



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES

Rosana Lobo Rosário

**CONEXÕES EM MOVIMENTO: o ensino da técnica do
ballet a partir dos princípios do método GYROKINESIS®**

**Belém
2013**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES**

Rosana Lobo Rosário

**CONEXÕES EM MOVIMENTO: o ensino da técnica do
ballet a partir dos princípios do método GYROKINESIS®**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Instituto de Ciências da Arte da Universidade Federal do Pará, como exigência parcial para a obtenção do título de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Artes, sob a orientação da Professora Doutora Ana Flávia de Mello Mendes.

**Belém
2013**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Biblioteca Universitária do ICA/ETDUFPA, Belém-PA

Rosário, Rosana Lobo

Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis® / Rosana Lobo Rosário; orientadora Profª Drª Ana Flavia de Mello Mendes. 2013.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Programa de Pós-graduação em Artes, 2013

1. Ballet. 2. Educação somática. 3. Método Gyrokinesis. 4. Dança – estudo e ensino. I. Título.


CDD 22. ed.: 792.8



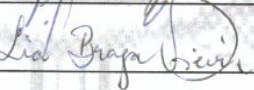
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES

ATA DE DEFESA PÚBLICA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ.

Aos vinte (20) dias do mês de Junho do ano de dois mil e treze (2013) as dez (10:00) horas, a Banca Examinadora instituída pelo Colegiado do Curso de Mestrado em Artes da Universidade Federal do Pará, reuniu-se em Sessão Pública, no Instituto de Ciências da Arte, sob a presidência da orientadora professora doutora Ana Flávia de Mello Mendes ao disposto nos artigos 58 a 61 do Regimento Interno, Seção V "da Aprovação ou Reprovação da Dissertação", presenciar a defesa oral de Dissertação de **Rosana Lobo Rosário**, intitulada: **CONEXÕES EM MOVIMENTO: o ensino da técnica do ballet a partir dos princípios do método GYROKINESIS®**, perante a Banca Examinadora, constituída de acordo com o prescrito no parágrafo único do Artigo 59 do Regimento acima mencionado, pelos professores doutores, Ana Flávia de Mello Mendes, Lia Braga Vieira, da Universidade Federal do Pará e Sílvia Susana Wolff, da Universidade Federal de Santa Maria. Dando início aos trabalhos, a professora doutora Ana Flávia de Mello Mendes, passou a palavra à mestranda, que apresentou o sumário da Dissertação, com duração de trinta minutos, seguido pelas arguições dos membros da Banca Examinadora e as respectivas defesas pela mestranda, após o que a sessão foi interrompida para que a Banca procedesse à análise e elaborasse os pareceres e conclusões. Reiniciada a sessão, foi lido o parecer, resultando em aprovação, com o conceito **Excelente**, com distinção, recomendação de publicação integral e exigência de ajustes pontuais. Esta aprovação do trabalho final pelos três membros será homologada pelo Colegiado após a apresentação, pela mestranda, da versão definitiva do trabalho. E nada mais havendo a tratar, a professora doutora Ana Flávia de Mello Mendes, agradeceu aos presentes, dando por encerrada a sessão. A presente ata foi lavrada, e após lida é aprovada, vai assinada, pelos membros da Banca e pela mestranda. Belém-Pará, 20 de Junho de 2013.

Profa. Dra. Ana Flávia de Mello Mendes 

Profa. Dra. Sílvia Susana Wolff 

Profa. Dra. Lia Braga Vieira 

Rosana Lobo Rosário 

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES**

Rosana Lobo Rosário

**CONEXÕES EM MOVIMENTO: o ensino da técnica do
ballet a partir dos princípios do método GYROKINESIS®**

Esta dissertação foi julgada adequada para a obtenção do título de *Mestre em Artes*, e aprovada na sua forma final pela Universidade Federal do Pará.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a. Dr^a. Ana Flávia de Mello Mendes - Orientadora
Presidente – PPGARTES/UFPA

Prof^a. Dr^a. Lia Braga Vieira - Titular
PPGARTES / UFPA

Prof^a. Dr^a. Silvia Susana Wolff – Titular
Universidade Federal de Santa Maria / UFSM

**Belém
2013**

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação por processos fotocopiadores ou eletrônicos, desde que mantida a referência autoral. As imagens contidas nesta dissertação, por serem pertencentes a acervo privado, só poderão ser reproduzidas com a expressa autorização dos detentores do direito de reprodução.

