que a Dança do Ventre é uma modalidade de dança que não possui padronização ou regramento definido, podendo haver diferenças na nomenclatura dos passos de acordo com a região ou com o país onde é praticada. Essa organização em grupos de movimentos é apenas um recurso didático que pode servir de inspiração ao aluno, para que este construa sua própria organização de repertório e de pesquisa de movimentos.

Dito isso, aqui, os movimentos cadenciados são os mais enérgicos, os quais acompanham os instrumentos percussivos; os movimentos sinuosos são os arredondados, mais suaves; os movimentos reverberados são todos os de “tremido” e suas variações; os movimentos de deslocamento são os giros e as “andadas”; e os movimentos de “poses” e de “passagens” são os posicionamentos estáticos em momentos de impacto ou em finalizações de frases melódicas mais dramáticas.

¹ Rayana Asth é dançarina de Dança do Ventre, Psicóloga (UFF), Mestre em Teologia – Teologia e Pensamento Contemporâneo (PUC-RS) e graduanda em Licenciatura em Dança pela UFRGS.

EXPERIMENTAÇÕES NO PRÓPRIO CORPO

Durante as experimentações em aula, pude perceber a grande valia das conexões ósseas propostas por Bartenieff quando associadas ao ensino e a aprendizagem da Dança do Ventre. Uma conexão que me chamou muito a atenção para pensar os movimentos de ondulação da coluna na Dança do Ventre foi a conexão cabeça-cauda. Somei a essa conexão a ferramenta da visualização, pela qual imaginei que um grande feixe de luz se formava e atravessava minha cabeça, descia pela coluna e saía pelo assoalho pélvico. Pude sentir diferenças na qualidade do movimento a partir da utilização dessas duas ferramentas combinadas. Outras conexões que se mostraram muito importantes foram a trocânter-trocânter e a ísquios-calcanhares, tanto para movimentos de batida lateral – também conhecidos como Shimmy – quanto para movimentos de Oito verticais – também conhecidos, no Brasil, como Oito Maia (para baixo) e Oito Egípcio (para cima).

Como, neste trabalho, meu interesse se encontra nos movimentos sinuosos, focarei no grupo dos movimentos em Oito, sobretudo nos verticais, como o Oito Maia e o Oito Egípcio. Em ambos, faz-se extremamente importante que o dançarino tenha uma compreensão clara dos planos para que possa apreender corretamente o movimento. Os Oito verticais são caracterizados por se darem exclusivamente no plano frontal, com as articulações coxofemorais direita e esquerda abduzindo e aduzindo alternadamente em diferentes alturas, desenhando no ar a forma de um número oito “deitado”, de onde deriva o nome do movimento. Já aos Oito horizontais, soma-se a conexão trocânteres-cauda-sínfise púbica como de grande valia para a compreensão do movimento e para uma maior consciência corporal ao executá-lo. Essa conexão também pode ser usada para auxiliar nos círculos grandes da pelve. Já nos círculos pequenos da pelve – ou “redondinhos”, como são chamados no Brasil –, a conexão preponderante é a ísquios-cauda-sínfise púbica. Por fim, para não ficar só nos movimentos de quadril, um outro movimento sinuoso que pode ser citado, desta vez envolvendo os membros superiores, é a ondulação de braço – conhecida como Snake Arms em países anglófonos. Esse movimento, assim como os de quadril, se dá exclusivamente no plano frontal. Ele envolve as conexões escápula-escápula e escápulas-mãos, sendo importante para o aluno compreender e mentalizar o plano frontal ao aprender a executar o movimento.

A partir das propostas ofertadas pela educação somática, em que a experiência do *continuum corpomente* é vista a partir de um modelo “de dentro pra fora”, ao invés

do tradicional enfoque “de fora pra dentro” (DOMENICI, 2010), resolvi investigar no meu próprio corpo as conexões ósseas e as possibilidades de exploração de um movimento sinuoso específico dentro do repertório de movimentos sinuosos da Dança do Ventre, a saber, o Oito Maia, ou Oito para Baixo.

DESCREVENDO O MOVIMENTO

Para iniciar o Oito Maia, pode-se partir da posição inicial. Em seguida, podemos iniciar o movimento pelo lado direito, fazendo uma plantiflexão do pé/tornozelo direito e deixando o pé apoiado sobre o metatarso, ou em “meia ponta”. Ao mesmo tempo em que é feita essa plantiflexão, faz-se uma flexão do joelho direito, o que ajuda na fluidez do movimento. O próximo passo é estender levemente o joelho direito, mas não completamente, de modo que a articulação coxofemoral direita seja abduzida – indo para cima da sua altura em posição neutra e se afastando da linha mediana –, e a articulação coxofemoral esquerda seja aduzida – indo para baixo da sua altura em posição neutra e se aproximando da linha mediana. A partir daí, faz-se a abdução da articulação coxofemoral, afastando-a ainda mais da linha mediana e levando-a para a direita. Posteriormente, volta-se com o pé direito para a posição inicial e, em seguida, faz-se a adução da articulação coxofemoral direita para que esta também retorne à posição inicial. Até este ponto, completou-se metade do movimento do Oito Maia. Dá-se início, então, à sequência de movimentos a ser feita pelo lado esquerdo. Novamente, tendo retornado à posição inicial, faz-se uma plantiflexão do pé/tornozelo esquerdo deixando o pé apoiado sobre o metatarso, ou em “meia ponta”. Ao mesmo tempo em que o pé e o tornozelo esquerdo fazem essa dorsiflexão, o joelho esquerdo é flexionado. A partir daí, estende-se um pouco o joelho esquerdo, mas não completamente, o que faz com que a articulação coxofemoral esquerda seja abduzida – indo para uma altura maior do que a sua altura em posição inicial e afastando-se da linha mediana. Com a articulação coxofemoral esquerda mais alta, faz-se um movimento de abdução dessa articulação para a esquerda. Posteriormente, volta-se com o pé esquerdo para a posição inicial e, em seguida, faz-se a adução da articulação coxofemoral esquerda para que esta também retorne à posição anatômica. A parte superior do corpo, sobretudo o tronco, fica inerte, ressaltando-se os movimentos da articulação coxofemoral, que também parecerão estar ampliados pelo uso do tradicional lenço de quadril bordado com moedas ou com miçangas usado

pelas dançarinas de Dança do Ventre. Feitos os movimentos em ambos os lados alternadamente e adicionando-se os fatores velocidade e continuidade, produz-se a percepção de um “oito deitado”, ou “símbolo do infinito”, que é desenhado a partir dos movimentos sinuosos e contínuos que são executados e que parecem ter a direção de cima para baixo, de onde deriva o nome também comumente utilizado de “oito para baixo”.

Ao executar esse movimento para poder dividi-lo em partes e descrevê-lo, percebi que a flexão dos joelhos não seria necessariamente uma consequência da plantiflexão dos pés/tornozelos, mas sim algo que daria uma maior fluidez ao movimento e propiciaria a visualização do formato de oito deitado executado pela pelve, auxiliando-me também a manter o tronco mais estável e a passar a impressão, para o espectador, de que só a pelve se movimenta, de maneira isolada do tronco. Além disso, me dei conta de que esse movimento também pode ser executado sem se fazer a plantiflexão dos pés, apenas flexionando os tornozelos e os joelhos. Entretanto, para se executá-lo dessa forma, seria necessária mais prática e flexibilidade/alongamento, sendo por isso que geralmente se instrui as alunas a fazer a plantiflexão dos pés quando estão aprendendo o movimento.

As conexões ósseas mais valiosas ao se executar o Oito Maia seriam a conexão ísquios-calcanhares, o ritmo pélvico-femoral e a conexão deduzida trocanter-trocanter por se tratar de um movimento que se dá no plano frontal. Segundo Fernandes (2006),

Os Ritmos Pélvico-Femoral e Escápulo-Umeral referem-se ao constante jogo entre ossos nestas articulações, possível apenas devido a músculos profundos, responsáveis pela rotação das pernas e dos braços. O Ritmo Pélvico-Femoral consiste na relação de movimento entre a coxa e a pélvis. Este ritmo ocorre com fluidez a partir do uso eficiente do Iliopsoas, dos seis músculos profundos do quadril ou pelvitrocanterianos, facilitando o movimento da coxa a partir da Respiração e das Correntes de Movimento pela pélvis (p. 64).

Os seis músculos profundos do quadril, ou pelvitrocanterianos, são o piriforme, o quadrado femoral, o obturatório interno, os gêmeos e o obturatório externo. Já a Respiração e as Correntes de Movimento se constituem no primeiro dos princípios de Movimento de Bartenieff. Segundo Fernandes (2006), a respiração é fundamental para oferecer suporte aos movimentos do corpo. A maior parte dos movimentos acontece na expiração, quando se aproveita o impulso fornecido pelo músculo

lliopsoas. Daí vem o nome Correntes de Movimento, ou Correntes Cinésicas, pois aproveita-se o impulso advindo da respiração para encadear os movimentos seguintes e conectar as diferentes partes do corpo. Os exercícios dos Fundamentos Corporais de Bartenieff sempre iniciam a partir da respiração, pois esta estimula os músculos profundos do abdômen e da pélvis, o que facilita o movimento (FERNANDES, 2006). Sendo os primeiros dos Princípios de Movimento, vemos que a Respiração e as Correntes de Movimento assentam a base para o posterior trabalho com as Conexões Ósseas, outro dos Princípios elencados por Bartenieff.

CONCLUSÃO

Alguns dos princípios do Sistema Laban-Bartenieff, dentre eles as Conexões Ósseas e a Respiração, podem ser de grande valia no ensino da Dança do Ventre, auxiliando a dançarina a perceber melhor o seu corpo e a conectar-se mais fortemente com os movimentos através das práticas propostas e de outras ferramentas a elas associadas, como, por exemplo, a visualização. Faz-se necessária, desse modo, maiores investigação e prática nesse sentido, de modo a aprofundar os benefícios vislumbrados para o ensino e a prática da Dança do Ventre.

REFERÊNCIAS

- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**. Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 69–85, maio/ago. 2010.
- FERNANDES, Ciane. **O Corpo em Movimento: O Sistema Laban/Bartenieff na Formação e Pesquisa em Artes Cênicas**. São Paulo: Annablume, 2002.

OBRAS CONSULTADAS

- MANAT, Rhazi. Estudo: para melhor entender os movimentos. **Revista Shimmie**. Ano 4, n. 22. Abr-Mai, 2014. p. 56-57.
- Belly Dancing 101. 2015. Disponível em <http://www.howcast.com/guides/444-belly-dancing-101> Acesso em 05/12/2017.
- How to belly dance. 2013. Disponível em <http://www.howcast.com/guides/1028-how-to-belly-dance/> Acesso em 05/12/2017.

POSSÍVEIS RELAÇÕES ENTRE O TEATRO FÍSICO, A EDUCAÇÃO SOMÁTICA E A MUSCULATURA DO CORE

Verônica Prokopp¹

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como objeto de estudo o Teatro Físico e suas possíveis relações com a educação somática no que tange à construção/preparação do corpo do intérprete-criador em dança com ênfase na musculatura do *core*. Por ambos os segmentos se apresentarem demasiadamente abrangentes, para fins deste estudo, o ponto de partida para o discurso será o fragmento “Can We Talk About This? Ann Cryer”, da obra “Can We Talk About This?”, do grupo inglês DV8 Physical Theater² com concepção e direção de Lloyd Newson. Atuante desde o início dos anos 1990, o DV8 é um dos grupos mais representativos do gênero no que diz respeito ao entrelaçamento entre teatro físico e dança. O foco desta escrita recai sobre a importância/uso da musculatura do *core* concentrada na figura da performer Joy Constantinides no fragmento da obra em questão.

Esta pesquisa foi realizada a partir de revisão bibliográfica juntamente à análise de vídeo³ da referida obra. Como parte dos estudos acadêmicos em dança, este estudo justifica-se pela otimização de saberes práticos e teóricos que versam entre conhecimentos de ordem anatômica e educação somática, perpassando conceitos de Laban/Bartenieff.

TEATRO FÍSICO

O Teatro Físico, Teatro do Corpo ou, ainda, Teatro do Gesto é um termo que surge na Inglaterra na década de 1970 pelo dramaturgo/ator /diretor Steven Berkoff, o qual foi aluno de Jacques Lecoq e Etienne Decroux, em Paris. A crítica inglesa não sabia como definir o trabalho que Berkoff vinha fazendo após retornar de Paris e

¹ Graduanda em Licenciatura em Dança (UFRGS); Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (PPGAC/UFRGS); Especialista em Docência no Ensino Superior (CUBM/SP); Bacharel em Artes Visuais (UFSM). Bailarina, Intérprete-Criadora e Pesquisadora em Dança. Diretora da Cia de Arte.

² Site DV8 Physical Theatre <https://www.dv8.co.uk/> Acesso em 03/07/2017.

³ Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=vNVPumETpuA> Acesso em 03/07/2017.

acabou por chamá-lo de “teatro físico”, termo este que se alastrou rapidamente entre demais dramaturgos e companhias da época.

O Teatro Físico é um termo bastante amplo onde sua definição mais comum, de acordo com Seixas (2009), é a “de um trabalho que coloca a fisicidade do artista cênico em primeiro plano no resultado estético final de uma performance” (p. 86-87). Em geral, os grupos que se utilizam do teatro físico o associam a outras linguagens, como dança, circo, mímica, dança-teatro, entre outras possibilidades. Outra definição leva em conta a possibilidade de trabalhos com textos, porém o foco principal está na corporeidade do artista, no trabalho físico do corpo no espaço. Thomas Leabhardt (*apud* PAVIS, 2003) o define como um teatro híbrido não convencional e não exclusivamente da dança. Já Louis Aragon (*apud* PAVIS, 2013) nomeia os atuantes desta vertente como “experimentadores de uma ciência sem nome. A do corpo e sua liberdade” (p. 234).

O que se tem é uma obra extremamente visual onde a gestualidade é o cerne da criação, podendo vir a colaborar ou, ainda, a substituir a dramaturgia textual. O cenário pode também vir a ser substituído pelos movimentos do corpo do artista no espaço da cena. O que se inicia com Berkoff no final da década de 1970 é uma espécie de teatro vivo, mais visceral, em movimento, onde o corpo não é mais ignorado e passa a ser entendido como um elemento de importância assim como a voz.

Ora, a carne é também a escuta sensível, da voz e da palavra. Delicada, porém necessária, é a sugestão feita ao espectador para abordar o objeto teatral com sua pele, sua carne, seus ossos. O que é uma experiência estética senão o confronto entre a obra e o espectador através da sua pele, de sua carne, de seus ossos? Não é sempre uma questão de contato, de tato, de experiência sensível? Não se trata de analisar friamente o palco, mas de colocar em contato duas peles, a do objeto estético com a epiderme sempre sensível, e aquela do espectador, a qual se esfrega na obra e se coloca em perigo de sensação (PAVIS, 2013, p. 244).

Ancorado sob a gestualidade, o Teatro Físico confere autonomia ao ator/bailarino/performer, o que acaba por definir uma dramaturgia do ator, onde este pode atuar de maneira efetiva na constituição da partitura do conjunto da obra. “O teatro do gesto está nas mãos dos atores, que inventam de um só golpe uma nova maneira de trabalhar” (PAVIS, 2013, p. 234). É a partir deste marco gestual que se pretende investigar em como a educação somática contribui para esse corpo, o qual se investiga, se “auto-escuta” e, com isso, adquire autonomia.

DV8 PHYSICAL THEATER

Ao tecer relações do teatro físico com a dança, pode-se citar o grupo inglês DV8 Physical Theater como um dos mais atuantes no gênero desde o início dos anos 90. Sob coordenação e direção de Lloyd Newson, o grupo já percorreu 86 cidades por 34 países ao redor do mundo perpassando por importantes palcos e festivais, como a Brooklyn Academy of Music em Nova York, o Teatro Marinsky em São Petersburgo e a Ópera de Sydney, além de produzir 4 filmes amplamente premiados. Ao longo de sua carreira, Newson coleciona títulos como “o iconoclasta do mundo do movimento”, “um gênio teatral”, “o homem que reinventa as regras” a cada novo trabalho. Ele

[...] traz em seus trabalhos uma mescla interessante de estrutura, desenvolvendo uma linguagem muito própria de movimentação ao lado de potente teatralidade. O grupo que escolheu o título de Teatro Físico para definir o gênero a que pertence, reflete nas temáticas escolhidas a crueza e brutalidade da vida contemporânea, mas o faz de uma forma nova (SILVA, 2005, p. 133-134).

A obra “Can We Talk About This?” teve sua estreia no Teatro Nacional de Londres em 9 de março de 2012 e é tida como um teatro autêntico que investiga questões inter-relacionadas: liberdade de expressão, multiculturalismo e as manifestações democráticas islâmicas no Ocidente. O processo de criação teve por base entrevistas com pessoas de origem islâmica residentes em Londres de onde, segundo Newson, surge o termo multiculturalismo, que em nada se relaciona com experiências positivas, mas sim com as experiências de viver em uma sociedade multiétnica, onde ações políticas governamentais “promovem, mantêm e sustentam” valores culturais e religiosos minoritários.

A cena denominada “Ann Cryer” é constituída pelos performers Joy Constantinides e Kim-Jomi Fischer e trata da primeira política a levantar questões de casamento forçado nas Casas do Parlamento. A performer segura uma xícara de chá ao mesmo tempo em que o performer a desloca sobre ele pelo espaço.

A xícara de chá e o pires conferem ao cenário uma sensação de domesticidade; Ann é semi-aposentada e a entrevista ocorreu em sua casa. A sensação de estar em casa é aumentada pelo intérprete masculino atuando como a poltrona sempre em mudança de Ann. À medida que o artista masculino desloca o posicionamento da artista feminina de forma transparente, ela traz vida a seções do texto como: “O que você faz quando está naquela posição?”. Além disso, a manipulação da artista feminina e sua manipulação pelo artista masculino representam as tensões sempre presentes e delicadas na política entre o membro eleito (elevado), seus

apoiantes e seus delatores. Enquanto isso, todo mundo está equilibrando a linha do partido.⁴

Essa cena serve de aporte para o estudo da musculatura do *core*, levando-se em consideração a importância da estabilidade desta região no corpo da performer Joy Constantinides para que, enquanto fala e maneja a xícara, possa ser movimentada pelo seu parceiro silencioso sem esforço ou hesitação de ambas as partes.