Assinatura _____

Local e Data _____

DEDICATÓRIA

Para meus amados pais, Irandir e Rosa, pelo amor e apoio em todas as minhas escolhas e decisões. Esta conquista dedico unicamente a vocês, com todo o meu amor.

AGRADECIMENTOS

Ao concluir esta etapa, lembro-me de muitas pessoas a quem ressalto reconhecimento e gratidão, pois esta conquista concretiza-se com a contribuição de cada uma delas. A cada momento, cada uma colaborou com uma pitada de amor e sabedoria para que eu concluísse essa etapa tão importante para mim.

Em primeiro lugar agradeço a Deus, por estar sempre ao meu lado e por ter me proporcionado encontros especiais com pessoas que contribuíram significadamente para a concepção, criação e conclusão deste trabalho.

Aos meus pais, pela paciência, compreensão e pelo infinito amor. Eles toleraram as minhas inúmeras horas de ausência para tornar este trabalho possível. Não poderia deixar de agradecer ao meu irmão, à minha cunhada e ao meu sobrinho, que moram junto comigo e que acompanharam todo este processo.

À Ana Flávia Mendes, orientadora, por me receber de braços abertos e pela leitura generosa do trabalho.

Às professoras Lia Braga e Silvia Wolff, que gentilmente aceitaram o convite para compor a banca.

A todos os professores do Programa de Pós Graduação em Artes - UFPA, por alargar meus horizontes.

Ao meu amigo Paulo Paixão, pelo entusiasmo, pelas conversas e principalmente por acreditar nesta realização.

Aos meus colegas do curso, em especial Ana Rosângela Colares, Leida Pereira, Patrícia Pinheiro e Virginia Abastos, por compartilhar conhecimentos e também o ombro nos momentos de angústias e de alegrias.

Em especial, gostaria de agradecer à amiga Marina Mota, para mim, uma irmã, que Deus, na sua infinita bondade, cruzou nossos caminhos, possibilitando esta amizade.

Agradeço a Sandro Rodrigues por todo suporte técnico e tecnológico nos computadores de casa.

Quero também expressar meus agradecimentos especiais às professoras Vera Lúcia Torres e Ana Unger, por terem dado o conhecimento para me tornar bailarina e professora de *ballet*. À Rita Renha, Beatriz Adeodato, Gal Villas-Bôas e Erika Hassam por terem dado a oportunidade de me tornar instrutora do método **GYROTONIC®** e **GYROKINESIS®**.

Finalmente, agradeço aos muitos bailarinos com quem tive o prazer de trabalhar durante esse processo, em especial:

Aline Albuquerque

Alyne Moura

Ana Carolina da Costa

Bernadeth Beltrão

Cristiane Pimenta

Elma Guimarães

Jaísa Vilhena

Mayra Silva

Paulo Dias

Thaís Nascimento

Yasmin Souza

Sem vocês, nada disso seria possível.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo desenvolver um estudo teórico-prático para estabelecer conexões entre os exercícios do *ballet* e os princípios do método **GYROKINESIS**[®]. Os pressupostos teóricos utilizados nesta pesquisa, no que se refere ao *ballet*, encontram-se em Bertoni (1992), Caminada e Aragão (2006), Minden (2005) e Vaganova (1969); no que se refere ao método **GYROKINESIS**[®], em Campbell e Milles (2006) e Renha (2010); sobre consciência corporal utilizo Vianna (2005), e na área de educação somática, Feldenkrais (1977), Fortin (1998 e 1999), Hanna (1986) e Strazzacappa (2009 e 2012). O recurso metodológico utilizado neste estudo foi a pesquisa-ação com os participantes do projeto de extensão *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS[®]. Os colaboradores deste estudo são alunos e ex-alunos dos cursos técnico e de licenciatura em dança da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA. Os encontros foram realizados duas vezes na semana com duração de noventa minutos cada. As fontes de investigação utilizadas foram o registro através de fotos, vídeos, depoimentos e relatos dos participantes. Através da análise das conexões experimentadas, vislumbra-se a possibilidade do ensino da técnica do *ballet* mais integrado com o potencial e os limites do indivíduo, contrapondo ao ensino rígido e exaustivo.*

Palavras-chave: *Ballet*. Educação somática. Dança.

ABSTRACT

The goal of this thesis is to develop a theoretical and practical study focusing in the connections between the exercises of the ballet and the principals of the **GYROKINESIS**[®] method. The authors approached as theoretical background for the ballet are Bertoni (1992), Caminada & Aragão (2006), Minden (2005) and Vaganova (1969); for the **GYROKINESIS**[®] method are Campbell & Milles (2006) and Renha (2010); for body awareness is Vianna (2005); and for Somatic Education are Feldenkrais (1977), Fortin (1998 and 1999), Hanna (1986) and Strazzacappa (2009 and 2012). The methodological approach used in this study and was applied to members of the extension project *Connections: the fundamentals of Ballet and the principles of the method GYROKINESIS[®]. The participants of this study were students and former students of the dance program of the technical and teaching training degrees at the Escola de Teatro e Dança – ETDUFPA. The class met twice a week for 90 minutes. Photos, videos, testimony and reports of the participants documented the learning process for the research. Through the analysis of these materials, it was evident the connections experienced on the group's development, what allows to clearly perceive the possibility of teaching the ballet technique in a more integrated fashion connected with the potential and limits of each student, opposing the rigid, exhausting and old school teaching.*

Keywords: *Ballet*. Somatic education. Dance

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|---|----|
| Figura 01 - Rosana Rosário, 1987 após a primeira apresentação de <i>ballet</i> . | 21 |
| Figura 02 – <i>Devellope a La second</i> . Bailarina Yasmim Souza. | 22 |
| Figura 03 – Eversão do pé. | 26 |
| Figura 04 - Fio de prumo. | 29 |
| Figura 05 - Retroversão da pelve. | 30 |
| Figura 06 - Anteversão da pelve. | 31 |
| Figura 07 – Mau alinhamento do quadril. | 32 |
| Figura 08 - Aparelho <i>Pulley Tower Combination</i> . | 38 |
| Figura 09 - Movimentos da coluna. a) flexão; b) hiperextensão; c) flexão lateral; e d) rotação. | 39 |
| Figura 10 - Curso de Feldenkrais. | 41 |
| Figura 11 - Movimentos do curso de Feldenkrais. | 42 |
| Figura 12 - Princípio da Respiração. Desenho: Rosana Rosário. | 46 |
| Figura 13 - Momento da inspiração para iniciar o movimento. | 47 |
| Figura 14 - Momento da expiração para realizar a inclinação lateral. | 47 |
| Figura 15- Expansão da caixa torácica na inspiração. | 49 |
| Figura 16 – Retorno da caixa torácica na expiração. | 49 |
| Figura 17 – Alterações tridimensionais da forma torácica durante a inspiração e a expiração. | 54 |
| Figura 18 – Cartaz do projeto: <i>Conscientização corporal através da prática do GYROKINESIS®</i> . | 58 |
| Figura 19 – <i>Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS®</i> . | 59 |
| Figura 20 – Seminário Somático | 60 |
| Figura 21 - Toque para a execução da flexão do tronco. | 62 |
| Figura 22 - Toque para a execução da hiperextensão do tronco. | 63 |
| Figura 23 – Esfoliação com a toalha. | 63 |
| Figura 24 - Ligações covalentes do átomo de carbono. | 68 |
| Figura 25 - Alongamento dos dedos. | 69 |
| Figura 26 - Dedos entrelaçados. | 69 |
| Figura 27 - Torção do pé. | 70 |
| Figura 28 - Trabalho articular de tornozelo e pés – dorsiflexão. | 71 |
| Figura 29 - Trabalho articular de tornozelo e pés – flexão plantar. | 71 |
| Figura 30 – 1ª posição. | 73 |
| Figura 31 – 2ª posição. | 73 |
| Figura 32 – 3ª posição. | 74 |
| Figura 33 – 4ª posição. | 74 |
| Figura 34 – 5ª posição. | 74 |
| Figura 35- <i>Demi-plié</i> em 1ª posição dos pés. | 75 |
| Figura 36- <i>Grand plié</i> em 1ª posição dos pés. | 75 |
| Figura 37 – <i>Battement tendu</i> a) posição inicial e b) <i>tendu a la second</i> . | 78 |
| Figura 38 - <i>Battement jeté</i> . | 81 |
| Figura 39 – Execução do <i>releve</i> a) <i>Plié</i> ; b) <i>Relevé</i> . | 82 |
| Figura 40 – <i>Battement Developpé</i> . | 83 |
| Figura 41 - Diagrama representativo do quadrado imaginário. Desenho: Rosana Rosário. | 86 |
| Figura 42 - Experimentações de movimentos dos braços a partir dos movimentos do tronco. | 87 |