CORE

A musculatura do *core* possui diversas denominações: musculatura do centro, do tronco, do abdome, da linha mediana, dos estabilizadores da coluna, do torso ou da parede abdominal. Independente da nomenclatura, o importante é compreender que o *core* é o centro de força do corpo, que não só dá sustentação à coluna vertebral como também a protege. É uma espécie de cinturão, ou, ainda, “espartilho”, formado pelos músculos do abdome (reto abdominal, oblíquos externos, oblíquos internos e transversos do abdome) juntamente aos músculos do assoalho pélvico e aos multífidos. O *core* é, portanto, o conjunto de músculos responsável por manter o equilíbrio pélvico e por proporcionar estabilidade à coluna vertebral.

Sem esqueleto ósseo, o abdome forma a parte média do tronco, situada entre o tórax e a pelve, constituindo-se de paredes musculares anteriores e laterais atreladas à coluna vertebral. Essa estrutura é o que permite que essa seja uma região de maior mobilidade no corpo, através da combinação das diferentes direções de fibras musculares, o que acarreta na geração de força.

Músculo Reto Abdominal

É um músculo do grupo de músculos do abdome e está localizado na parte anterior do abdome. Longo e achatado, é dividido transversalmente em quatro partes (gomos) através das intersecções tendíneas e, longitudinalmente, em duas partes (direita e esquerda) através da Linha Alba. Essa linha é uma estrutura fibrosa, essencialmente composta de tecido conjuntivo, bastante espessa, entendida

⁴ Disponível em <https://www.dv8.co.uk/media-portal/explore-our-videos/ann-cryer> Acesso em 10/06/2017.

anatomicamente como aponeurose. É um importante flexor do tronco essencial na contração em dança moderna e na extensão em movimento de cambré. Outra função do reto abdominal é a de puxar o tórax contra a pelve pressionando as estruturas que se organizam nesta região. Origina-se na cartilagem costal da 5ª à 7ª costela (face externa), processo xifoide e ligamentos costoxifóideos. Está inserido na crista púbica do osso do quadril e na sínfise púbica. Suas fibras possuem direção longitudinal.

Músculo Oblíquo Externo

Esse músculo é o mais superficial constituinte da parede lateral do abdome, sendo mais extenso na parte ventral. Suas fibras estão dispostas em diagonais descendentes, na direção lateral-medial, com formato amplo, plano e quadrangular. É responsável pela flexão lateral da coluna vertebral (para o mesmo lado) e sua rotação para o lado oposto, além de manter a conexão entre costelas e pelve (este último em colaboração com o oblíquo interno), participando também na expiração. Tem sua origem a partir 5ª até a 12ª costela, costurando-se à origem do serrátil anterior e tendo sua inserção no lábio externo da crista ilíaca, ligamento inguinal, tubérculo púbico, chegando à linha Alba e fazendo parte da constituição da bainha anterior do reto do abdome. Um movimento que serve de exemplo para o entendimento da ação do músculo oblíquo externo é o Souplesse ao Lado, geralmente realizado no Ballet Clássico.

Músculo Oblíquo Interno

Segundo músculo formador da parede lateral do abdome, localizado entre o oblíquo externo e o transverso do abdome. Suas fibras possuem direção oposta ao oblíquo externo, em diagonais ascendentes, na direção lateral-medial no sentido ilíaco-costela. É menor e mais fino que o oblíquo externo recobrimdo também a face anterior do abdome. Sua contração promove flexão e rotação da coluna vertebral, ambas para o mesmo lado. O Souplesse ao Lado, citado como exemplo de ação do oblíquo externo, pode ser utilizado também aqui, entendendo que, na realização desse movimento, ambos os músculos trabalham em colaboração. Além disso, ele puxa o tórax contra a pelve, pressionando o abdome e participando na expiração. O oblíquo interno origina-se na aponeurose toracolombar, na crista ilíaca e em 2/3 do ligamento inguinal. Insere-se nas margens inferiores da 9ª à 12ª costela, na Linha Alba, onde faz parte das bainhas anterior e posterior do reto do abdome.

Músculo Transverso do Abdome

Esse músculo está localizado na camada profunda da parede abdominal. Suas fibras estão dispostas horizontalmente formando uma espécie de espartilho. Origina-se nas cartilagens costais 5^a, 6^a, 7^a à 12^a costelas (face interna), processos costais das vértebras lombares, lábio interno da crista ilíaca e o terço lateral do ligamento inguinal, inserindo-se na Linha Alba, colaborando na construção da bainha posterior do reto do abdome. É considerado um dos principais estabilizadores da coluna lombar. Quando em contração, reduz o diâmetro da circunferência abdominal devido à orientação de suas fibras. A fim de promover a estabilidade da coluna lombar, é o primeiro músculo a contrair-se antes do movimento das extremidades.

Por meio de um estudo eletromiográfico, Hodges e Richardson, constataram que o músculo transverso abdominal é o primeiro músculo a ser ativado durante os movimentos dos membros, concluindo que este músculo é fundamental para a estabilização segmentar. Portanto, ao antecipar-se ao movimento produzido pela ação do agonista, o transverso abdominal atuaria promovendo uma rigidez necessária à coluna lombar, evitando qualquer instabilidade geradora de dor lombar (GOUVEIA, 2008, p. 47).

De acordo com Gouveia (2008), a correta atuação do transverso do abdome é observada em pacientes sãos (que não são acometidos de lombalgia). Já em pacientes lombálgicos, o transverso abdominal apresenta um atraso na contração, o que indica um déficit do controle motor promovendo uma estabilização muscular ineficiente da coluna lombar.

Multífidos

Os músculos multífidos localizam-se na região posterior da coluna vertebral em sua camada mais profunda. Originam-se nos processos transversos de C3 até a face dorsal do sacro e inserem-se nos processos espinhosos de C1 até L5. Fornecem sustentação às vértebras e atuam em consonância com os eretores superficiais da espinha, os quais são dão suporte à extensão da coluna. Assim como o transverso do abdome, os multífidos possuem alta concentração de fibras musculares do Tipo I (contração lenta), o que os torna um potente estabilizador. Ambos, eretores e multífidos, inserem-se em toda a extensão da coluna vertebral, incluindo a região sacra, “criando um minucioso arranjo de estruturas entrelaçadas de tecido mole que oferecem segurança à coluna vertebral” (HASS, 2011, p. 53). Além disso, os músculos

multífidos permitem a extensão da coluna (atuando em ambos os lados), inclinação e rotação da coluna (atuando em apenas um dos lados).

Assoalho pélvico

O assoalho pélvico é formado por um grupo de músculos de controle voluntário organizados em forma de rede localizados na porção inferior da bacia, cuja principal função é a sustentação dos órgãos internos. Esse grupo muscular tem sua origem no osso púbico (na região baixa do abdome) e nas paredes laterais dos ossos da pelve, chegando até o cóccix. O assoalho pélvico é dividido em duas partes: camada superficial e camada profunda. A primeira compreende os músculos bulbocavernoso, isquiocavernoso, transverso superficial e profundo e esfíncter anal externo. A segunda comporta os músculos levantadores do ânus (pubococcígeo, puborretal, pubovaginal, elevador da próstata e iliococcígeo) e o músculo coccígeo ou isquiococcígeo. Esses músculos, combinados entre si, juntamente aos músculos do abdome e aos multífidos, são responsáveis pela estabilidade pélvica e pela consciência postural. Os músculos da pelve, por estarem dispostos em camadas, propiciam aumento da força, podendo ser contraídos e alongados.

-X-

Na dança, o demi-plié apresenta-se como um bom exemplo de movimento onde se pode perceber o engajamento dos grupos musculares que foram tratados.

[...] os músculos do assoalho pélvico atuam excêntrica durante o movimento de descida do plié. Todos os músculos são equilibrados por outro grupo de músculos; nesse caso, o transverso do abdome e os músculos da região lombar (erectores da espinha) opõem-se à ação dos músculos do assoalho pélvico. O reto do abdome espelha as alterações de comprimento dos músculos do assoalho pélvico à medida que você realiza o plié. Equilibrar esses músculos opostos com o assoalho pélvico proporciona força e alinhamento superiores para o deslocamento (FRANKLIN, 2012, p. 92).

Entende-se a musculatura do *core* como uma rede de relações complexas atuando sempre em colaboração a fim de proporcionar equilíbrio e estabilidade para a pelve e para a coluna lombar. Além disso, o correto uso e o fortalecimento desse complexo muscular corroboram na prevenção de lesões. De acordo com Hass (2011),

esses músculos são, muitas vezes, negligenciados por professores de dança que, em grande parte, desconhecem suas funções.

POSSÍVEIS RELAÇÕES ENTRE CORE E DANÇA

Segundo Franklin (2012), não faz muito tempo que os conceitos de controle central ou controle do centro (*core*) foram introduzidos no mundo do condicionamento da dança:

Se o centro do corpo é definido como uma área onde você pode atingir controle sem esforço e orientação para o corpo inteiro, então diferentes técnicas somáticas e de exercício apresentam uma variedade de centros, dependendo da disciplina. Na ideocinese e na técnica de Hawkins, por exemplo, a pelve é importante para o movimento eficiente; no Pilates, os músculos abdominais e os músculos profundos da coluna vertebral são o centro, e na técnica Alexander o pescoço é fundamental. Outros métodos designaram a área do peitoral, o topo da coluna ou os pés como centro. Não é uma questão de qual método está certo ou errado, mas de entender que todos esses métodos são úteis, dependendo da pessoa e da situação (FRANKLIN, 2012, p. 108).

O importante aqui é compreender que a estabilidade é criada por meio de uma ação conjunta do corpo inteiro e por uma mente centrada, englobando também o sistema nervoso central. Essa é uma proposição de Eric Franklin (2012), o qual defende que apenas fortalecer os músculos não implica em um estabelecimento do centro. Não se trata apenas de uma questão de força física, mas de uma reeducação do sistema nervoso como um todo:

Você pode, entretanto, fortalecer os músculos que estão localizados centralmente no corpo, e aprender como iniciar o movimento neste centro. Exercícios de condicionamento não substituem o aumento da percepção do corpo inteiro e suas funções estão inter-relacionadas. Por meio de movimentos conscientes, você pode aprender como dar suporte para sua dança usando os músculos recém-descobertos, localizados no centro (FRANKLIN, 2012, p. 109).

Uma das maneiras de reconhecer a musculatura central do corpo, ou seja, o *core*, é através da respiração, a qual desenvolve um papel de suma importância no fortalecimento dessa região, pois, quanto mais profunda for a respiração, maior será o trabalho dos músculos do abdome. Quanto mais fortalecido tiver o músculo reto do abdome, maior será a mobilidade torácica e a amplitude de movimento do performer na porção superior do corpo. Essa questão do (re)conhecimento e da percepção

corporal atrela-se a uma das características da educação somática que é o distanciamento da mecanização do movimento em prol da busca consciente do movimento “como tentativa de construção de uma organicidade, por intermédio do corpo presente e disponível que compreende o movimento e elabora sua atenção em relação ao todo” (MILLER, 2012, p. 48-49).

“CAN WE TALK ABOUT THIS? ANN CRYER”

A fim de traçar relações entre Teatro Físico e Educação Somática, lançou-se mão do fragmento “Can We Talk About This? Ann Cryer”, do DV8 Physical Theater.

Joy Constantinides, no palco como Ann Cryer, fala com a plateia em tom conversacional, uma xícara de chá nas mãos. Ela está sentada em uma cadeira. No entanto, sua cadeira, na verdade, todos os seus móveis naquela cena, não está presente na forma de um objeto físico real. Em vez disso, o mobiliário está implícito, pelo corpo de outro dançarino. Kim-Jomi Fischer, alternativamente, se posiciona para se tornar a poltrona de Constantinides e a mesa lateral, deslocando-se para apoiar sua xícara de chá enquanto ajusta sua pose (CHELLER, 2011, s/p).

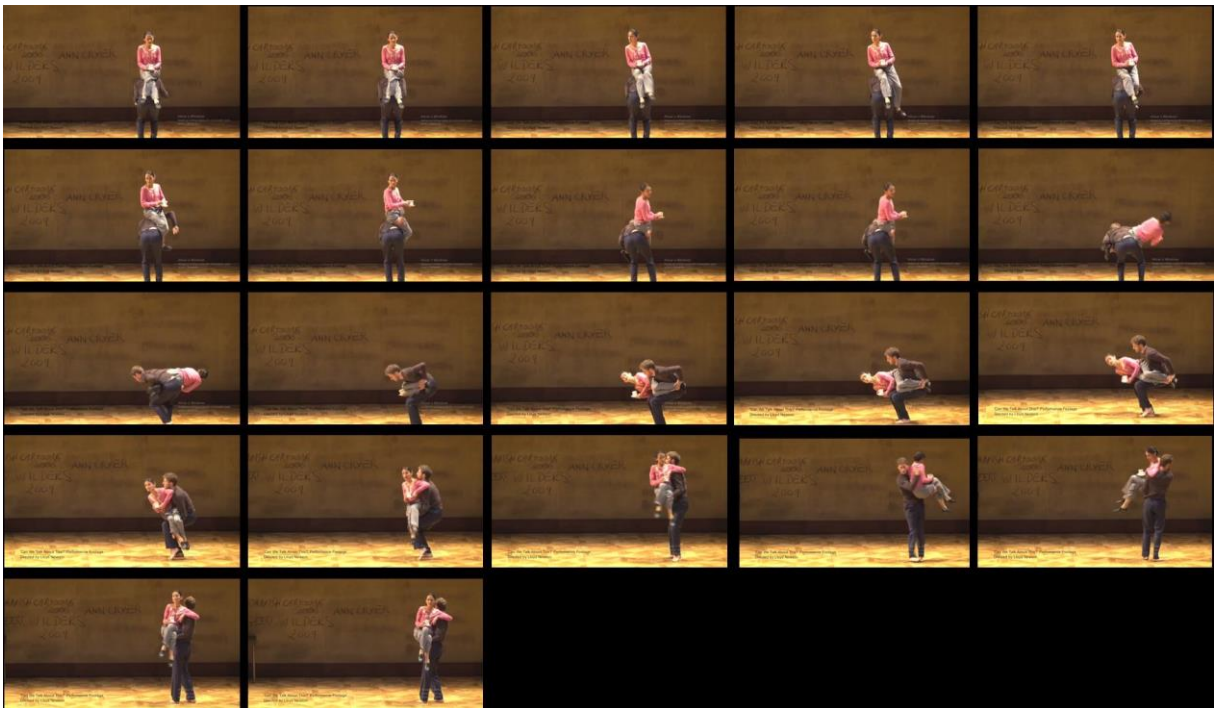


Imagem 1: Print Screen em sequência dos 0:22 segundos aos 0:48 segundos realizado pela autora⁵.

⁵ Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=vNVPumETpuA&t=114s> Acesso em 10/07/2017.

A figura em estudo é a da performer feminina Joy Constantinides, a qual é manipulada por seu parceiro do início ao fim desta performance. O performer, Kim-Jomi Fischer, serve de “poltrona” para Joy, que enuncia uma fala a respeito da campanha de Ann Cryer para trazer os crimes de casamento forçados e assassinatos de honra para a atenção nacional e, ao mesmo tempo, toma uma xícara de chá. É a partir da estabilização do *core* de Joy Constantinides que se subentende a possibilidade de execução desta performance ao passo que o bailarino desloca o corpo inteiro de Joy de um lado a outro, sobre si, em torno de si, perpassando por diversos planos do espaço. A repórter Judith Flanders (2012), do The Arts Desk.com, escreve, em matéria destinada à performance, que Joy é manipulada “magicamente” pelo palco. Essa “mágica” se dá não só pelo esforço do bailarino, mas, acredita-se que, principalmente, pela estabilização e pela sustentação promovida pelo *core* da bailarina.

A estabilidade pode ser definida como a capacidade de controlar a posição e movimento do tronco sobre a pélvis e membros inferiores, permitindo que o *core* produza, transfira e controle a força e o movimento dos segmentos durante atividades físicas (KIBLER et al., 2006). Outras definições também são aceitas, como a de Hodges (1997), que afirma que a estabilidade pode ser descrita como um processo dinâmico de controlar a posição estática em um contexto funcional, porém, permitindo que o tronco se movimente com controle em outras situações (CARLOS, 2016, p. 19-20).

Segundo Joseph Pilates⁶, quando o *core* está ativo, ele promove a estabilização da coluna dorsal e um conseqüente desbloqueio da cintura escapular, eliminando tensões e desequilíbrios que refletem na coluna cervical, possibilitando a liberação dos movimentos da cabeça. Essa combinação propicia um tronco estável, forte e flexível para organizar membros inferiores e membros superiores alinhados e com fluidez de movimentos. Ambas as proposições citadas contribuem para o que se pode perceber no corpo da performer Joy Constantinides no fragmento “Can We Talk About This? Ann Cryer”.

De acordo com Hass (2011), “qualquer estilo contemporâneo que requeira trabalho no solo terá um aspecto mais equilibrado e imponente se você conseguir manter a estabilidade do seu *core*” (p. 55). O corpo que dança, portanto, não é apenas o do bailarino, mas também o do ator. É possível observar na contemporaneidade

⁶ Disponível em <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/fisioterapia/power-house-o-centro-das-forcas-do-pilates/10629> Acesso em 10/06/2017.

cada vez mais “a dança se apropriando do teatro, utilizando texto e voz (considera-se aqui que a voz é corpo), enquanto o teatro emprega cada vez mais o movimento dançado” (MILLER, 2012, p. 45). No teatro físico, sobretudo no trabalho desenvolvido pelo DV8 Physical Theater, esse corpo híbrido fica muito evidente, nos permitindo compreender que esse corpo do teatro físico é um corpo fronteiro que habita/atua na fronteira (entre Dança e Teatro) permeado pelas porosidades entre o ator e o bailarino.