| | |
|--|-----|
| Figura 43 - Movimento de tronco e braços na coreografia <i>Brisa</i> . | 87 |
| Figura 44 - Foguete pés paralelos a) pernas flexionadas b) pernas estendidas. | 89 |
| Figura 45- Foguete pés na 1ª posição a) pernas flexionadas b) pernas estendidas. | 89 |
| Figura 46 – Sequência de execução do <i>Saute</i> . | 90 |
| Figura 47 – Composto <i>plié</i> conectado. Desenho: Rosana Rosário. | 93 |
| Figura 48 - Composto <i>battement tendu</i> conectado e <i>battement jeté</i> conectado. Desenho: Rosana Rosário. | 93 |
| Figura 49 - Composto <i>Relevé</i> conectado. Desenho: Rosana Rosário. | 94 |
| Figura 50 - Composto <i>develloppés</i> conectado. Desenho: Rosana Rosário. | 94 |
| Figura 51 – Compostos <i>grand battement</i> conectado. Desenho: Rosana Rosário. | 94 |
| Figura 52 – Compostos <i>ports de bras</i> conectado. Desenho: Rosana Rosário. | 95 |
| Figura 53 – Compostos <i>sautés</i> conectado. Desenho: Rosana Rosário. | 95 |
| Figura 54 - <i>Ballet Les Sylphides</i> . Bailarinos: Rosana Rosário e Carlos Dergan. | 101 |
| Figura 55- Estátua Mercúrio de Giovanni di Bologna. | 102 |
| Figura 56 – <i>Attitude derrière</i> . Bailarinos: Rosana Rosário e Israel Alves. <i>Ballet Quebra Nozes</i> . | 103 |
| Figura 57 - <i>Pas de Quatre</i> do <i>Ballet O Lago dos Cisnes</i> . | 106 |
| Figura 58 - <i>Entrechat deux</i> , conhecido também como <i>royale</i> . | 107 |
| Figura 59 - Trajetória do <i>Grand jeté</i> pelo espaço associado ao pendulo e um relógio. Desenho: Rosana Rosário. | 108 |
| Figura 60 - Análise anatômica do <i>grand jeté</i> . | 108 |
| Figura 61- Pirueta <i>en dehors</i> da quarta posição. | 113 |
| Figura 63 - Pirueta <i>en dedans</i> da quarta posição. | 113 |

LISTA DE QUADROS

| | |
|---|-----|
| Quadro 01 – Tipos de Articulações Sinoviais. | 35 |
| Quadro 02 – Quadro demonstrativo do formato das aulas de 60 minutos e de 90 minutos do método GYROKINESIS [®] . | 64 |
| Quadro 03 - Exercícios da barra. | 85 |
| Quadro 04 - Exercícios do centro. | 91 |
| Quadro 05 - Principais ações dos músculos glúteo máximo, semitendinoso e semimembranoso. | 104 |
| Quadro 06 - Análise anatomocinética do <i>Grand Jeté</i> . | 110 |

SUMÁRIO

| | |
|--|-----|
| INTRODUÇÃO | 13 |
| 1. OS PALCOS POR ONDE DANCEI | 19 |
| 1.1 ENTRE PONTAS E SAPATILHAS | 19 |
| 1.2 O MOVIMENTO PELA COLUNA VERTEBRAL | 37 |
| 2. ESTABELECENDO POSSÍVEIS CONEXÕES | 58 |
| 2.1 A TÉCNICA CLÁSSICA CONECTADA AOS PRINCÍPIOS DO MÉTODO GYROKINESIS® | 67 |
| 2.1.1 Despertar dos pés | 68 |
| 2.1.2 Conexões na barra | 72 |
| 2.1.3 Conexões no centro | 85 |
| 2.2 RELAÇÕES E COMPOSTOS CONECTADOS | 91 |
| 3. EXPANDINDO CONEXÕES | 98 |
| 3.1 A TÉCNICA: UMA ANÁLISE ANATOMOCINÉTICA | 99 |
| 3.1.1 Adágio | 100 |
| 3.1.2 <i>Allegro: petit e grand</i> | 105 |
| 3.1.3 Piruetas: <i>pirouette</i> | 112 |
| 3.2 O USO DE IMAGENS VALE MAIS QUE MIL PALAVRAS | 116 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 120 |
| REFERÊNCIAS | 124 |
| APÊNDICES | 128 |

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa surge a partir das diversas questões que me acompanham no decorrer da minha vida como bailarina, professora, pesquisadora de dança e em minha formação no método **GYROKINESIS**^{®1}. Toda a minha experiência prática, associada às discussões realizadas com os alunos e colegas que atuam na área em torno das práticas e técnicas corporais, e suas aplicações no ensino e aprendizagem em dança, despertaram o meu interesse no estudo das abordagens corporais e suas relações com a arte, dança e educação.

Iniciei meus estudos de *ballet*² ainda muito jovem, em 1987, com sete anos de idade, na Escola de *Ballet Vera Lúcia Torres*³, sempre com o apoio de meus pais Irandir e Rosa. Nesta escola passei quinze anos participando de inúmeros festivais e concursos, obtendo vários prêmios e títulos. Em 2000, concluí o meu primeiro curso superior - Administração de Empresas - pela Universidade da Amazônia – UNAMA. Porém, em 2003, vários acontecimentos diferentes ocorreram em minha vida. Neste ano passei a integrar a Cia de Dança Ana Unger⁴, fui aprovada no segundo vestibular para o curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Pará - UFPA e selecionada no concurso para o cargo de professora substituta da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA, passando então a lecionar *ballet* clássico para crianças da faixa etária de 05 a 08 anos e adolescentes de 12 a 14 anos. Foi a partir desse período que passei a ver a dança com outros olhos: os olhos do professor de dança.

Iniciei, assim, uma nova fase em minha vida, pois comecei a perceber o ensino e a prática da dança sob uma nova perspectiva. Com esta mudança vieram também aprendizados e descobertas. Ainda que, durante muitos anos, minha maior ênfase fosse a prática, norteadas pela busca da execução da técnica perfeita, não priorizei, em certo sentido, o aspecto educacional, teórico e conceitual da dança. Contudo, a partir daquele ano, me vi não somente como bailarina, mas também como professora, me dedicando mais a refletir sobre o processo de ensino-aprendizagem neste campo de conhecimento.

¹ Por critérios de marca registrada, usarei a grafia **GYROKINESIS**[®] conforme solicitado pelo escritório **GYROKINESIS**[®] nos EUA.

² Derivado do italiano *ballare*, que significa bailar, o termo *ballet* será utilizado nesta pesquisa para referir à técnica de dança clássica, e será utilizada a grafia em francês: *ballet*.

³ Vera Lúcia Torres nasceu em Belém do Pará, é formada pela Escola Municipal de Bailado de São Paulo. Atualmente, é professora de dança e coreógrafa em sua terra natal.

⁴ Ana Unger, bailarina e professora formada pelo método *Royal Academy of Dance*, é diretora do Centro de Dança Ana Unger.

É desse lugar, como pesquisadora, que venho desenvolver este estudo, a partir da minha experiência como bailarina e da minha formação de professora, que encontra na educação somática importantes elementos para continuar as investigações do processo de ensino e aprendizagem do *ballet*.

No decorrer dos estudos, percebi que existem dois pontos de vista antagônicos. Alguns teóricos afirmam que o ensino do *ballet* é baseado numa técnica fechada, tradicionalista, com resquícios de uma hierarquia secular em que imperam corpos rígidos e moldados. Em contrapartida, outros teóricos acreditam na técnica do *ballet* ensinada de forma mais orgânica e expressiva, considerando-o uma linguagem viva e sujeita a sucessivas modificações.

Dessa forma, o objeto desta pesquisa consiste na técnica do *ballet* a partir do pensamento somático, através do método **GYROKINESIS**[®]. Acreditando que a técnica do *ballet* deve ser compreendida como um caminho e um processo de investigação em constantes mudanças, compartilho o pensamento de Klauss Vianna (2005) para melhor elucidar esta questão. O autor reflete sobre a técnica do *ballet*, como algo que nunca esteve desligada do mundo à sua volta.