REFERÊNCIAS

- CARLOS, Lucas Caetano. **Análise biomecânica dos músculos do core em praticantes de diferentes modalidades de treinamento**. 66 f. Dissertação (Mestrado). Orientador: Prof. Dr. Adalgiso C Cardozo. Curso de Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2016. Disponível em <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/141932> Acesso em 12/07/2017.
- CHELLER, Elis. **DV8 Physical Theatre in Vienna. Can We Talk About This?** 2011. Disponível em <https://postmodernconceptual.wordpress.com/2011/11/03/dv8-physical-theatre-in-vienna-can-we-talk-about-this/> Acesso em 07/07/2017.
- FLANDERS, Judith. **Can We Talk About This? DV8 Physical Theatre, National Theatre**. 2012. Disponível em <http://www.theartsdesk.com/dance/can-we-talk-about-dv8-physical-theatre-national-theatre> Acesso em 10/07/2017.
- FRANKLIN, Eric. **Condicionamento Físico para a dança: Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos**. Barueri: Manole, 2012.
- GOUVEIA, Klíssia Mirelli Cavalcanti; GOUVEIA, Ericson Cavalcante. “O músculo transversal abdominal e sua função de estabilização da coluna lombar”. In: **Fisioter. Mov.**, Paraná, v. 21, n. 3, p.45-50, jul./set. 2008. Disponível em www2.pucpr.br/reol/index.php/RFM?dd1=2064&dd99=pdf Acesso em 12/07/2017.
- HASS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança: Guia Ilustrado para o desenvolvimento de flexibilidade, resistência e tônus muscular**. Barueri, SP: Manole, 2011.
- MILLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para adultos e crianças**. São Paulo: Summus, 2012.
- PAVIS, Patrice. **A Encenação Contemporânea: Origens, Tendências e Perspectiva**. São Paulo: Perspectiva, 2013.
- SILVA, Eliana Rodrigues. **Dança e pós-modernidade**. Salvador: EDUFBA, 2005.

MATERIAIS CONSULTADOS

KENNEDY, Denis (Org.). **The Oxford Encyclopedia of Theatre and Performance**. Oxford: Oxford University Press, 2003.

MIMUS. Revista on-line de Mímica e Teatro Físico. Disponível em <http://www.mimus.com.br/capa01.htm> Acesso em 06/05/2017.

NEWSON, Lloyd. **Traços de caráter: Usando uma idéia física para destacar um aspecto do entrevistado**. 2012. Disponível em <https://www.dv8.co.uk/media-portal/explore-our-videos/ann-cryer> Acesso em 03/07/2017.

SYKES, Jill. **Silenced by brilliance of ensemble - CAN WE TALK ABOUT THIS?: Drama Theatre, Sydney Opera House, August 25. Until tomorrow**. 2011. Disponível em <http://www.smh.com.au/entertainment/theatre/silenced-by-brilliance-of-ensemble-20110826-1jdxt.html> Acesso em 14/07/2017.

VASCONCELOS, Mallison. **Músculos do assoalho pélvico (MAP)**. s/d. Disponível em http://assoalhopelvico.com/page_14.html Acesso em 14/07/2017.

PABST, R. Putz e R. (Ed.). **Sobotta - Atlas de Anatomia: Volume 2 - Tronco, Vísceras e Extremidade Inferior**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 2000.

Pacote educacional para escolas. Publicado pelo The Royal National Theatre Board.

Disponível em https://www.dv8.co.uk/media/files/CWTAT_DV8_Workpack.pdf
Acesso em 03/07/2017.

2018

Daniel Aires

Djefri Ramon Pereira

Fellipe Santos Resende

Júlia Razzolini Ramires

Laís Souza da Silva

Nadja Teixeira Rodrigues

Rui Moreira dos Santos

Sara Winckelmann

Susana Brughera Mattos Rodrigues

A EDUCAÇÃO SOMÁTICA NA CONSTRUÇÃO DO *APLOMB*

Daniel Aires¹

2018/1

Este ensaio apresenta alguns exercícios específicos para o desenvolvimento da musculatura estabilizadora da coluna e da musculatura do assoalho pélvico com abordagens somáticas em sua elaboração. O pressuposto para isso é o desenvolvimento de ganhos para o corpo que dança na construção de seu *aplomb*², ou seja, na construção de uma postura equilibrada que se refletirá, entre outras coisas, na possibilidade de se explorar situações de equilíbrios diversos, úteis às construções coreográficas que demandem essa possibilidade. Do arcabouço teórico-metodológico, utilizei bibliografias de anatomia, de anatomia da dança e de educação somática para formular os exercícios e concatenar os fundamentos abordados na disciplina Estudos do Corpo I, ministrada pela Profa. Ma. Carla Vendramin, em 2018/1. Este ensaio conclui-se na busca de alguma contribuição aos corpos dançantes, no que tange a multidisciplinaridade prevista pela educação somática em descobertas pessoais de seus próprios movimentos e para as relações afetuosas entre corpo, movimento e ambiente.

INTRODUÇÃO

No ballet clássico, a construção do *aplomb* diz respeito ao controle e à estabilidade nas trocas de eixo, nas poses de equilíbrio e nas piruetas envolvendo a consciência da distribuição do peso sobre uma ou duas pernas. Segundo Caminada e Aragão (2006, p. 25), “o equilíbrio e a estabilidade vão depender da combinação do peso do corpo corretamente colocado sobre o eixo, da sua postura alongada e da correta colocação dos pés no chão”. Ainda de acordo com as autoras, é possível apontar o local exato do eixo estabilizador que auxilia a manutenção do equilíbrio, compreendido na quinta vértebra lombar e na musculatura desenvolvida nessa área.

¹ **Daniel Aires** é Professor Substituto do Curso de Dança Licenciatura (UFSM), Mestre em Artes Cênicas (UFRGS), Especialista em Dança (UFRGS), Bacharel em Artes Visuais (UFSM) e Licenciando em Dança (UFRGS). Intérprete-criador e Diretor Cênico na Cubo1 Cia. de Arte.

² Característica postural de controle e equilíbrio.

Por outro lado, Sampaio (2014) nos atenta ao fato de que a consciência desse ponto de estabilização pode ter sofrido influências com o advento da dança moderna, por exemplo, e com o próprio ballet do século XX, que traz na mobilidade do tronco um dos mais altos valores expressivos, diferentemente da pouca mobilidade desta mesma região no ballet dos séculos anteriores.

O tronco pouco se mexia, a não ser com o movimento de *cambré*, para dar mais mobilidade às pernas quando da realização do *arabesque*. O tronco ficava quase imóvel, e o abdome e a cintura escapular tinham pouca mobilidade, o mínimo para dar alguma expressão – herança do uso de espartilhos. Esse quadrado era o ponto de sustentação (SAMPAIO, 2014. p. 68).

O mesmo autor entende que o ponto de estabilização (proposto aqui como *aplomb*) encontra-se na pélvis, apenas, e indica como dominar esse ponto baseado em sua vivência como bailarino e em mais de 30 anos como professor de ballet:

Sentenças como “apertar o glúteo” todos nós bailarinos escutamos à exaustão, mas quando o fazemos pelo ânus, ativamos musculaturas que provocam a perpendicularidade (o ato de nos tornarmos mais alongados). Como numa sequência: puxar primeiro o ânus para dentro (ativando um músculo chamado elevador do ânus), ativando os músculos abdominais responsáveis pela sustentação do quadril, e só depois contrair o glúteo e segurar as costelas, que vão dar mais segurança à ação (SAMPAIO, 2014, p. 68).

Através do entrecruzamento das proposições de Caminada e Aragão (2006) e de Sampaio (2014) quanto à localização do ponto estabilizador do corpo, ou da postura do bailarino, é possível compreender a leitura de Haas (2011) quanto à abordagem anatômica da dança ao entender esse local não como um ponto, mas como um entrelaçamento de pontos para a estruturação da estabilidade. Entre estes músculos estão o transverso do abdome (que liga as costelas mais baixas à pelve), o iliopsoas (que interliga a parte inferior da coluna, a pelve e o fêmur), os multífidos (musculatura profunda que se estende da pelve à base do crânio, entrelaçando a coluna como espessos cordões de borracha) e a musculatura do assoalho pélvico (sobretudo os levantadores do ânus: Iliococcígeo, pubococcígeo e puborretal).

Todas essas musculaturas profundas podem ser trabalhadas com exercícios específicos para a dança, dos quais alguns serão aqui propostos, adaptados para aprimorar posturas e suas condutas para a otimização do corpo na dança. Alguns desses exercícios são apontados por Haas (2011); outros serão evocados a partir de

algumas vivências minhas com a dança, enfatizando os pontos estruturais musculares que geralmente passam despercebidos em condutas que primam pela observação das musculaturas externas (maiores) que podem causar hipertrofia em regiões que possivelmente diminuirão mobilidades essenciais para a construção da postura almejada.

EXERCÍCIOS

Mobilização do quadril e da coluna sobre o “macarrão”

(Decúbito dorsal com as pernas flexionadas e os pés apoiados no chão)

O aluno/bailarino deve deitar-se no chão em decúbito dorsal com os joelhos flexionados e os pés apoiado no chão, afastados na largura do quadril. O macarrão deve ser colocado nas costas, na mesma linha da coluna, e as mãos devem estar com as palmas apoiadas no chão. O aluno/bailarino deve se certificar de ter apoio sobre o macarrão em toda a extensão da coluna, do crânio ao sacro. Primeiro, pode-se indicar a observação de quais pontos da coluna exercem mais pressão sobre o macarrão. Em segundo, pode-se sugerir movimentos de báscula com o quadril (anteversão e retroversão), enfatizando a passagem pela posição neutra. Posteriormente, pode-se sugerir inclinações laterais do quadril em direção ao solo (é possível utilizar a imagem do relógio de Feldenkrais para guiar essa mobilização). Pode-se indicar a elevação do quadril retirando do macarrão vértebra por vértebra, onde é possível solicitar a contração dos músculos do assoalho pélvico (localizados entre o púbis e o cóccix), indicando a imagem de um cadarço, de amarrar esse cadarço, antes da ativação dos glúteos. O quadril deve subir até que o músculo iliopsoas seja alongado, voltando logo em seguida ao repouso sobre o macarrão, iniciando a descida vértebra por vértebra.

***Plié e elevée* com ativação da musculatura da base do assoalho pélvico**

De frente para a barra, o bailarino/aluno deve executar movimentos de *demi plié*, *grand plié* e *elevée* seguidos de equilíbrio. Durante a execução, pode-se indicar que a atenção se volte à ação dos glúteos para manter o equilíbrio, em qual tipo de contração é recrutada e a relação desta com toda a coluna. Posteriormente, deve-se indicar a contração prévia das musculaturas do assoalho pélvico para, então, reiniciar a série de *demi plié*, *grand plié* e *elevée*.

Elevação de tronco com inclinação lateral em isometria

Em decúbito ventral (de bruços) com os braços ao longo do corpo ou com os cotovelos flexionados e as mãos sob a testa, os alunos devem retirar ombros e peito do chão lentamente, mantendo o abdome ativo para manter a coluna protegida. Indica-se para a pequena contração dos multífidos entrelaçando toda a extensão da coluna. Pode-se usar a imagem de flutuação durante este exercício. Em isometria, pode-se inclinar o tronco para as laterais, mantendo o movimento por alguns segundos em cada posição. As trocas precisam ser feitas lentamente para atingir uma contração eficaz nesta musculatura.

CONSIDERAÇÕES PROVISÓRIAS

É essencial para a educação somática pensar que não há uma postura errada, e sim posturas inadequadas ou desajustadas para determinadas situações que podem variar quanto à sua demanda e de acordo com o propósito de cada indivíduo. Metheny (1952) nos indica que “não existe uma só postura melhor para todos os indivíduos. Para cada pessoa, a melhor postura é aquela em que os segmentos corporais estão equilibrados na posição do menor esforço e máxima sustentação” (METHENY, 1952 apud VIEIRA e SOUZA, 1999. p. 3).

As percepções individuais da estruturação do peso sobre os pés e as maneiras de se relacionar com o meio em que se vive são essenciais para pensarmos uma otimização da consciência corporal em relação ao *aplomb* e, com ele, a possibilidade de explorar variadas situações de equilíbrio. Para tanto, o desafio é estabelecer uma relação do corpo na dança, seu *aplomb* e os limites entre consciência e controle do corpo onde o contexto particular e as demandas da dança transitem pela experiência do corpo, sobre o corpo, no corpo em uma abordagem somática, construindo, assim, uma perspectiva de ganhos para as danças de cada um através de musculaturas específicas.

Entendo que o afinamento sensível entre a técnica e as necessidades estéticas para cada linguagem no campo da dança possam contribuir na construção do corpo cênico. Por esse viés, oferecer ao corpo caminhos de ajustes posturais e de controle à sua estabilidade, bem como da estética postural que se mostra nesse processo, é tornar o corpo atento a um dos elementos que estão na base nevrálgica da ação cênica: a postura.

A fim de potencializar sua conduta em cena, Fabião (2010) nos sugere investigações posturais sensíveis pela escuta do corpo:

[...] através da sensação de macro e micro alongamentos, torções, pressões, relaxamentos e transferências de peso; através de variações em eixos básicos; céu e terra (cima-baixo), oriente e ocidente (esquerda-direita) e passado e futuro (frente-trás); experimentar sensações posturais através de um diálogo atento com a força da gravidade (FABIÃO, 2010. p. 324).

A postura e seus eixos de estabilidade, ou seja, o *aplomb*, nos apontam estratégias para tornar o dançarino e seus pares dispostos e conscientes de sua colocação no espaço através de sua postura, de alinhamentos e entendimentos quanto ao corpo, vindos do interior e reverberados no meio, a fim de tornar possível o trânsito entre esses espaços, de torná-los vibráteis e cambiantes, em estado de percepção e participação, em corpos vívidos na cena.

REFERÊNCIAS

- CAMINADA, Eliana; ARAGÃO, Vera. **Programa de ensino de ballet: uma proposição**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.
- HASS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Tradução Paulo Laino Cândido. Barueri, SP: Manole, 2011.
- SAMPAIO, Flávio. Balé: processos – a estabilidade e a perpendicularidade. **A dança Clássica: dobras e extensões**. Organização: Instituto Festival de Dança de Joinville: Nova Letra, 2014.
- FABIÃO, Eleonora. Corpo cênico, estado cênico. **Revista Contrapontos**, v. 10, n. 3, p. 321-326, 2010.
- VIEIRA, Adriane; SOUZA, Jorge Luiz de. Verticalidade é sinônimo de boa postura?. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 5, n. 10, 1999. p. 01-08.

AULA DE CLOWNATOMIA

Djefri Ramon Pereira¹

2018/1

Em sua liberdade de Ser, ele [o Palhaço] promove outra leitura do mundo, a ampliação, a partir de outra construção e do desdobramento de conhecimentos que constituem o Ser humano.

Thiago Gonçalves Teles

Começo este trabalho falando sobre a forma como estudei anatomia na disciplina Anatomia I-A do Curso de Dança da UFRGS. No início, comecei anotando tudo o que os professores falavam, mas eu não conseguia estabelecer uma sincronia entre as minhas anotações, as falas dos professores e as imagens de projeção apresentadas. Percebendo isso, passei somente a prestar atenção nas aulas sem anotar no caderno o que era dito. Depois disso, ao chegar em casa, eu explicava tudo o que eu tinha aprendido na aula para a minha amiga Flávia².

Dessa forma, juntamente às aulas de Estudos em Dança Clássica I e Estudos do Corpo I, fui aprendendo sobre os músculos e os ossos do corpo. Apesar de eu ter passado por um momento no qual achei que não havia aprendido nada, aos poucos fui percebendo que o conhecimento estava sendo processado no meu corpo. A primeira percepção sobre o aprendizado foi quando entendi, no corpo, o membro superior como uma unidade entre escápulas, clavículas, braços, antebraços e mãos em um *port de bras* do ballet, na disciplina Estudos em Dança Clássica I.

Quando foi proposto o seminário de Estudos do Corpo I, associando o trabalho na disciplina com algum processo pessoal em andamento, o único pensamento que me veio foi: “Não estou em nenhum processo!”. Passei dias refletindo sobre como fazer o seminário, até que me lembrei de uma citação de algum dos Messies de Clown que tive (não sei precisar qual): “O Clown envelhece com você!”. Essa frase vem no

¹ **Djefri Ramon Pereira** é Diretor, Ator e Iluminador de espetáculos de Teatro e Dança. Possui graduação em Artes Cênicas, habilitação Direção Teatral, pela UFSM (2017). Tem experiência na área de Artes, com ênfase em Direção Teatral, atuando principalmente nos seguintes temas: Treinamento de atores, preparação corporal, interpretação teatral, iluminação de espetáculos de teatro e dança, iniciação ao trabalho circense, processo criativo, ritmo e corpo. Atualmente, é acadêmico do Curso de Licenciatura em Dança da UFRGS e iluminador da Acasos Cia de Dança (Santa Maria/RS).

² Flávia Cassol é atriz, bacharel em Artes Cênicas, habilitação Interpretação Teatral, formada pela UFSM e teve seus estudos voltados para a preparação corporal e vocal.

sentido de ensinar que o Clown nunca está “pronto”, que ele sempre está em formação, aprendendo coisas novas, fazendo descobertas ou até mesmo esquecendo. Sendo assim, decidi fazer o trabalho relacionando meu Clown, o Hércules, com os conhecimentos da disciplina.

Fui então pesquisar nas minhas anotações algumas características, funções e nomes de músculos que pudessem ser engraçados ou dar jogo, no sentido de ser um movimento que leve a uma dança engraçada. Parti para a pesquisa de músicas que me inspirassem e, com as músicas, fui lembrando de movimentos da cintura pélvica (música “Relaxa senão não encaixa”), de movimentos da mão (música “Cerol na mão”) e assim por diante. Cada música que mencionasse alguma parte do corpo ou que suscitasse um movimento, eu inseriria em um roteiro de ações e de situações nas quais eu pudesse envolver o público nos movimentos.

Outro ponto que tive que pensar era o de como colocar o Hércules numa situação de Estudos do Corpo I. Então, tive a ideia de criar uma história para a apresentação do seminário na qual Hércules daria uma aula de Anatomia no meu lugar. Digo anatomia porque não consigo desassociar os estudos da disciplina Anatomia I-A da disciplina Estudos do Corpo I.

O roteiro da aula foi gravado por mim em um único áudio contendo as falas e as músicas. Depois desse trabalho, percebi que não consultei muitas bibliografias e sites de anatomia para montar o roteiro, o que entendo como absorção do conhecimento. Utilizei, para esse roteiro, somente o conhecimento que já estava no meu corpo.

Para entendimento do trabalho que fiz, segue abaixo o roteiro da **Aula de Clownatomia**³ com a transcrição dos áudios, as rubricas do Palhaço Hércules e as músicas utilizadas na apresentação.

AULA DE CLOWNATOMIA: ROTEIRO

Hércules!

Hércules! (*Hércules mostra somente o braço e faz sinal de negativo com o polegar*) Lembra que a gente combinou de dar uma aula prática de anatomia? (*Hércules faz sinal de não com o dedo indicador*) Então, vamos? O que a gente

³ O vídeo da **Aula de Clownatomia** encontra-se disponível em <https://m.youtube.com/watch?v=S0yVvZwUnJ8> Acesso em 28/07/2018.

combinou? Você sabe mais de anatomia do que eu! *(Hércules entra e fica posicionado no canto do palco, de costas para o público)*

Agora vá até o meio do palco, por gentileza! *(Hércules não obedece)*

Eu vou te ajudar. Lembra que tem uma linha que divide o corpo em duas partes, direita e esquerda? *(Hércules tenta mostrar uma linha na parte posterior do próprio corpo)* É o plano Sagital, que traça uma linha imaginária que... é imaginária, Hércules! *(Hércules interrompe a procura pela linha)*

Ok! Agora faz uma abdução do membro inferior esquerdo. *(Hércules abduz o direito)* O outro esquerdo! Abdução do membro inferior esquerdo *(agora Hércules executa tudo o que é dito corretamente)*, distribui o peso nas duas pernas, faz uma adução do membro inferior direito, abdução do membro inferior esquerdo, distribui o peso nas duas pernas, adução do membro inferior direito... Pronto! Estamos no centro do palco. Agora vira para frente e cumprimenta as pessoas. *(Hércules se recusa, envergonhado)*

Hércules...

Ok! Lembra que tem um plano que divide teu corpo em anterior e posterior *(Hércules faz sinal mostrando onde fica a parte anterior e a posterior dele)*, o Plano Frontal? Agora ativa aí tua perna direita e coloca ela posterior ao teu eixo medial. *(Hércules obedece)* Isso. Agora, a mesma perna vai um pouquinho para a esquerda. *(Hércules obedece)* Lembra do plano horizontal, que tem um eixo que vai do cóccix à cabeça e faz uma rotação da coluna para a direita. *(Hércules faz uma rotação da coluna para a esquerda e não consegue completar o giro)* Para a outra direita, mas faz assim: coloca tua perna direita mais para a esquerda. *(Hércules obedece)*, mais à esquerda, mais à esquerda, mais à esquerda, mais à esquerda... Pronto! *(Hércules obedece todos os comandos. Isso faz com que sua perna direita fique cruzada atrás da esquerda ocasionando uma rotação do quadril para o lado direito, ficando de frente para o público)*

Agora a gente vai mostrar para eles qual é a posição anatômica. Você lembra qual é a posição anatômica? *(Hércules faz sinal de não com a cabeça, sobe os ombros e faz um sinal de que não entende)* Isso! Essa é a posição anatômica.

A gente veio mostrar pra vocês uma aula de anatomia. Vamos mostrar os músculos... *(Hércules mostra os músculos como fazem os fisiculturistas)* Não esses músculos, esses são na academia. Não que bíceps *(Hércules mostra onde fica o bíceps)* e tríceps *(Hércules mostra onde fica o tríceps)* não importem, mas vamos falar

de outro jeito. Todos lembram da sua primeira aula de anatomia? Não? Eu vou dar uma ajudinha mostrando tudo o que ouvimos na primeira aula.

Primeira música: Primeira aula⁴. (*Hércules reage à música*)

Vocês sabem que, às vezes, quando movemos uma parte do corpo, ativamos sensações, emoções e memórias. É disso que vamos falar aqui: da memória. Não tanto sobre memorizar os nomes de cada músculo, osso ou sistema, mas daquele movimento que cada aprendizado nos provoca. Vamos tentar, Hércules e eu, passar por algumas partes do corpo. E a primeira lembrança é a de que o estudo do corpo já começa na infância, lembram-se disso?

Segunda música: Anatomia na Infância⁵. (*Hércules dança as coreografias das músicas*)

Vamos para os membros superiores. Mostra pra eles, Hércules, como que a gente foi para o hospital aquela vez em Santa Maria. (*Hércules coloca o braço acima da cabeça mostrando como foi a luxação no ombro*) Foi problema no manguito rotador, mas o que mais doía era o subescapular, bem mais que o infraespinhal, o redondo menor e o subescapular. Mas tá tudo bem, viu gente?! Flexão do ombro, do cotovelo e do punho... Tudo funcionando, olha só... (*Hércules movimenta cada articulação que é citada*) Vamos fazer juntos? Todo mundo: flexão dos cotovelos, flexão do ombro, flexão dos cotovelos, do pulso, do ombro, vão investigando movimentos com os membros superiores, abdução, adução, rotação, circundução...

Terceira música - Ragatanga⁶. (*Hércules continua a movimentar cada vez mais rápido essas partes até que entra a música e ele começa a dançar a coreografia do refrão de Ragatanga*)

As mãos. O que temos nas mãos? Os músculos abductor curto do polegar, flexor curto do polegar, oponente do polegar, adutor do polegar... (*Hércules tenta mostrar cada movimento de cada músculo citado, sem sucesso*) É tanto músculo que eu nem sei pra que serve cada um (*Hércules diz: nem eu!*), mas sei que funcionam bem. Ainda

⁴ Montagem com a música “Zé Droginha”, de Matheus Yurley (00:01 à 00:08).

⁵ Montagem com as músicas infantis “Polegares”, de Eliana (00:01 à 00:25) e “Cabeça, ombro, joelho e pé”, de Xuxa (00:00 à 00:18).

⁶ Montagem com a música “Ragatanga”, do grupo Rouge (refrão).

tem palmar curto, abductor do mínimo, flexor curto do mínimo, oponente do mínimo... (*Hércules tenta mostrar cada movimento de cada músculo citado, sem sucesso*) Os lumbricais, responsáveis pela flexão dos dedos (*Hércules mostra flexão dos dedos*), os interósseos dorsais, (*Hércules mostra dorso das mãos*) que fazem a abdução dos dedos (*Hércules mostra abdução dos dedos*) e que ficam na parte posterior da mão (*Hércules mostra a posterior da mão*) e os interósseos palmares, que ficam na palma da mão. (*Hércules mostra a palma das mãos*) Vamos propor um aquecimento desses músculos. Hércules? Vamos acordar os abdutores? Hércules, propõe um exercício para eles aquecerem as mãos! (*Hércules propõe que todos coloquem uma mão em cima da outra, palma com palma, friccionem uma mão sobre a outra em movimentos circulares, como quem aquece as mãos no frio, até que comece a tocar a música*)

Quarta Música: Cerol na mão⁷. (*Hércules dança a coreografia da música*)

Continuando nossa aula, agora a gente vai para o tórax, este que abriga nosso coração... (*Hércules mostra onde fica*) Mas, antes de falar no coração, vamos falar dos músculos peitoral maior, peitoral menor, serrátil anterior, subclávio. Aqueles que a gente gosta de alongar, de esticar logo quando acorda. Todo mundo pode tocar pra sentir. (*Hércules propõe que todos encontrem os músculo em si mesmos através do toque*) Isso! Tenta encontrar a parte de cima do peitoral maior. Pode encontra alguém para fazer essa investigação... Vamos! Isso! Sente as costelas verdadeiras do colega, porque tem verdadeiras, falsas e flutuantes... Também aí que fica a respiração. Os pulmões se enchem de ar (*Hércules enche os pulmões de ar*) na inspiração com a ajuda dos músculos intercostais externos, e na expiração, quando os pulmões expulsam o oxigênio (*Hércules mostra o ar saindo dos pulmões*), são os músculos intercostais internos que ajudam. Tem o diafragma, que também tem influência, inclusive na voz. (*Hércules tenta mostrar o diafragma se mexendo*) Enquanto a gente experimenta, vou procurar uma música aqui... (*Tudo o que é falado a seguir, Hércules faz*) Inspira... Expira... inspira... expira... inspira... expira... (*No silêncio, Hércules fica inspirando até que mande expirar novamente*) Tudo certo aí? Só estou procurando a música... Só mais um pouquinho. Relaxa! (*Finalmente Hércules expira*)

Depois do peito, costelas verdadeiras, flutuantes e falsas, vamos ao coração. Este que é tão ligado às glândulas lacrimais e à sofrência. (*Entra a quinta música*)

⁷ Montagem de “Cerol na mão”, de Bonde do Tigrão (00:15 à 00:35).

Quinta música: “Jogo do amor”⁸. (*Hércules dubla a música com muita sofrência*)

Sexta música: “Eu sei de cor”⁹. (*Durante a música, Hércules entra em conflito por não saber se continua a aula, se dança ou se dubla a música*) Dividido em quatro cavidades, dois átrios e dois ventrículos, ele fica quase na região medial do corpo, mais à esquerda, inclinadinho, roubando espaço do pulmão esquerdo. Ele manda o sangue para os pulmões, o sangue volta ao coração com oxigênio e é distribuído por todo corpo através das artérias e retorna ao coração pelas veias. A gente não vai falar muito do coração agora porque daqui a pouco bate Luan Santana e Maiara & Maráisa na porta, aí eu quero ver...

Seguindo nosso estudo, falemos então do santo protetor das vísceras, o abdômen. (*Hércules dá um tapa na própria barriga*) Dentro dele tem fígado, vesícula biliar, baço, estômago, intestino delgado, intestino grosso... (*Hércules tenta mostrar onde fica cada coisa*) Força no abdômen, Hércules! (*Hércules “incha” a barriga*) Não para fora. Contraí o abdômen. Tem os músculos reto anterior do abdome, oblíquo externo do abdome, oblíquo interno do abdome, transverso do abdômen. (*Hércules vai mostrando um por um tentando evidenciar o sentido das fibras musculares*) Todos eles ajudam a nossa postura, a proteger as vísceras e, principalmente, eles ajudam a manter a nossa coluna saudável. Eles têm participação nas flexões laterais, (*Hércules mostra as flexões laterais*) também na flexão do tórax, mas eles são importantes para manter a estrutura do nosso corpo. (*Hércules ilustra a postura ereta do corpo*)

Chegamos, então, na cintura pélvica. Fala-se bastante na dança em encaixar e desencaixar o quadril. O Hércules tem um exercício. Façam uma anteversão da pelve. Todo mundo sabe o que é uma anteversão? (*Hércules convida todo mundo para fazer o exercício*) Uma retroversão da pelve, lembrando que o foco são as cristas ilíacas. Vamos então ao exercício: façam todos uma anteversão da pelve, uma retroversão da pelve, anteversão da pelve, retroversão da pelve, anteversão, retroversão, anteversão, retroversão... (*Hércules faz todos esses movimentos buscando que o público acompanhe até entrar a música*)

Sétima música: “Relaxa senão não encaixa”¹⁰. (*Hércules continua a anteversão e a retroversão no ritmo da música*)

⁸ Montagem com a música “Jogo do amor”, de MC Bruninho (00:14 à 00:39).

⁹ Montagem com a música “Eu sei de cor”, de Marília Mendonça (00:00 à 00:33).

¹⁰ Montagem com a música “Relaxa senão não encaixa”, de MC Biju (00:26 à 00:37).

Para sentirmos o gastrocnêmio medial e o gastrocnêmio lateral, um pouco dos extensores longos dos dedos, o reto anterior, o vasto lateral, o vasto medial e o vasto intermédio (*Hércules mostra onde fica cada um desses músculos*), vamos dançar uma música no estilo que muita gente aqui gosta. Pensem, durante a música, quais músculos dos membros inferiores estão se movendo.

Oitava Música: “Pagode Japonês”¹¹.

Então, para finalizar, porque já esgotou nosso tempo, vamos mexer o glúteo máximo, responsável pela extensão e rotação lateral do quadril; o glúteo médio, responsável pela abdução e rotação medial da coxa; e o glúteo mínimo, que faz abdução e rotação medial da coxa e ajuda na flexão do quadril. (*Hércules faz todos os movimentos*) Podem trabalhar o Iliopsoas e ficar com suas almas saudáveis e também outros músculos, mas o foco principal deve ser a região do corpo que, atualmente, é a mais comentada no Brasil, a bunda.

Nona Música: “Glúteo”¹². (*Hércules dança com todos*)

FIM

REFERÊNCIAS

TELES, Tiago Gonçalves. **Do Palhaço à Palhaformance: Uma Poética da Presença do Palhaço em Performance**. Santa Maria: UFSM, 2016.

¹¹ Montagem com a música “Querido meu amor”, do Grupo Y-no (1:33 à 2:04).

¹² Montagem com as músicas “Na minha pista”, de MC Andinho (00:23 à 00:38), “Tchutchuca treme o bumbum”, de Furacão 2000 (00:00 à 20:00), “Que popô gigante”, de MC Boladinho (00:22 à 00:37), “Joga a bunda”, de Aretusa Love, Pablio Vittar e Glória Groove (refrão) e “Fogo em mim”, de Rico Dalasam (00:28 à 00:38).

A MUSCULATURA DO CORE E ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE SUA ATIVAÇÃO NO *TEASER*

Fellipe Santos Resende¹

2018/1

BREVE INTRODUÇÃO

Esta proposição de ensaio busca refletir sobre a ativação da musculatura do *Core* no movimento *Teaser* (*Figura 1*), comum ao repertório de exercícios da dança moderna de Hanya Holm e do método Pilates. A escolha do tópico parte de uma afinidade pessoal com o estudo da musculatura em questão e também de curiosidades de pesquisa que reverberam da minha formação acadêmica e artística, especialmente da prática de dança contemporânea com Eva Schul² (por meio da qual há contato com movimentos da técnica de Holm, haja vista a formação de Eva com Hanya em Nova York/EUA na década de 1970).



Figura 1: Registro fotográfico do exercício *Teaser* na aula da mestra Eva Schul. Fonte: acervo pessoal do autor, 2017.

¹ **Fellipe Santos Resende** é bailarino com vivências formativas em *ballet*, dança moderna e contemporânea; fisioterapeuta (UFG) e licenciando em Dança (UFRGS) com especialização em Dança (UFRGS) e mestrado em Artes Cênicas (UFRGS). Integra atualmente a Cubo1 Cia. de Arte (RS).

² Coreógrafa, mestra e figura de referência no campo da dança, com extensa trajetória artística em nível nacional e internacional. Fundadora e diretora da Ânima Cia de Dança, com atuação predominante no Rio Grande do Sul.

A DANÇA MODERNA DE HANYA HOLM E O MÉTODO PILATES

Hanya Holm (1893-1992) foi uma bailarina e coreógrafa alemã que atuou como codiretora e instrutora-chefe da escola de Mary Wigman (ícone e precursora da dança expressionista alemã) na década de 1920. Em 1931, se mudou para os Estados Unidos (ENCYCLOPEDIA OF WORLD BIOGRAPHY, 2004; LAMBERT, 2016), sendo uma figura importante no estreitamento de laços entre a corrente dancística europeia e a americana. Explorou, dentre outros fatores, os conceitos de descentralização e de não hierarquia entre o corpo e suas partes a partir da premissa de que o fluxo do movimento se coordena com o fluxo da vida (DANTAS, 2013). Além de contribuir para a formação de coreógrafos e de diretores de diversas companhias, Hanya trocou saberes com o criador do método Pilates, o também alemão Joseph Pilates (1880-1967). Em semelhante dinâmica, Joseph estabeleceu diálogos com alguns protagonistas da dança alemã e norte-americana – especialmente na década de 1940, quando se afastou do cenário da guerra em seu país e estabeleceu-se em Nova York –, como Martha Graham, George Balanchine e Hanya Holm (LATEY, 2001). Não por acaso, diversos elementos da dança clássica e moderna são refletidos na formatação do método Pilates, da mesma forma que elementos desse método influenciaram as técnicas de dança moderna.

Nas aulas de Hanya Holm havia muita ênfase na utilização do espaço. A mestra afirmava que a forma característica da dança no espaço é animada por forças centrífugas e centrípetas, e que os movimentos criados a partir dessas diretrizes traduzem o estado emotivo do bailarino, sendo utilizada uma série de movimentos (horizontais, verticais, curvos). Esse pensamento veio a influenciar as proposições técnicas e a maneira como Eva Schul discursa e conduz seus bailarinos pelo espaço da sala de aula. Joseph Pilates, por sua vez, baseava seu método em princípios da cultura oriental (especialmente nas noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade) e da cultura ocidental (com ênfase relativa à força e ao tônus muscular) (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004), propondo seis princípios específicos: concentração, controle motor, precisão, respiração, fluidez de movimento e centro de força (*Power House* ou *Core*), o qual ganha destaque na subseção a seguir (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000).