[...] Não podemos aceitar técnicas prontas, porque na verdade as técnicas de dança nunca estão prontas: têm uma forma, mas no seu interior há espaço para o movimento único, para as contribuições individuais, que mudam com o tempo. Essas técnicas continuarão existindo enquanto existir a dança, enquanto existirem bailarinos. Taglioni e Pavlova não reconheceriam o balé clássico que se dança hoje em dia – que, na essência, é o mesmo balé clássico de outros tempos. O balé clássico não é dessa ou daquela forma: ele está em movimento e continuará existindo enquanto fizer parte do mundo em que vivemos. A evolução está em todo lugar e a dança não escapa dessa lei (VIANNA, 2005, p. 82).

Portanto, falar sobre técnica, especialmente em dança, é considerá-la como um procedimento que se transforma, sem que haja perdas dos seus fundamentos básicos. Apesar de todo este pensamento, muitos estudantes e profissionais de dança ainda a relacionam com a prática de um treinamento físico exaustivo, repetitivo e ultrapassado, que causa lesões aos praticantes.

Por meio dos meus estudos e dos anos de vivência, percebi que na dança a maioria das lesões ocorre devido a erros de execução da técnica e/ou aos intensos treinamentos, ensaios e apresentações, pois os bailarinos se submetem a um estresse exagerado em suas estruturas anatômicas nos níveis ósseo, muscular ou articular. Schafle (1996 apud GUIMARÃES; SIMAS, 2001) afirma que os erros de execução técnica mais frequentes são a

rotação externa exagerada dos membros inferiores e o uso precoce da sapatilha de ponta, que ocasiona lesões nos pés, joelhos, quadris e coluna.

Além disso, o treinamento excessivo e mal planejado, bem como a intensidade de ensaios e temporadas de espetáculos pode levar o bailarino a lesões crônicas, como a fratura por estresse, inflamação nos tendões e distensões musculares causadas pelo alto número de repetições exigidas para aperfeiçoamento das *performances*.

Diante do que foi exposto, vislumbro, nesta pesquisa, outro olhar sobre a aplicação da técnica do *ballet*. A partir do pensamento de Vianna (2005), quando ele afirma que a técnica clássica é uma linguagem sujeita a transformações, e por esse motivo uma linguagem viva, visualizo possibilidades de tornar a prática e o ensino da técnica do *ballet* mais voltados para o indivíduo, respeitando os limites de quem a pratica.

É importante considerar que essa técnica necessita ser atualizada, e talvez, o pensamento da educação somática esteja voltado para esta questão a fim de auxiliar o desenvolvimento na dança. Observa-se que muitos coreógrafos e bailarinos utilizam ou já utilizaram, métodos da educação somática em seu treinamento, tanto para melhorar seu desempenho técnico quanto para se recuperarem de traumas e lesões corporais.

Além disso, diversos estudos mostram a associação da dança com os princípios somáticos. Podemos destacar as práticas realizadas pela professora Zélia Monteiro, que não dá um nome à sua forma de ensinar, mas suas aulas de *ballet* têm influências dos trabalhos de Madame Marie-Madeleine Béziers⁵ e do pensamento de Klauss Vianna. Importante ressaltar o trabalho realizado pela professora Neila Baldi, com o método Balé Clássico – Corpo Consciente, que associa os conteúdos somáticos do alinhamento corporal do trabalho de Madame Marie-Madeleine Béziers, a técnica do *ballet* e os fundamentos de Laban.

Nesse sentido, relacionar a técnica do *ballet* a uma prática corporal que pode ser benéfica no processo de ensino e aprendizagem parece ser um caminho possível para que a técnica continue em desenvolvimento. Então, associo os conceitos do *ballet* com o método **GYROKINESIS**[®], um sistema desenvolvido por Juliu Horvath para trabalhar o corpo como um todo a partir dos movimentos básicos da coluna: flexão, extensão, flexão lateral, rotação e circundação.

É certo que tal associação pode ser confundida com uma terapia ou um programa de condicionamento físico, mas trata-se de uma experimentação teórico-prática da técnica do *ballet* sob uma perspectiva somática através do método **GYROKINESIS**[®], a qual

⁵ Criadora do Método da Coordenação Motora, na década de 60, propõe uma forma de compreender a organização do movimento humano fundamentado nos aspectos neuromecânicos da estruturação do movimento.

disponibilizará a reflexão sobre o corpo que dança a partir da individualidade de quem a pratica.

No decorrer deste estudo, deparei-me com as seguintes questões: como os exercícios do *ballet* podem ser ensinados a partir dos princípios do método **GYROKINESIS**[®]? Como estabelecer conexões entre essas duas técnicas corporais? Existem princípios comuns? A pesquisa partiu da hipótese de que as conexões estabelecidas entre a técnica do *ballet* e os princípios do método **GYROKINESIS**[®] ocorrem através da aplicação dos princípios-chave do método em exercícios do *ballet* experimentados, vivenciados e investigados por mim e pelos participantes do projeto de extensão *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS*[®].

Diante disto, a presente pesquisa tem como objetivo principal desenvolver um estudo teórico-prático para estabelecer conexões entre os exercícios do *ballet* e os princípios do método **GYROKINESIS**[®]. Foi realizada com os participantes⁶ do projeto de extensão, coordenado por mim e realizado na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – ETDUFPA, a partir da pesquisa-ação educacional, que, segundo David Tripp (2005, p. 445), é “uma estratégia para o desenvolvimento de professores e pesquisadores de modo que eles possam utilizar suas pesquisas para aprimorar seu ensino e, em decorrência, o aprendizado de seus alunos [...]”.

Embora esta pesquisa não tenha a pretensão de evidenciar os benefícios dessas conexões, os mesmos podem se explicitar em seu decorrer e serão objetos de estudos futuros. Porém, nesse momento, deter-me-ei apenas a descobrir as possibilidades de realizar as conexões.

Norteadas por uma compreensão de ensino e aprendizagem do *ballet* e fundamentada na minha formação de professora no curso de Licenciatura em Educação Física, realizei a pesquisa bibliográfica que me serviu para fundamentar os conceitos e os princípios do *ballet*, bem como os princípios-chave do método **GYROKINESIS**[®], na tentativa de estabelecer relações entre eles. Assim, a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1) e a autorização do uso de imagem e depoimentos (Apêndice 2), as fontes de investigação utilizadas foram o registro através de fotos e vídeo, depoimentos e relatos verbalizados e escritos dos participantes e o debate coletivo, além da consulta nas obras de Iris Bertoni (1992), Eliana Caminada e Verão Aragão

⁶ No decorrer desta pesquisa faço utilização de termos tais como bailarino, dançarino, participante e aluno como referência aos sujeitos deste estudo.

(2006), Eliza Minden (2005) e Agrippina Vaganova (1969) a fim de definir os conceitos do *ballet*.

Para os estudos na área de consciência corporal utilizei Klauss Vianna (2005), e na área de Educação Somática utilizei Moshe Feldenkrais (1977), Sylvie Fortin (1998 e 1999), Thomas Hanna (1986) e Márcia Strazzacappa (2009, 2012), e em especial Joyce Campbell e Warren Milles (2006) e Rita Renha (2010) sobre o método **GYROKINESIS**[®]. A escolha desse método se deu com base no meu percurso de formação corporal. Apesar de algumas vezes citar outras técnicas e métodos da educação somática, não pretendo aqui descrevê-las, nem realizar um comparativo entre elas. Apenas cito para complementar uma ideia ou outra, quando julgo necessário.

Além dessas leituras, foram aplicados alguns exercícios de *ballet* sem e com a utilização dos princípios do método **GYROKINESIS**[®] e posteriormente registrados os depoimentos dos alunos sobre a diferença na execução dos exercícios propostos.

Por conseguinte, a pesquisa encontra-se dividida em três seções. A primeira, denominada *Os palcos por onde dancei*, está estruturado em dois tópicos. No primeiro, *Entre pontas e sapatilhas*, é enfatizada a minha formação como bailarina e professora de *ballet* refletindo sobre os conceitos, fundamentos e princípios da técnica do *ballet*. No segundo, *O movimento pela coluna vertebral*, apresento o relato de minhas experiências com método **GYROTONIC**[®] e **GYROKINESIS**[®], bem como sua história e seus princípios.