O Core e o Teaser

O centro de força ou cinturão estabilizador, cuja contração é tão importante no movimento *Teaser*, é sinônimo de *Core* ou *Power House* e tem relação direta com os quatro grandes músculos abdominais – reto abdominal, oblíquo interno e externo, transverso do abdome (*Figura 2*), além do músculo diafragma, dos músculos do assoalho pélvico e de outros situados na região mais central do corpo, como os glúteos e os paravertebrais lombares, que, por suas posições anatômicas, formam um tipo de cinturão no abdome, responsável pela estabilização estática e dinâmica do corpo (COMUNELLO, 2011). Os quatro músculos abdominais trazidos na *Figura 2* formam o que seriam as paredes dessa casa de força (*Power House*) presente no centro do corpo. O teto se configuraria pelo músculo diafragma, e o chão pelo assoalho pélvico³.

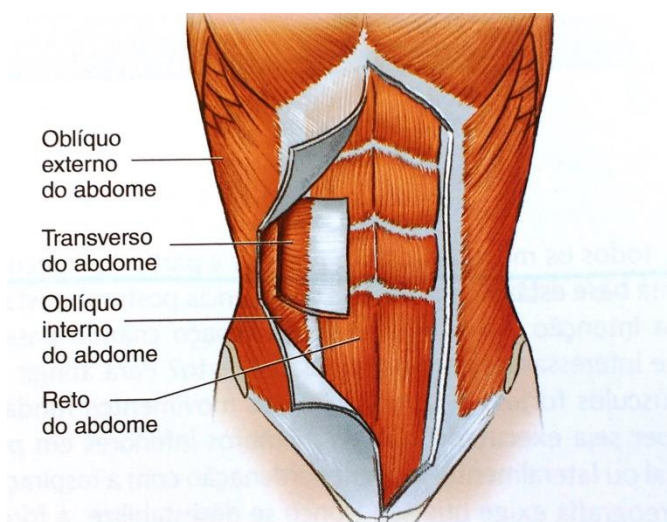


Figura 2: Músculos abdominais formadores do *Core*. Fonte: HAAS (2012).

Mesmo que inconscientemente, essa musculatura é muito utilizada para funções fisiológicas básicas que envolvem o aumento da pressão intra-abdominal, como espirro, tosse, micção, evacuação ou, ainda, risadas e saltos. A musculatura do *Core* pode ser ativada para gerar estabilização do tronco, manter a postura correta e diminuir o gasto energético durante os movimentos e o risco de lesões (PIRES, 2005). Na dança e no método Pilates, a ativação mais voluntária e consciente desses músculos possibilitará atingir uma maior efetividade frente ao objetivo do movimento,

³ Demais musculaturas auxiliares agem conforme maior ou menor solicitação, podendo ter ação complementar, sendo sinergistas.

seja ele coreográfico-expressivo-estético, terapêutico-corretivo-preventivo, ambos, ou para outros fins.

A contração dessa musculatura pode ser facilitada tanto pela inspiração quanto pela expiração. Ela ocorre, geralmente, por uma dinâmica de recuo interno dos órgãos abdominais e pélvicos de forma que o diâmetro da circunferência abdominal reduza. Facilita tanto os movimentos explosivos (contrações rápidas) como os de ritmo mais lento (contração vagarosa), além de ser essencial no enrolamento e no desenrolamento da coluna vertebral, nas variações de movimentos articulares de tronco (flexão, extensão, inclinação lateral, rotações) e, ainda, na aterrissagem ou na saída do chão num salto ou num movimento dançado de grande deslocamento.

Em meio às duas práticas corporais pensadas nesse ensaio, encontramos o exercício *Teaser*. O referido movimento propõe uma visualidade da letra V, na qual há uma flexão das articulações coxofemorais, com extensão dos joelhos, flexão plantar dos tornozelos e manutenção – na medida do possível – da coluna vertebral numa linha reta e alongada, com os membros superiores na linha dos ombros (à frente ou acima da cabeça).

A figura abaixo (*Figura 3*) reúne algumas representações imagéticas do *Teaser*. No quadro superior à direita está o desenho trazido pelos autores Nikolais e Murray (2005) e no quadro superior à esquerda, o desenho trazido pela autora Cintas (2016). Nos quadros inferiores estão registros da pesquisa de campo realizada durante minha pesquisa de mestrado⁴: à esquerda, um desenho de diário de campo; e à direita, um registro fotográfico do exercício *Teaser* na aula de dança contemporânea de Eva Schul.

⁴ A referida pesquisa de mestrado foi realizada entre 2016/2 e 2018/1, no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFRGS, sob orientação da Profa. Dra. Suzane Weber da Silva, e investigou alguns princípios organizativos de movimentos presentes nas aulas de dança contemporânea de Eva Schul.

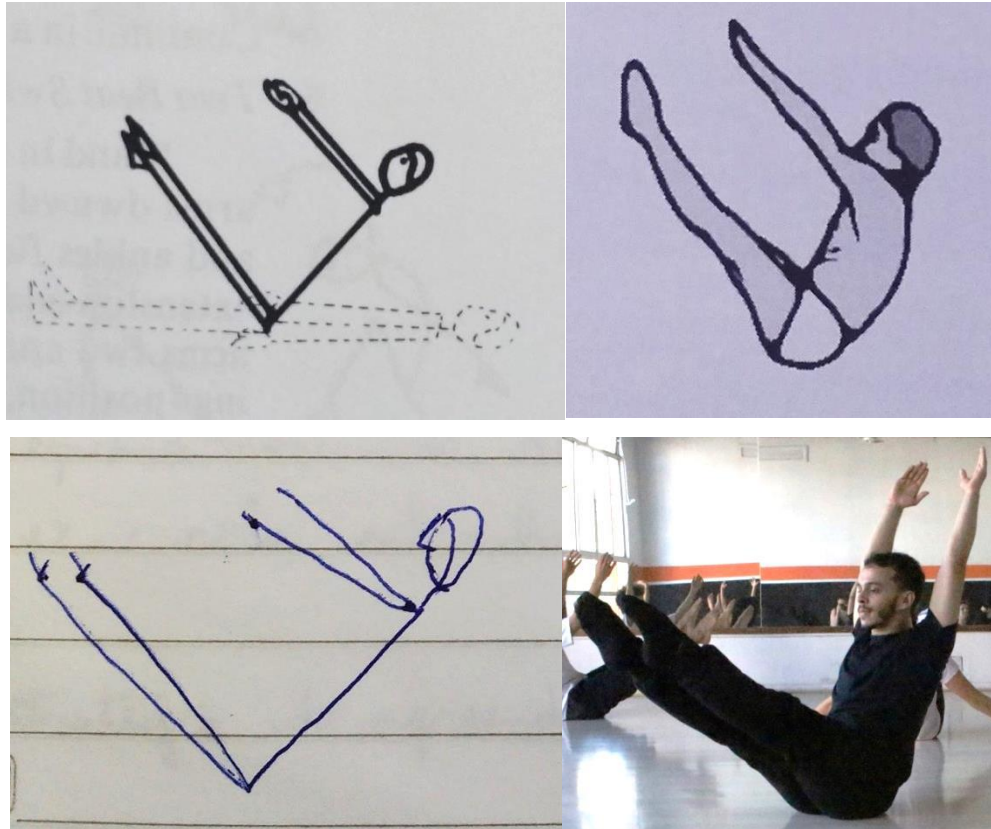


Figura 3: O movimento *Teaser* em diferentes representações imagéticas. Fontes: NIKOLAIS, MURRAY (2005); CINTAS (2016); diário de campo; e acervo pessoal do autor.

Para tal movimento acontecer com maior segurança e efetividade, a musculatura do *Core* deve ser recrutada significativamente, isto é, um mínimo de fibras musculares deve contrair-se para manter o centro do corpo estável enquanto o indivíduo se movimenta. A depender da velocidade empreendida no movimento, sua qualidade pode variar de explosiva e de modo *staccato* à solta e com fluxo menos interrompido, ambas exigindo concentração e controle sensório-motor significativos.

Embora adaptações ou fragmentações sempre possam ser feitas para facilitar sua execução, o *Teaser* é considerado um exercício intermediário ou avançado quanto ao nível de dificuldade, pois requer uma expressiva quantidade de força abdominal e de flexibilidade da cadeia muscular posterior, isto é, no grupo de músculos que se estende na parte de trás do corpo, da base posterior do crânio até as plantas dos pés.

Na dança moderna de Hanya Holm (também na dança contemporânea de Eva Schul) e no método Pilates de Joseph, a formatação do corpo nas linhas do *Teaser* exige uma intenção precisa e concentrada para que o movimento não seja realizado mecânica e descuidadamente. Em ambas as práticas exemplificadas, o centro do

corpo é enfatizado como potência de movimento, passível de estímulos que fortaleçam e mobilizem as estruturas anatomicamente distribuídas nesse segmento do corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O centro de força (*Core*) é uma cinta muscular que trabalha para estabilizar a coluna vertebral e o tronco. Assim sendo, nada mais ideal do que reforçar as estruturas contráteis tão caras a esse corpo que se expressa, se gesta, se cuida e dança usando tão ricamente esse segmento, como a dança moderna e o método Pilates. Observam-se diretrizes específicas em cada proposta, mas as vias de acesso são comuns a ambas. Há de se destacar que há um forte fenômeno de compartilhamento de influências quando sujeitos estão em relação, como estiveram Hanya e Joseph. Sendo ambos germânicos e carregando traços formativos e ideológicos em comum (a ginástica alemã e o princípio do autocuidado psicofísico), os conhecimentos difundidos pelos dois mestres seguem sendo levados enquanto ferramentas de exploração e de filosofias do corpo através de seus discípulos e simpatizantes.

Embora se constitua somente como uma pequena fração perto da gigante riqueza de movimentos trazida por cada um dos vocabulários mencionados, o *Teaser* é parte de um legado de conhecimento e de cuidado para com o sujeito que revela uma rica via de estudo do corpo histórico e contemporâneo. Interconectados e se retroalimentando, a dança moderna e o método Pilates ainda reverberam nos corpos de aqui e agora. Que a solidez e a potência de cada um siga cada vez mais inspirando movimentos, e que o *Core* seja essa referência física de autoconhecimento, estabilidade e expressão, na dança e na vida.

REFERÊNCIAS

- CINTAS, Janaína. **Cadeias musculares do tronco**: evolução biomecânica das principais cadeias. São Paulo: Sarvier, 2016.
- COMUNELLO, Joseli Franceschet. **Método Pilates**: aspectos históricos e princípios norteadores. Instituto Salus, IOT. Passo Fundo – RS, maio-junho, 2011.

- DANTAS, Mônica Fagundes. Eva Schul: uma vida para reinventar a dança moderna e contemporânea. In: SÃO PAULO. SECRETARIA DE CULTURA. **Figuras da Dança**: Eva Schul. São Paulo: Governo do Estado de SP, 2013.
- ENCYCLOPEDIA OF WORLD BIOGRAPHY. **Hanya Holm**. The Gale Group Inc.: 2004. Disponível em: [<https://www.encyclopedia.com/history/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/hanya-holm>]. Acesso em: 02 de agosto de 2017.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. Barueri, SP: Manole, 2012.
- LAMBERT, Marisa Martins. Irmgard Bartenieff: uma herança de conectividade. **Conceição/Conception**. Campinas, São Paulo. v. 5, n. 2, p. 49-63, 2016.
- LATEY, Penelope. The Pilates method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**. p. 275-282, 2001.
- MUSCOLINO, Joseph E.; CIPRIANI, Simona. Pilates and the “powerhouse”— I. **Journal of bodywork and movement therapies**. v. 8, n. 1, p. 15-24, 2004.
- NIKOLAIS, Alwin; LOUIS, Murray. **The Nikolais/Louis dance technique**: a philosophy and method of modern dance. Psychology Press, 2005.
- PIRES, Daniela Cardoso; SÁ, Cloud Kennedy Couto de. Pilates: Notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital**, v. 10, n. 90, p. 67-78, 2005.

A EXECUÇÃO DO *GRAND BATTEMENT* E A ESTABILIDADE DA PELVE: A CONEXÃO ENTRE MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES

Júlia Razzolini Ramires¹

2018/1

O ballet clássico é uma dança que exige muita força e consciência corporal para a execução correta de determinadas posturas e de determinados movimentos. Para uma performance adequada, além de uma musculatura tonificada, são necessários muita flexibilidade articular e refinado controle do movimento. Por ser uma dança que está comumente associada aos membros inferiores, muitas vezes são deixadas de lado regiões fundamentais para o movimento correto dos membros inferiores, como, por exemplo, o *core* e a região pélvica. Este trabalho tratará da importância da estabilidade da pelve para a correta execução do *grand battement* dentro da técnica clássica de ballet.

CONSIDERAÇÕES ANATÔMICAS

A pelve é composta por duas partes. Em cada lado dela há o ílio, o ísquio e o púbis. O sacro também é incluído nesse grupo, pois conecta a coluna vertebral ao restante da pelve.

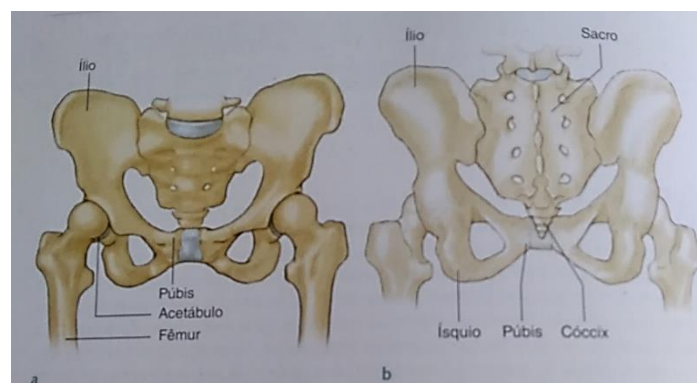


Figura 8: Ossos da pelve: a. vista anterior; b. vista posterior.
Fonte: HAAS, 2011, p. 102.

¹ **Júlia Razzolini Ramires** é licenciada em Química/UFRGS e graduanda de Licenciatura em Dança/UFRGS.

O sacro está introduzido como uma cunha aos dois ossos do quadril na extremidade inferior da coluna vertebral. O centro de gravidade do corpo humano fica situado anteriormente ao sacro e, para ficar equilibrado em um pé só, deve-se manter o centro de gravidade em uma linha vertical que passa pelo pé e chega ao solo. Na face lateral da pelve está localizado o acetábulo, uma depressão em formato de taça onde se articula a cabeça do fêmur (osso da coxa). O fêmur é o osso mais forte e longo do corpo. O acetábulo permite que o fêmur seja levantado a frente do corpo ou, como no arabesque, estendido para trás; ele permite, ainda, que o membro inferior execute o *battement* lateral e também que ele rode em sentido lateral e medial. A cabeça do fêmur inclina-se para baixo formando o colo do fêmur, isso dá origem às proeminências ósseas: o trocanter menor (medial) e o trocanter maior (lateral). Essas duas saliências ósseas servem como pontos de inserções musculares e, por isso, são importantes. Os músculos que se inserem nessas saliências ajudam a criar a estabilidade pélvica para o membro de apoio, bem como movimento para o membro que se desloca.

Quando o bailarino executa um chute (*battement*) à frente com o membro inferior, os músculos anteriores contraem-se e os posteriores relaxam e alongam-se de modo excêntrico. Ocorre, assim, o alongamento das fibras musculares ao mesmo tempo em que se mantem a força e o tônus muscular. Quando se realiza um *grand battement* à frente com o membro inferior, o glúteo máximo e o eretor da espinha na região lombar podem ser treinados para alongar-se de modo excêntrico, enquanto o *core* é contraído para manter a estabilidade da região lombar e da pelve. Para realização disso, é necessário que haja a dissociação do quadril. A dissociação do quadril é a capacidade de isolar, da pelve e da coluna vertebral, o movimento da articulação do quadril. Uma pelve extremamente estável permite que o membro se movimente sem tensão no acetábulo de modo a produzir fluidez e grande amplitude de movimento. A articulação do quadril pode absorver melhor as forças que poderiam ser prejudiciais à região inferior da coluna vertebral.

CONSIDERAÇÕES A CERCA DA CONEXÃO PÉLVICA E DA EXECUÇÃO DO GRAND BATTEMENT

No mundo do ballet clássico, as lesões nos membros inferiores são comuns. Quando elas não são de ocorrência súbita (agudas), podem estar relacionadas à má

execução da técnica clássica. As imperfeições técnicas, em geral, ocorrem devido ao alinhamento deficitário na região inferior da coluna vertebral e na pelve. O músculo iliopsoas é responsável pela conexão coluna vertebral, pelve e fêmur. Esse músculo realiza a conexão entre a região lombar da coluna vertebral com o trocanter menor do fêmur; já o ilíaco, conecta a pelve com o trocanter menor.

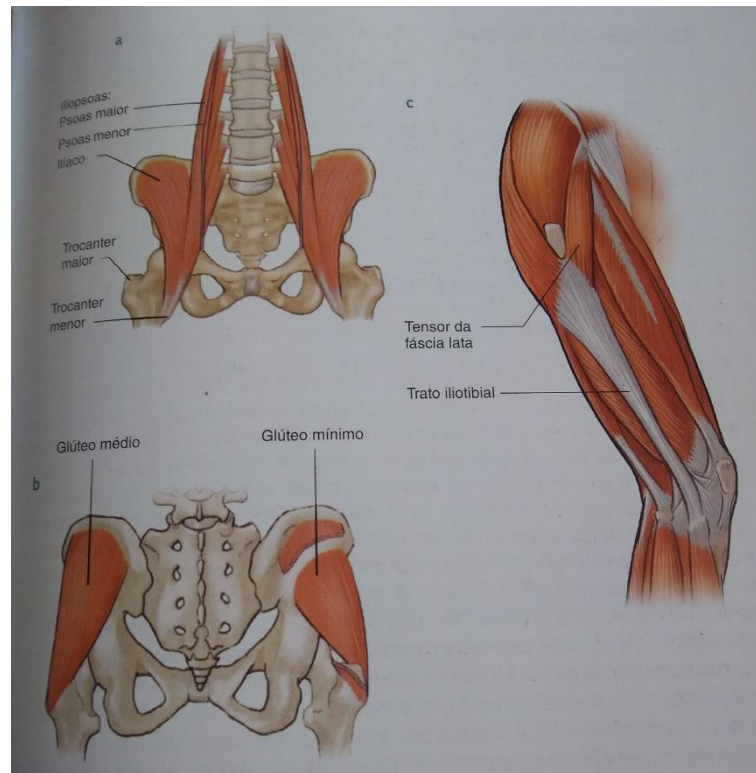


Figura 9: Músculos da pelve: a. vista anterior; b. vista posterior; c. vista lateral. Fonte: HAAS, 2011, p. 105.

O não fortalecimento desses músculos e o encurtamento dos mesmos podem resultar em desalinhamentos da região lombar e da pelve, o que, por consequência, pode se estender aos membros inferiores. No caso do músculo iliopsoas, que se estende sobre a articulação do quadril, pode ocorrer um estalo durante a execução do *grand battement*. Tal estalo é resultado do deslocamento do tendão do músculo iliopsoas que se desloca sobre a cabeça do fêmur ou do trocanter menor. Além da dor pós-estalo, pode-se desenvolver uma lesão no local, levando o bailarino a tratamento médico. Em geral, esse tipo de lesão se deve ao fato de o iliopsoas ser um músculo mais interno, o que faz com que ele seja menos trabalhado ou até mesmo esquecido durante a prática diária do ballet clássico. Isso faz com que o iliopsoas seja fraco e rígido, desfavorecendo a execução correta de uma série de movimentos relacionados

aos membros inferiores, tais como o *grand battement*. Aplicar força contínua com rotação lateral por toda amplitude do movimento permite ao músculo trabalhar em uma posição adequada, diminuindo as chances de lesão. Trabalhar a flexibilidade é outro fator que evita a rigidez que causa o estalo devido ao deslocamento do tendão.

O músculo iliopsoas é o principal flexor do quadril e está disposto desde a região inferior da coluna vertebral até a superfície medial da porção proximal do fêmur. A flexão do membro inferior pode ultrapassar o ângulo de 90°, mas, para que isso ocorra, é necessário um encurtamento das fibras musculares a fim de aproximar o fêmur do tronco. No ballet clássico, a altura da perna é um quesito muito valorizado, tanto em competições quanto na execução da técnica no dia-a-dia. Para alcançar o objetivo de aumentar o ângulo dos membros inferiores e obter uma boa sustentação, geralmente a maioria dos bailarinos investe em treinos que trabalham a musculatura da perna, esquecendo de trabalhar, ou trabalhando em segundo plano, o iliopsoas, que é o músculo responsável por determinado movimento.

Uma vez que o iliopsoas se insere superiormente na face anterior das vértebras mais inferiores, quando pouco alongado, ele promove, conseqüentemente, a extensão da região lombar da coluna, ou seja, a anteversão (inclinação anterior) da pelve. Mesmo que o bailarino tenha consciência que deve manter a pelve em posição neutra, a rigidez do músculo iliopsoas o impede de realizar o movimento corretamente. Nesse sentido, se faz importante uma abordagem somática, através da qual o bailarino não trabalha isoladamente a técnica, mas desenvolve a propriocepção, a sensação do seu corpo no espaço a partir dos movimentos e das articulações. Sentir o movimento no sentido inverso, do meio externo para o interno, torna possível identificar algumas limitações a fim de que elas sejam trabalhadas para o aprimoramento da técnica com exercícios específicos conforme as necessidades de cada bailarino. Essa percepção do movimento pode, muitas vezes, evitar lesões, como ocorre no caso da execução de um *grand battement* que, mesmo com a pelve contraída e no local correto, mas com o iliopsoas rígido, causa a anteversão da pelve e a extensão da região lombar da coluna, o que, por consequência, gera a inatividade dos músculos do abdome, bem como a rigidez da musculatura lombar, e força o cisalhamento das vértebras. Muitas vezes, tentar evitar a curvatura da lombar faz com que o bailarino compense o movimento retrovertendo a pelve a fim de diminuir a curvatura excessiva. Essa retroversão (inclinação posterior) da pelve sobrecarrega o glúteo máximo, causa rigidez nos músculos isquiocruais e pressão anormal sobre os discos da região

lombar da coluna. Para evitar isso, é necessária uma reorganização no posicionamento, alongando o iliopsoas, alongando a coluna vertebral enquanto se está em posição neutra e contraindo os músculos do *core* com o objetivo de estabilizar a região inferior da coluna.

REFERÊNCIAS

- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**: guia ilustrado para o desenvolvimento de flexibilidade, resistência e tônus muscular. Barueri, SP: Manole, 2011.
- DOMÉCI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, Campinas, v.21, n.2(62), p.69-85, maio/ago, 2010

CONTRIBUIÇÕES DE ESTUDOS DO CORPO I NAS VIVÊNCIAS DE UM BLOCO DE CARNAVAL

Laís Souza da Silva¹

2018/1

INTRODUÇÃO

O Não Mexe Comigo que Eu Não Ando Só é um bloco de carnaval, um coletivo feminista, um grupo musical que toca, canta, dança. O coletivo foi criado em fevereiro de 2016 por mulheres de diversas profissões, cores e credos, mas com um fio condutor e com uma ideia comum a todas: a luta por igualdade de gênero, por espaços artísticos, pela valorização da cultura, pelos movimentos sociais, pela ocupação de espaços públicos e por muitas lutas, por vezes silenciosas e cotidianas, que as mulheres travam num mundo tão desigual. O repertório do grupo é composto por sambas, funks, ijexás, samba-reggaes e cocos.

Eu poderia ter atrelado diversos conteúdos trabalhados na disciplina Estudos do Corpo I que foram essenciais na minha vivência e na minha construção enquanto “tocadora de terror” (nome dado às brincantes do bloco) e também enquanto integrante da bateria, mas, para este ensaio, decidi utilizar os princípios dos movimentos de Bartenieff, com enfoque nas conexões ósseas, para a realização da dança de coco.

O COCO

O coco é uma dança de influências indígenas e africanas que surgiu na época da escravidão, principalmente em Alagoas e Pernambuco, tendo se espalhado por todo norte e nordeste do Brasil. Conta a história que os escravos, para aliviar as dores do trabalho de quebrar cocos secos com os pés e embalados pelo barulho que faziam, cantavam e dançavam (CÔRTEZ, 2000). O coco é uma dança de pergunta e resposta e, de maneira geral, apresenta uma coreografia básica: os participantes formam filas ou rodas, geralmente em pares, onde executam um sapateado característico, trocam umbigadas entre si (movimento que, ao ser realizado, anuncia a entrada de outros

¹ **Laís Souza da Silva** é graduanda em Licenciatura em Dança pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS.

solistas no círculo) e batem palmas marcando o ritmo. A batida principal são duas marcações fortes com o pé direito e uma mais fraca com o pé esquerdo. Dependendo do tipo de coco, as marcações são outras. O coco é uma dança popular feita pelo povo e para o povo (BRINCANTES, 2000).

MOVIMENTOS DE BARTENIEFF

Interligado às teorias de Rudolf Laban, o qual foi ponto de referência de extrema importância para a compreensão do processo de movimento, o material elaborado por Bartenieff também aproxima o movimento humano de uma leitura em fluxo de suas diversas variantes e componentes. Isto é, compreende os temas e os elementos constituintes da linguagem do corpo em movimento não de forma isolada, mas em relações de continuidade que borram e friccionam definições de sentidos, renovando incessantemente seus significados (LAMBERT, 2016).

A partir desses pressupostos, tenho me instigado a tornar-me investigadora do próprio corpo, pensando o corpo como um processo, cheio de singularidades e complexidades. As conexões ósseas (um dos princípios de movimento de Bartenieff) são linhas imaginárias entre diferentes marcos ósseos que conectam duas áreas do corpo, concedendo suporte, estabilidade e mobilidade ao corpo no espaço (FERNANDES, 1998; 2000).

BARTENIEFF E O COCO

Durante a dança do coco, o grande losango vertical, que compreende a linha entre as duas escápulas, a cabeça e a cauda, gera estabilidade para projetar o tórax e o abdômen em flexão e em extensão, o que favorece o equilíbrio do brincante para dançar/jogar com sua dupla, deixando o movimento mais estável, gerando menos esforço e possibilitando uma propulsão maior para os membros inferiores, diminuindo o impacto e dando mais leveza ao movimento. Já o losango horizontal, que compreende ísquio, cauda e sínfise púbica, atua como base, preenchido pelo suporte interno muscular que se estende estabilizando a cabeça, as escápulas e os calcanhares. A partir desses eixos, se estendem as conexões para os membros superiores e inferiores. Além disso, pensar a linha trocanter-trocanter ajuda a estabelecer uma relação de transferência de peso entre os lados direito e esquerdo

dos membros inferiores, o que colabora com a resistência durante a dança sem sobrecarregar nenhum dos lados, já que, para a marcação do tempo forte com o pé direito, é importante que haja esse contrapeso.

Usar a energia do movimento para desencadear outros movimentos. Maior fluidez. Perceber os ossos como parte ativa do corpo. Ossos se movendo como uma engrenagem, sendo puxados pelos músculos (anotações no meu caderno de processos referentes às práticas relacionadas aos estudos de Bartenieff).

O ritmo pélvico-femoral faz referência à relação de movimento entre a coxa e a pélvis e ocorre com fluidez a partir do uso dos iliopsoas, os quais são bastante requisitados durante o coco, na flexão do quadril, e dos seis músculos profundos do quadril, ou pelvitrocantarianos (piriforme, quadrado femoral, obturador interno, obturador externo, gêmeo superior e gêmeo inferior), também bastante usados na dança para realizar as rotações das pernas, facilitando o movimento. Essas observações levam a pensar no movimento como um todo, no assoalho pélvico servindo como base e origem do movimento que vai reverberar em todo o corpo.

A partir dessas colocações, pode-se ter uma base mais concreta para os movimentos, uma estabilidade que leva a uma liberdade maior para dançar com a dupla, expandindo as qualidades expressivas e explorando outros elementos, principalmente levando em consideração que o coco é uma dança realizada em coletivo e que acontece como pergunta e resposta. Em vez de copiar um modelo, o brincante aprende a trabalhar com parâmetros, tais como as posições relativas entre os ossos e as articulações, os estados tônicos dos grupamentos musculares, a situação de seus apoios, entre outros (DOMENICI, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, a disciplina Estudos do Corpo I, através dos princípios de movimento de Bartenieff, tem despertado em mim a tentativa de conectar partes do corpo em coordenação. Um olhar para o organismo como um todo. O desprendimento de movimentos de uma forma esteticamente desejada. A conexão com a própria forma de se mover, com uma organização regida por princípios abertos. Pensando em corpo e mente com movimentos interligados, em contato com o meio.

REFERÊNCIAS

BRINCANTES. Recife: Prefeitura da Cidade, Fundação de Cultura Cidade do Recife, 2000. Disponível em <https://www.recife.pe.gov.br/especiais/brincantes/index.html>
Acesso em 02/08/2018.

CÔRTEZ, Gustavo. **Dança, Brasil!: festas e danças populares**. Belo Horizonte: Editora Leitura, 2000.

DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 2 (62), pp. 69-85, maio/ago. 2010.

FERNANDES, Ciane. Entre rochas, répteis e correntes de ar: os princípios de movimento de Bartenieff. **Revista do Lume**. n. 4.. p. 22 . 1998-2000.

LAMBERT, Marisa Martins. **Irmgard Bartenieff: uma herança de conectividade**. Conceição |Concept., Campinas, SP, v. 5, n. 2, pp. 49-63, jul./dez. 2016.

O ESTUDO DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS E DO CORE NA DANÇA ESCOLAR

Nadja Teixeira Rodrigues¹

2018/1

A dança na escola, enquanto disciplina obrigatória do currículo escolar, ainda é pouco desenvolvida e oportunizada. Ainda se prioriza o ensino das artes plásticas como proposta de artes na escola, mas a dança, gradativamente, vem conquistando espaço, seja como disciplina de artes, seja como atividade complementar em forma de projetos e oficinas. O desenvolvimento de um ensino da dança escolar mais investigativo, mais empírico, de entendimento do próprio corpo, se faz muito necessário nos dias de hoje, pois a criança e o jovem da atualidade protagonizam seu próprio aprendizado.

A dança na escola, como cultura corporal, deverá ter um papel fundamental como atividade pedagógica e despertar nos alunos uma relação concreta sujeito-mundo. Deverá propiciar atividades geradoras de ação e compreensão, favorecendo a estimulação para a ação e decisão no desenrolar destas, além de reflexão sobre os resultados de seus atos, para, assim, poder modifica-los frente a algumas dificuldades que possam aparecer, e por meio dessas mesmas atividades reforçar a autoestima, a autoimagem, a autoconfiança e o autoconhecimento (VERDERI, 2009, p. 68).

A prática pela prática não é interessante para o aluno. Tampouco a teoria pela teoria é. O aluno quer entender seu corpo, como movê-lo da melhor forma, quais as possibilidades de movimentos são possíveis e o que isso agrega no seu desenvolvimento. A dança é um meio de autodescoberta, de expressão de ideias e sentimentos e de aceitação do próprio corpo. Por isso se faz necessário o ensino de dança na escola sob um prisma mais humanitário e igualitário, mas sem deixar o conhecimento do próprio corpo ao acaso.

Em dança, muito se pode aprender sobre o corpo, principalmente sobre quais estruturas corporais acionar para melhorar a realização de uma determinada atividade proposta. Entretanto, muitas aulas de dança se limitam à reprodução de passos ditados pelo professor, onde o aluno é apenas um reprodutor de sequências

¹ **Nadja Teixeira Rodrigues** é professora da rede municipal de ensino de São Leopoldo/RS. Acadêmica de Licenciatura em Dança da UFRGS.

coreográficas. Quando isso ocorre, pode não haver, por parte do aluno, o entendimento de como realizar os movimentos propostos, de forma que a participação ativa do aluno na construção do processo não é levada em conta (e tão pouco se leva em conta a experiência anterior de cada um). Nas aulas de dança na escola, nem sempre se aprende sobre a estrutura corporal, sobre os sistemas que produzem o movimento no corpo, nem sobre os conhecimentos anatômico, fisiológico e cinesiológico. Isso, por sua vez, faz com muitas dúvidas surjam ao longo das aulas de dança na escola. Por vezes, poucas delas são sanadas a contento pelos professores. Para o aluno, entender o que se passa no seu corpo apenas de forma teórica, ou apenas explicativa-demonstrativa, ou apenas de forma prática não faz com que ele entenda e se aproprie do conhecimento. Para tanto, é necessário ir além do conhecimento teórico e do conhecimento prático; é preciso sentir no próprio corpo, pela prática, o que se está tentando explicar, pela teoria.

Uma das dúvidas mais frequentes entre os alunos que praticam dança na escola é sobre o *core* e sobre a relação/importância dos músculos envolvidos nessa região na prática da dança. Os músculos abdominais suscitam maior interesse e curiosidade nos alunos, pois é o centro do qual irradia grande parte dos movimentos em dança. Como explica Franklin (2012), ensinar, de forma consciente, a fortalecer os músculos que estão localizados centralmente no corpo e aprender como iniciar o movimento nesse centro, aumentando a percepção do corpo inteiro e de suas funções inter-relacionadas, é ensinar como dar suporte à dança usando os músculos recém descobertos, localizados no centro. Possibilitar aos alunos o entendimento desse funcionamento é o grande desafio do professor.

O simples pedido de “apertar” a barriga, ou seja, contrair os músculos abdominais para a realização de determinados movimentos em dança, por exemplo, às vezes, não é tão simples de ser entendido e executado quanto parece. É comum ouvirmos dos alunos a indagação “Como assim “apertar a barriga”?”. E cabe, aqui, ao professor explicar aos alunos o que é esse “apertar a barriga” e de que modo deve se dar no corpo, de forma que eles tenham a sensação física do “apertar” e consigam internalizar esse conhecimento. Ao deparar-me com essa situação, fiquei muito intrigada, e até mesmo incomodada, sentindo-me desafiada a sanar a dúvida de como fazê-los entender, tanto na teoria quanto na prática, esse “apertar a barriga”. O que ocorre, por vezes, é que o professor nem sempre recebe formação para ensinar, de forma direta e significativa, conceitos anatômicos, assim como, também por vezes,

não consegue transformar o conhecimento recebido na graduação em uma informação simples que possa ser apreendida pelos alunos na escola. Para isso, se fazem necessárias muita criatividade e sensibilidade do docente, o qual pode usar recursos e estratégias variados para facilitar a aprendizagem dos seus alunos. Foi o que fiz, usando um material alternativo durante uma aula de dança: com o auxílio de cintas elásticas modeladoras, as quais geram a sensação de “apertar” a barriga ao serem vestidas, pude fazer com que meus alunos compreendessem a ação dos músculos abdominais e do *core* e de como essa ação é importante para o bailarino. A partir dessa vivência, ficou mais fácil dirigir um estudo teórico dos músculos abdominais e do *core* em minhas aulas.

Pouco se estuda sobre a estrutura corporal na escola. Poucas informações são passadas sobre os músculos e a relação deles com os movimentos gerados pelo corpo. Além disso, muitas vezes, o conhecimento não é transmitido de forma significativa para o aluno, pois são apenas conceitos passados de forma a reproduzir um conhecimento, e não de forma a construir um conhecimento ou a possibilitar a apropriação dele. Aliados aos conhecimentos teóricos anatômicos, exercícios com enfoque na dança, como flexão lateral do tronco, rotação, abdominais, pranchas, cisne e exercícios de equilíbrio, também foram desenvolvidos com os alunos no intuito de conscientizar o trabalho de fortalecimento dos músculos do *core* e da importância desse trabalho para evitar lesões.

Os músculos do *core* que se contraem para estabilizar a coluna vertebral também recebem muita atenção por causa da prevenção de lesões e proteção da coluna vertebral. Vários estudos médicos provam a relação entre a contração dos músculos e a redução de lesões nas costas. Todos esses músculos são responsáveis por uma excelente postura e uma cintura tonificada. É importante que se fortaleça esses músculos e aplique essa força nos movimentos, ou seja, aprenda a dançar utilizando o *core* (HAAS, 2011, p. 51).

O estudo do corpo, das suas estruturas anatômicas, do seu funcionamento deveria ser iniciado já na educação básica, pois, dessa forma, o aluno aprenderia a importância de realizar um movimento correto para preservar a integridade de seu corpo, bem como entenderia que a construção do movimento passa pelo entendimento das partes do corpo que estão sendo acionadas. Além disso, o aluno realizaria movimentos de forma mais eficiente e com menor estresse e dispêndio de energia. O ensino da dança na escola é importante tanto para que essas questões

possam ser trabalhadas quanto para a possível formação integral do aluno. Esta não é uma atividade fácil, mas cabe ao professor de dança a preocupação em fornecer subsídios para que seu aluno, mais do que um ser que se move, entenda o seu corpo em movimento, entenda a importância desse processo para o seu desenvolvimento, possibilitando, assim, que esse conhecimento ajude o aluno a criar autonomia e, principalmente, descobrir prazer em produzir dança/movimento/arte.

REFERÊNCIAS

- FRANKLIN, Eric. **Condicionamento físico para a dança**: Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos. Barueri, SP: Manole, 2012.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Barueri, SP: Manole, 2011.
- VERDERI, Érica. **Dança na escola**: uma proposta pedagógica. São Paulo: Phorte, 2009.

ESTRUTURA ESSENCIAL, RITUAIS E PERFORMANCE

Rui Moreira dos Santos¹

INTRODUÇÃO

As fronteiras entre a preparação corporal, a técnica e a criação no campo das artes da cena estão cada vez mais tênues na contemporaneidade. Isso reflete a busca de pessoas – artistas, pensadores, pesquisadores que vivem a autonomia das artes como área de conhecimento ou como linguagem – por diversificados caminhos de desenvolvimento da qualidade da expressão artística e de metodologias que promovam diálogos com o mundo e também com suas próprias inquietações interiores.

Procurarei expor aqui alguns aspectos metodológicos encontrados, em especial, no pensamento de Laban/Bartenieff (educação somático-criativa) e nas dinâmicas rituais (das performances cênicas) justamente por estarem inseridos na categoria de integralidade corporal. Sempre norteado pelas informações concentradas em princípios estudados na disciplina Estudos do Corpo I, exercito, no campo semântico, um alargamento dos signos *rito* e *ritual*.

ESTRUTURA ESSENCIAL

Pelo olhar antropológico, podemos considerar essencial à estrutura fundamental do ser humano, entendida na forma pela qual a descrevemos brevemente – espírito; homem –, todas as funções e obras específicas relacionadas à linguagem (formas de expressão), a consciência moral, as ideias de justiça e de injustiça, o Estado, a administração, as funções representativas das artes, o mito, a religião e a ciência, a historicidade e a sociabilidade, observando o objeto dessas atividades, bem como seus resultados. Por este prisma, a visão agostiniana afirma que o homem seria essencialmente alma e seu corpo invólucro desta.

Já o homem visto pelo prisma fisiológico é essencialmente um conjunto de ossos, músculos, veias e artérias, gorduras e enzimas, terminações nervosas,

¹ Rui Moreira dos Santos é bailarino e cursa graduação em Dança/UFRGS.

recoberto por camadas de pele e cheio de líquidos, dotado de capacidades motoras e reativas bastante impressionantes.

A ampliação da consciência individual corporal objetiva, em muitos casos, se dá através da busca por práticas que despertem a estima sobre os fenômenos físicos relacionados à estruturação dos movimentos. Não raro, ação ligada à saciação de curiosidades de forma específica e intransferível.

As práticas corporais são sempre cheias de alternativas e possibilidades. Na busca da expansão de consciência mente-corpo (holística), existem correntes de pensamento que indicam que qualquer encontro coletivo comece pela busca da autopercepção² pela respiração. Partindo daí, podem ser propostas atividades que alterem a organicidade da mecânica respiratória habitual, o que, em tese, promoverá uma espécie de equalização grupal provocando um estado de presença ampliado que promoverá transformações nas formas de absorção dos eventos em curso. Sempre levando em consideração que as individualidades têm focos diferenciados para experienciar o momento mesmo que estejam em grupo.

Segue abaixo a indicação de algumas propostas de práticas respiratórias que podem ser introdutórias de diversos processos criativos ou cognitivos.

Exercício 1: respiração abdominal

Deite-se ou fique em uma posição confortável. Inspire lentamente pelo nariz, segure o ar por 5 segundos e solte devagar pela boca todo o ar existente em seus pulmões. Ao inspirar, eleve seu abdômen para cima e, ao expirar, faça o movimento contrário.

Exercício 2: respiração alternada

Essa técnica é um Pranayama muito usado em aulas de yoga. Sente-se com a coluna ereta e os ombros relaxados. Utilize o dedo indicador para pressionar uma das narinas, obstruindo a entrada de ar, e deixando a outra livre. Expire lenta e profundamente pelas duas narinas. Inspire silenciosamente pela narina esquerda, tapando a narina direita, retenha o ar por 1 ou 2 segundos e expire lentamente pela narina direita. Quando os pulmões estiverem vazios, inspire imediatamente pela

² Autopercepção: capacidade de se perceber no ambiente e no contexto.

narina direita, retenha o ar 1 ou 2 segundos e expire pela narina esquerda, lenta e silenciosamente. E assim sucessivamente.

Exercício 3: relaxamento rápido

Sente-se em uma cadeira na posição correta para conseguir fazer o exercício de forma eficaz. Inspire e expire lenta e profundamente – isso pode ajudar no processo de relaxamento. Solte e balance braços e ombros. Deixe o maxilar e os músculos descansar. Solte os pés e tente relaxar as pernas. Esse exercício não ocupa muito tempo e ajuda a descomprimir o excesso de tensão e a sentir-se revigorado e mais disposto.

Exercício 4 : relaxamento do pescoço e ombros

Faça esses movimentos conciliando inspiração quando estiver com a cabeça para cima e expiração quando estiver com a cabeça para baixo. Desenhe os números 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 0 no ar com o nariz. Desenhe cada número e faça movimentos lentos. Tenha cuidado para não puxar pelos músculos tensos. Na medida em que nos tornamos conscientes das relações que existem entre nosso corpo/mente e a ação, podemos modificar e tornar mais suficientes nossos padrões de percepção e ação criativa.

RITUAIS

Ritos e rituais são determinados costumes carregados de simbologia, de significado e de importância para aqueles que os praticam. Normalmente, as palavras *rito* e *ritual* são utilizadas para se fazer referência a práticas religiosas, mas elas também se referem a práticas presentes em outras situações sociais.

É comum ouvirmos falar em rituais de iniciação, ritos de consagração, rituais de passagem, ritos de exclusão e outros. Tomo como exemplo aqui os nossos encontros presenciais (aulas teórico-práticas) organizados e objetivados pela realização de uma prática corporal. Observei que, durante nossas atividades, fomos provocados por variados estímulos sensoriais, breves instantes de convergência de assimilação no coletivo. Essa convergência poderia provocar (ou provocou) catarses

de propriocepção³ coletivas a partir de uma dilatação energética subjetiva que afetou direta ou indiretamente a sensibilidade estrutural dos presentes. Por uma visada contextual, posso afirmar que se deu ali um processo ritual a partir de um rito composto pelos elementos presença e atitude. Estes dois elementos despertaram estados corporais, compreensão e habilidade para se envolver com o processo de fusão das diferentes culturas expressadas na sala de aula. Em distintos níveis de aprofundamento. E assim, sucessivamente, vai sendo desvelado nos indivíduos os níveis de compromisso coletivo com a ação realizada naquele espaço de tempo e ambiente específico.

Ao se atribuir maior ou menor importância a *ritos* e *rituais*, as pessoas afirmam ou reafirmam seus valores, suas crenças, assim como a ideologia dominante no seu grupo social, mesmo sem terem uma clara consciência disso. Abordando esses processos e estudos constituídos de forma viva e integrados entre si, discorro, a partir de minha compreensão (com auxílio das referências bibliográficas que citarei abaixo), sobre o significado implícito na expressão educação somática criativa.

Entende-se a Educação Somática como um campo interdisciplinar que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento e que se propõe a uma descoberta pessoal de seus próprios movimentos, de suas próprias sensações. O termo soma advém do grego somatikos, que se refere à pessoa viva, consciente, corporal, “o corpo em sua totalidade” (Batson, 2009, p. 1). O termo foi reinterpretado por Thomas Hanna nos anos setenta para referir-se ao pertencimento ao corpo, experienciado e regulado internamente, em integração corpo-mente como parte do mesmo processo vivo (Hanna, 1976).

Por outro lado, o prisma ritualístico invoca a palavra soma do sânscrito, onde era tido como a bebida sagrada relatada no Rig Veda (Griffith, 1896, p. 368-420), com o significado de inspiração ou força motivadora – justamente a força motriz (Antrieb) (Mills, 2004, pp.673, 675), a que se referiu Laban para traçar sua teoria da Eukinetics (qualidades dinâmicas ou fatores de movimento: fluxo, espaço, peso e tempo) – que se organizam ao longo de gradações entre duas polaridades.

Como nos fatores de movimento, uma característica fundamental dos somas, enquanto processos vivos, é a dinâmica entre duas ou mais tendências ou

³ Propriocepção, também denominada como cinestesia, é o termo utilizado para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais sem utilizar a visão.

polaridades, que se alternam num processo integrado de constante desafio e diferenciação (Hanna, 1976, p. 2-3). Por exemplo: somas são processos de troca entre matéria e energia e estão sujeitos simultaneamente à homeostase⁴ e ao equilíbrio enquanto tendem também à mudança e ao desequilíbrio. Crescem numa alternância entre funções adaptativas analíticas e sintéticas rumo à diferenciação, assim como tendem à autonomia e à independência de seu ambiente mesmo com o desejo de depender dele – tanto social quanto fisicamente. Assim, somas transformam o paradigma dualista em uma condição dinâmica da própria vida, em um constante processo de aprendizagem e crescimento.

PERFORMANCE

A aproximação da performance artística com o ritual ocorre principalmente em relação à criação processual, que se desdobra em uma cena de intensidades corporais e fluxos subjetivos. São processos temporais que intercalam círculo e devir, lembrança e esquecimento. No ritual, o corpo do performer encontra-se na intersecção de diversos componentes subjetivos que são rearticulados e ressignificados nos eventos.

A cena e a performance constituem-se de intensidades e(m) fluxos. Esse pensamento advém das duas principais categorias criadas por Rudolf Laban – a “Eukinética” (qualidades dinâmicas) e a “Corêutica” (formas visuais criadas pelo movimento no e com o espaço) –, que, associadas, criam ou recriam um espaço dinâmico. Em realidade, esses fundamentos são completamente inseparáveis na performance. Isso torna impressionante o número de combinações possíveis que, para “compreendê-los”, faz necessário para nós olhá-los de dois ângulos distintos: aquele da forma e aquele da ênfase dinâmica (LABAN, 1974, p. 36).

A performance, no contexto aqui abordado (da disciplina Estudo do Corpo I), interage como atitude de conexão com a busca pelo corpo-memória para a construção de um movimento, podendo ser caminho para que emerja uma possível expressão cênica trazendo os marcos da história de cada um.

⁴ Na biologia, a homeostase é um processo de fundamental importância para a vida que está relacionado à capacidade de manter a estabilidade das funções desempenhadas pelo organismo humano, ou seja, de manter o corpo em equilíbrio.

FINAL

A escolha da bibliografia de referência foi pensada com o objetivo de visitar, numa perspectiva panorâmica, diversas conceitualizações antropológicas do ritual. Nesse sentido, é também um percurso, condensado e ritualmente motivado, pela variedade de signos do gesto e pela experiência coletiva do bio-movimento.

REFERÊNCIAS

BATSON, Glenna. Somatic Studies and Dance. **International Association for Dance Medicine and Science**, [s.l.] (17 Sep. 2009). Disponível em www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/somatic_studies.pdf Acesso em 20/05/2014.

GRIFFITH, Ralph Thomas Hotchkin. **The Hymns of the Rigveda**. 2nd ed. Kotagiri: [s.n.], 1896.

Disponível em <http://www.sanskritweb.net/rigveda/griffith.pdf> Acesso em 25/09/2014.

HANNA, Thomas. The Field of Somatics. In: **Somatics**, vol. I, n.1, (Autumn 1976), p.2-3.

MILLS, Jon. Clarifications on Trieb: Freud's Theory of Motivation Reinstated. In: **Psychoanalytic Psychology**, n. 21, vol. 4 (2000), p. 673-677.

OBRAS CONSULTADAS

CALAIS-GERMAIN, Blandine. **Anatomia para o movimento**: introdução a análise das técnicas corporais. São Paulo: Manole, 2010.

CASTAÑEDA, Carlos. **Passes Mágicos**. Editora Nova Era, 2012.

COHEN, Renato. **Work in Progress na cena contemporânea**. Criação, encenação e recepção. São Paulo: Perspectiva, 1998.

FERNANDES, Ciane. Princípios em movimento na pesquisa somático performativa - Uma versão editada deste texto foi publicada como Princípios somático-performativos no ensino e pesquisa em criação. In: MARCEAU, Carole; SOARES, Luiz Cláudio Cajaíba (Orgs.). **Teatro na Escola**. Reflexões sobre as Práticas Atuais: Brasil-Québec. Salvador: PPGAC/UFBA, 2013, pp. 105-115.

HASS, Jacqui Greene. **Anatomia da Dança**. São Paulo: Manole, 2011.

HERRERO, Marina. **Jogos e Brincadeiras do povo Kalapalo**. São Paulo: SESC, 2006.

MOMMENSOHN, Maria / Paulo Petrella - Reflexões Sobre Laban - O Mestre do Movimento – São Paulo – Summus – 2003.

- PRANDI, Reginaldo – Mitologia dos Orixás – São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- RAMOS, Renata Carvalho Lima (organização) Vários autores - Danças Circulares Sagradas: uma proposta de educação e cura – São Paulo: Triom Faculdade Anhembi Morumbi, 1998.
- RENGEL, Lenira – Dicionário Laban – São Paulo: Annablume, 2003.

SOBRE A DORSIFLEXÃO NA DANÇA AÉREA

Sara Winckelmann¹

2018/1

O assunto deste ensaio brotou em meu caderno de processos². Entendo esse caderno (*Figura 1*) como um diário de bordo para registrar minhas percepções, experiências, descobertas, novos saberes, questionamentos e reflexões sobre meu corpo e seus movimentos. Quais os processos que meu corpo percorre ao se movimentar, como se comporta em determinada situação/movimento/deslocamento, como percebo o espaço ao redor. Ao reler meus escritos, observei a frase “por que prefiro flex do que ponta de pé?”. Este é um pensamento que tenho há algum tempo e que pode se relacionar com meu modo de ver e de atuar na dança. O presente texto busca dialogar com tal questão a partir de minha prática em Dança Aérea, observando aspectos e possibilidades do pé em flex (dorsiflexão) no tecido acrobático.



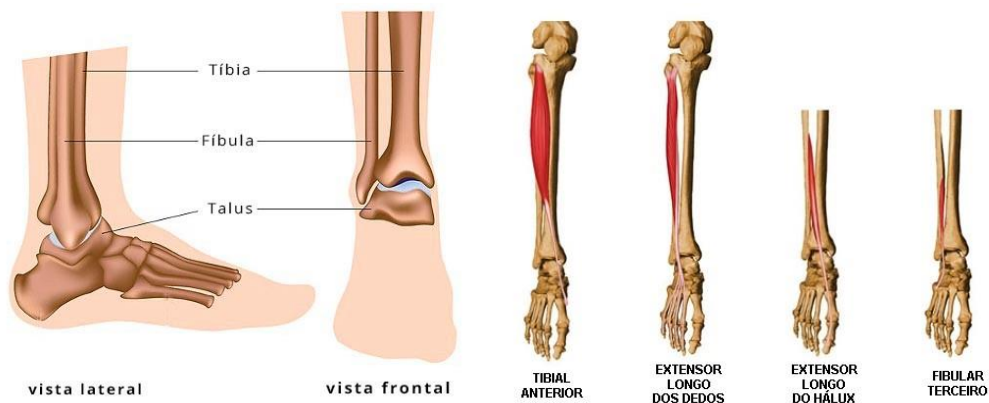
Figura 10: Caderno de processos. Fonte: Arquivo pessoal da autora, 2018.

¹ Sara Winckelmann é artista visual e professora. Licenciada em Artes Visuais (UFRGS, 2017), bacharelada de Artes Visuais (UFRGS). Prática e pesquisa Dança Aérea.

² Proposto pela professora Carla Vendramin para a disciplina de Estudos do Corpo I (ESEFID/UFRGS).

ANATOMIA DA DORSIFLEXÃO

Na dança, “pé em flex” é o termo comumente utilizado para indicar a dorsiflexão ou flexão dorsal do tornozelo. Consiste no exercício de mover a articulação do tornozelo levando os dedos e o pé para cima no plano sagital, aonde o dorso do pé vai em direção à parte anterior da perna. A articulação talocrural (tornozelo) permite a dorsiflexão (pé me flex) e a plantiflexão (pé em ponta) (HAAS, 2011). Ela é uma espécie de dobradiça (gínglimo) formada pela extremidade da tíbia, da fíbula e do talus (*Figura 2*) (AULA DE ANATOMIA, 2001).



Figuras 11 e 3: à esquerda, articulação do tornozelo. Fonte: Site Dr. Bruno Massa³; à direita, músculos envolvidos na dorsiflexão. Fonte: Site Dr. Bruno Massa⁴.

Os músculos ativados na ação de dorsiflexão são do compartimento anterior da perna: o tibial anterior, o extensor longo dos dedos, o fibular terceiro e o extensor longo do hálux (*Figura 3*) (HAAS, 2011). Eles também auxiliam na estabilidade do corpo enquanto este dança. Quando os músculos anteriores da perna estão ativados e flexionados, os músculos posteriores são alongados.

UMA DANÇA NO AR

A dança aérea transita pelo espaço aéreo. É uma dança em que o corpo fica suspenso no ar pela utilização de instrumentos como trapézios, tecidos, liras e cordas, onde a investigação do movimento se dá a partir da situação de suspensão, podendo ocorrer o contato com o solo (PEIXOTO, 2010). Ela incorpora a dança contemporânea e os elementos típicos da linguagem circense, como os aparelhos aéreos e as técnicas

³ Disponível em www.brunomassa.com.br/fraturas-do-tornozelo/ Acesso em 08/08/2018.

⁴ Disponível em www.brunomassa.com.br/fraturas-do-tornozelo/ Acesso em 08/08/2018.

acrobáticas específicas de cada dispositivo (figuras, truques e quedas). A pesquisa de movimentos acontece nessa fusão, em que a dança contemporânea guia desdobramentos de gestos, movimentações, tónus muscular, intenções, passagens entre uma figura acrobática e outra, possibilitando que as acrobacias se tornem danças, dispondo do equipamento circense como suporte e meio. Na coreografia, se estuda composições de sequências de movimentos, na qual se procura conciliar experimentações realizadas no tecido, ritmos, tempos, qualidades, intencionalidades e sentidos, espaço e sonoridade.

A prática da dança aérea mobiliza todo o corpo, no qual todos os grupos musculares e ósseos são importantes e movimentam-se em concordância. Quando a pratico, identifico que o *core*⁵ ativo é importante durante as movimentações, pois auxilia na estabilidade, influencia na mobilidade, contribui para suportar o próprio peso e na preservação da postura e da coluna. Essa dança demanda certo grau de resistência, de força e de alongamento, entretanto, é uma prática democrática, pois todo corpo se adapta a ela e desenvolve habilidades de maneira singular.

Nela, os pés são elementos bastante solicitados. Eles constituem uma das bases de apoio e de trava de segurança. Em diferentes tipos de subidas no tecido, utilizamos os pés em dorsiflexão para sustentar o peso do corpo. Na subida denominada elevador ou russa (*Figura 4*), um pé permanece fixo em dorsiflexão ao lado do tecido enquanto o outro pé, em plantiflexão, recolhe o tecido abaixo com o dorso do pé e pisa, agora em dorsiflexão, em cima do pé estático.



Figura 4: subida de croché. Fonte: arquivo pessoal da autora, 2018.

⁵ O core diz respeito ao conjunto de músculos responsável pelo equilíbrio e pela sustentação do tronco em qualquer movimento

A chave de pé (*Figura 5*) é uma das travas básicas: ela consiste em um nó ao redor do pé em flex. Nessa chave, é importante manter firme a dorsiflexão, pois há a tendência do tecido forçar a supinação e a inversão do pé, o que pode ser perigoso para a integridade de músculos e tendões. Já na subida de croché (*Figura 6*), os pés atuam como ganchos que seguram o corpo, um de cada vez, enquanto escalam o tecido.



Figura 5: chave de pé. Fonte: arquivo pessoal da autora, 2018.



Figura 6: subida de croché. Fonte: arquivo pessoal da autora, 2018.

Diversos truques e figuras (como são chamadas as acrobacias e as posições do dançarino no tecido acrobático) também solicitam os pés em flex. Em uma queda (movimento que o dançarino simula cair) partindo da chave de cintura (espécie de nó feito com o tecido ao redor cintura), a dorsiflexão tem o papel importante de trava que impede uma queda real. A dinâmica consiste na projeção do corpo em direção ao solo, na qual os únicos pontos de segurança são o tecido agarrado pelas mãos e o poderoso gancho de pé em flex para pendurar o corpo (*Figura 7*).



Figura 7: Queda da chave de cintura. Fonte: arquivo pessoal da autora, 2018.

ESTÉTICA DA DORSIFLEXÃO

Nas aulas de dança aérea que vivencio, sou incentivada a perceber o corpo em cada pequeno movimento, em como reage às interferências do tecido, o que se está fazendo com ele, o que é consciente e o que é inconsciente ao se movimentar, quais posicionamentos são confortáveis e quais doem, quais as potencialidades das ações, quais as descobertas de outros modos de fazer algo, quais as intenções que gostaria de conferir, quais os modos de tocar o tecido, de olhar. O gesto indica algo e faz ressoar sentidos e estados.

Nesse contexto, tais percepções são potentes criadoras de movimentos e, conseqüentemente, de coreografias, pois, como afirma Domenici (2010), compõem “protocolos de investigação do seu próprio corpo” que exploram “os estados tônicos e dão outras maneiras para as emoções expressarem-se em cena” (DOMENICI, 2010, p. 71) já que privilegiam a informação que vem do indivíduo para orientar as decisões, abandonando estatutos preconcebidos. Portanto, é importante a escolha de como também os pés se manifestarão, com base na organicidade do corpo, valorizando o comportamento singular e no que se pretende investigar no palco. Seja ele em ponta, em flex, em constante modificação, em repouso.

Experienciei aulas de dança aérea em que o único comando era fazer ponta de pé em todas as figuras acrobáticas e movimentações, onde o objetivo comum era demonstrar beleza, leveza e elegância, fato que deixa de lado a compreensão de como o corpo se comporta em determinados momentos e a pesquisa de novas possibilidades. Oportunizar os desejos e as nuances de cada corpo favorece a

“expansão da expressividade em cena e não (consiste em) uma mera demonstração de virtuosismo” (PEIXOTO, 2010, p. 83).

Na coreografia “deslocamento1”, a artista Renata Ibis incorpora um corpo que experimenta a si mesmo e experiencia o processo de percorrer o tecido acrobático enquanto observa o seu entorno e as relações com o ambiente aéreo. Em diferentes momentos, ela joga com a visualidade dos pés, que ora estão em ponta, ora estão em flex, ora estão em repouso. Fazer uma dorsiflexão pronunciada nas figuras que se espera ver ponta de pé, como na imagem abaixo (*Figura 8*), proporciona inusitadas leituras e entendimentos sobre o movimento, bem como configura outros sentidos e caminhos de investigação.



Figura 8: “deslocamento1”, de Renata Ibis. Fonte: arquivo pessoal da autora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste ensaio, não tive a intenção de responder a questão “por que prefiro flex do que ponta de pé?”, pois não há uma resposta concreta. Trata-se mais de um ponto de vista; de olhar para a questão procurando potencialidades. Assim, busquei analisar a dorsiflexão em seus aspectos anatômicos e funcionais para o tecido acrobático, bem como suas possibilidades estéticas na dança aérea. Não defendo a dorsiflexão como uma alternativa melhor que outras, mas sim a afirmo como uma alternativa, sem deixar

de lado a relevância da plantiflexão, visto que é desdenhada em grande parte das coreografias de dança aérea.

REFERÊNCIAS

- Aula de Anatomia:** o site de anatomia mais visitado do Brasil. 2001. Disponível em <https://www.auladeanatomia.com/novosite/sistemas/sistema-articular/diartroses/tornozelo/> Acesso em 30 de maio de 2018, às 19h04min.
- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre a dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Proposições**, Campinas, v.21, n.2, p.69-85, maio/agosto 2010.
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Barueri: São Paulo. Manole, 2011.
- PEIXOTO, Bianca Simões. **O diálogo dança/circo na cena contemporânea brasileira**. 2010. 146 f. Dissertação de mestrado. Orientadora Profa. Dra. Fátima Daltro Correia. Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador.

A EDUCAÇÃO SOMÁTICA NO PROCESSO DE ENSINO DO MÉTODO PILATES

Susana Brughera Mattos Rodrigues¹

2018/1

INTRODUÇÃO

O site do Regroupement pour l'Éducation Somatique² define o campo da Educação Somática da seguinte forma:

Segundo a Educação Somática, a pessoa é abordada em sua globalidade. Partindo do princípio de que as diferentes dimensões do ser humano – corpo, mente e emoção – são interdependentes, a Educação Somática propõe, através do movimento, experimentações que solicitam a totalidade dos aspectos da pessoa: o sensório-motor, o cognitivo e o afetivo, colocando-os em relação com o meio ambiente. Dentre os métodos que veiculam essa compreensão de corpo, vários foram criados por pessoas envolvidas com dança: Irmgard Bartenieff (Bartenieff Fundamentals), Bonnie Bainbridge Cohen (Body-Mind Centering), Juliu Horvath (Gyrokinesis®), Mabel Todd (Ideokinesis), Emilie Conrad (Continuum), Gerda Alexander (Eutonia), Elaine Summers (Kinetic Awareness®), Joan Skinner (Skinner Releasing), Nancy Topf (Topf Technique), Ivaldo Bertazzo (Método Ivaldo Bertazzo), Angel Vianna, etc. Embora o método Pilates não tenha sido criado por um bailarino, sua história indica que sua evolução repousa em uma colaboração estreita entre discípulos de Joseph Pilates, profissionais da dança e educadores somáticos. (Regroupement pour l'Éducation Somatique, 2014, s.p. Tradução nossa).

Apesar de Da Silva (2010) ter comparado características do Pilates e dos métodos de Educação Somática e de concluir que o Pilates visa ao condicionamento físico, ao passo que os métodos de Educação Somática investem em um descondicionamento do gesto (Bolsanello, 2010), em um artigo interdisciplinar, pesquisadores norte-americanos apresentam o Pilates como citado em Caldwell et al. (2013, p. 142): “[...] uma forma de educação somática contendo o potencial de cultivar a atenção – uma qualidade mental que está, em geral, associada ao bem-estar” (Tradução nossa).

Caldwell et al. (2013) argumentam que o Pilates se situa entre os métodos de Educação Somática pois comparte dos critérios comuns aos demais métodos, sendo

¹ **Susana Brughera Mattos Rodrigues** é licenciada em Educação Física/UFRGS e graduanda em Dança/UFRGS.

² Regroupement pour l'Éducation Somatique. Disponível em <http://education-somatique.ca/> Acesso em 06/08/2018.

uma atividade física que requer um determinado estado de presença do praticante e que se caracteriza por cultivar a autorreflexão, o reconhecimento de variadas sensações, o foco na respiração e no momento presente, a atenção ao alinhamento e a percepção do movimento e do espaço.

Além disso, diante de um corpo contemporâneo urbano – que tende ao sedentarismo, ao sobrepeso e ao empobrecimento de suas faculdades sensório-motoras –, o Pilates assume hoje uma identidade terapêutica graças às técnicas de desenvolvimento de consciência corporal e às estratégias pedagógicas que lhe vêm sendo incorporadas: massoterapia, Rolfing, osteopatia e outras técnicas de abordagem somática.

DISCUSSÃO

Os conteúdos visto na disciplina Estudos do Corpo I e sua contribuição para um pensamento crítico sobre a metodologia de ensino do método Pilates

Após trabalhar por alguns anos com o método Pilates, verifiquei a dificuldade de alguns alunos em internalizar os movimentos e em fazer, de forma consciente, os exercícios. Ao fazer um paralelo entre os princípios do método Pilates e os métodos da Educação Somática, descobri que os princípios fundamentais do método Pilates tem como base princípios que se assemelham aos estudos vistos na disciplina Estudos do Corpo I. Estes princípios são: respiração, concentração, centralização, precisão e fluxo. Aqui, comentarei sobre os princípios mais impactantes em minha experiência: respiração, centralização, concentração e fluidez.

Respiração

O método Pilates utiliza a respiração de várias formas em busca de trazer maiores benefícios ao praticante. As mais utilizadas no método Pilates são a respiração lateral, os padrões respiratórios específicos e a respiração ativa.

A respiração lateral, ou intercostal, enfatiza a expansão lateral da caixa torácica, mantendo uma constante tração para dentro dos músculos abdominais profundos, tanto durante a inspiração quanto durante a expiração. Os padrões respiratórios específicos são a inspiração que ocorre em uma fase de movimento e a expiração que ocorre durante a outra fase, evitando que se prenda a respiração

durante o exercício. Já a respiração ativa é individual e é utilizada em pessoas que trabalham com tensão excessiva, por isso são incentivadas a utilizar um modo mais relaxado e mais suave de respiração.

Durante a disciplina, observamos, na prática, a importância do trabalho da respiração, além de assistirmos a vídeos de Ivaldo Bertazzo que tratam do tema. Vimos como podemos obter uma melhor respiração a partir da prática de técnicas respiratórias como, por exemplo, a utilização de um bastão de madeira na vibração e na repercussão óssea da cintura escapular e na estimulação através de percussão e alongamento do músculo serrátil. Além de estudarmos a importância da função do diafragma e da inspiração pelo nariz e da expiração pela boca. Essas técnicas podem muito bem fazer parte das aulas de Pilates, pois são complementares a ela visto que possuem objetivos similares.

Centralização

O *core* é outro ponto em comum entre o Pilates e a Educação Somática que pode ser destacado por estar relacionado a um dos princípios do Pilates: a centralização.

A centralização pode ser vista de formas diferentes: pode tanto referir-se ao centro de gravidade do corpo como pode referir-se ao *core* e aos seus músculos. Esses músculos, quando trabalhados juntamente, em contração e sinergia, potencializam movimentos e auxiliam na execução de movimentos com os membros superiores e inferiores sem sobrecarregar a coluna vertebral.

[...] até muito pouco tempo, compreendia-se por *core* [centro] a área entre a cintura e as últimas costelas, mas o conceito de *core* em Pilates vem sendo refinado. Hoje, trabalhar a partir do *core* significa conectar todos os músculos que passam entre o assoalho pélvico e o diafragma torácico e não apenas sugar e segurar o estômago, usando em excesso os músculos glúteos e os músculos responsáveis pela flexão da pélvis (Latey, 2002, p. 95).

Concentração e fluidez

A disciplina Estudos do Corpo I também trouxe novas perspectivas em relação à percepção corporal e à execução de movimento com concentração e fluidez, que são outros dois princípios que dão base ao método Pilates. Essa experiência, em meu trabalho, foi utilizada através do toque em dupla com foco na cintura escapular.

Por vezes, grande parte dos alunos de Pilates costuma contrair exageradamente a musculatura da cintura escapular durante os exercícios. Os profissionais, muitas vezes, precisam repetir insistentemente para que o aluno puxe para baixo as escápulas a partir do grande dorsal e relaxe o trapézio. Isso costuma se repetir em todas as aulas e persistir ao longo dos anos.

Através do toque, pude mostrar de forma sinestésica a trajetória que a escápula deveria seguir, os músculos que deveriam ser contraídos e a sensação que deveria ser sentida. Os alunos também foram convidados a sentir as estruturas tocadas deitados em decúbito dorsal. Pedi que eles sentissem o peso do corpo e a forma com que cada parte da cintura escapular tocava o solo e se comportava com os movimentos dos membros superiores. Após essa vivência, iniciava-se a aula de Pilates solo. O resultado desse descobrimento sobre o próprio corpo fez com que o entendimento da execução fosse significativamente superior se comparada aos treinos anteriores.

O refinamento do controle motor ajuda a pessoa a distinguir as funções locomotoras das funções estabilizadoras através da consciência da forma dos ossos e do alinhamento das articulações. Latey (2002) afirma que o desenvolvimento da consciência corporal ajuda a pessoa a modular o seu tônus a fim de reduzir esforços desnecessários. Esse refinamento da propriocepção implica também a capacidade de distinguir, de saber associar e dissociar as partes do corpo, de sentir os músculos abdominais em suas diferentes camadas e o sentido de suas fibras musculares. No Pilates Somático não se trata apenas de aprender exercícios, mas de aprender um pouco mais sobre o próprio corpo: linhas, volumes, alinhamento ósseo, direção do movimento e transformação de seu funcionamento em um mais natural, mais livre da tensão inútil e mais expressivo.

CONCLUSÃO

Tanto os exercícios respiratórios quanto a sinergia dos músculos do *core*, assim como a concentração (atenção plena) nos músculos, nas articulações e nos seguimentos corporais que estão sendo utilizados, contribuem para uma melhor utilização e para a percepção dos movimentos. Por consequência, há grande desenvolvimento do autoconhecimento, o que influencia de forma decisiva no processo de aprendizado, corroborando às afirmações feitas anteriormente de que o

método Pilates e a Educação Somática, de alguma forma, se encontraram através da dança e não foram mais separados.

REFERÊNCIAS

- BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010.
- CALDWELL, Karen et al. Pilates, Mindfulness and Somatic Education. **Journal of Dance and Somatic Practices**, v. 5, n. 2, p. 141-153, dez. 2013.
- DA SILVA, Marise Léo Pestana. Seria o Pilates um Método de Educação Somática?. In: BOLSANELLO, Débora Pereira (Org.). **Em Pleno Corpo: educação somática, movimento e saúde**. Curitiba: Juruá, 2010. p. 314-324.
- LATEY, Penelope. Updating the Principles of the Pilates Method, Part 2. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 6, n. 2, p. 94-101, abr. 2002.

OBRAS CONSULTADAS

- KEY, Josephine. The Core: understanding it and retraining its dysfunction. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, p. 541-559, out. 2013.
- BOLSANELLO, Débora Pereira. A Educação Somática e o Contemporâneo Profissional da Dança. **Revista DAPesquisa**, Florianópolis, Universidade do Estado de Santa Catarina, n. 9, p. 1-17, jul. 2012.
- LATEY, Penelope. The Pilates Method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, New York, Churchill Livingstone, v. 5, n. 4, p. 275-282, out. 2001.