Na segunda seção, intitulada *Estabelecendo possíveis conexões*, descrevo a experiência e a vivência do método **GYROKINESIS**[®] no projeto de extensão *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS*[®]. Em seguida, relato os experimentos realizados para estabelecer as conexões da técnica do *ballet* através da aplicação dos princípios-chave do método **GYROKINESIS**[®] em alguns exercícios de barra e de centro. Na barra foram experimentados os *pliés*, *battement tendus*, *battement jetés*; *relevés*; *battememnts développés* e *grand battements*. No centro foram experimentados os *port de bras* e *sautés*. Posteriormente são estabelecidas relações entre os resultados das conexões com a química orgânica, propondo novos compostos orgânicos, não mais químicos, mas dançantes.

Na terceira seção, apresentada sob o título *Expandindo conexões*, demonstro os desdobramentos das conexões em outros movimentos do *ballet* através de uma análise anatomocinética de três grandes categorias de combinações de passos: a) adágio, b) *allegro*, subdividido em *petit allegro* e *grand allegro*, e c) *pirouette*. Devido à grande quantidade de movimentos existentes em cada categoria, foi escolhido um elemento de cada uma para análise: *attitude*, *entrechats*, *grand jeté*, e pirueta. Em seguida, discorro sobre o uso de

imagens a fim de enfatizar a importância desta ferramenta para a compreensão de movimentos na dança.

Diante de tantos conceitos expostos, discutidos e analisados, vislumbro, nas considerações finais, o ensino do *ballet* associado à abordagem somática a partir do método **GYROKINESIS**[®] como um caminho para que o aluno encontre a execução da técnica da dança clássica de forma prazerosa e orgânica.

A pesquisa foi desenvolvida durante dez meses de encontros no projeto de extensão, ministrado por mim na Escola de Teatro e Dança da UFPA. Além dessas aulas, o curso de extensão resultou na coreografia *Brisa*, criada e interpretada pelos alunos e inserida no espetáculo de *ballet* clássico *Quatro*, em novembro de 2012, no Teatro Universitário Cláudio Barradas, mas não será o foco de estudo na presente pesquisa.

Nesse momento apresento esta pesquisa como fruto da minha atuação como pesquisadora e docente em *ballet* e, assim como Vianna (2005), acredito que, no processo de ensino e aprendizagem, esta técnica precisa incorporar práticas metodológicas de criação e atuação mais atualizadas. Este processo não se esgota com a finalização desta pesquisa, mas possibilita caminhos para novos estudos.

1. OS PALCOS POR ONDE DANCEI

Para iniciar este trabalho, proponho voltar no tempo com a finalidade de melhor dimensionar o lugar em que me encontro hoje. A partir das lembranças da minha história de vida, inicio este texto discorrendo sobre a trajetória no universo da dança, por mim percorrida, como bailarina, professora e, posteriormente, também como instrutora do método **GYROTONIC®** e **GYROKINESIS®**.

Outras questões surgiram empiricamente da minha prática de professora, no ensino do *ballet* e como instrutora do método em estudo. Portanto, esta seção consiste na abordagem dos fundamentos e princípios das práticas corporais supracitadas.

1.1 Entre pontas e sapatilhas

Meus primeiros passos de *ballet* foram ensinados como uma brincadeira de criança, pelo meu pai, que apesar de nunca ter feito uma aula de *ballet*, era um grande admirador da arte. Em parceria com a minha mãe, ambos se tornaram meus maiores incentivadores. Lembro-me de uma filmagem, ainda com a antiga tecnologia dos filmes Super 8, posteriormente gravado em fita VHS e em seguida em DVD, em que eu usava um *collant* verde e uma saia de filó branco feito pela minha mãe. Eu dançava ao som de uma valsa, guiada pelo meu pai e observada pela minha mãe. Já nesse momento, aos meus olhos de criança, despertara em mim o interesse pelo mundo do *ballet*.

A dança entrou na minha vida como um complemento natural da educação. Em 1987 minha mãe matriculou-me na Escola de *Ballet* Clássico Vera Lúcia Torres⁷, orientada pela minha tia, que já conhecia o trabalho da referida escola. Todas as tardes eu era levada pelo meu pai para fazer minhas aulas de *ballet*. Estudei com a própria Vera Torres, e através dela conheci o lado prático da dança, especialmente o repertório clássico. Para Paul Boucier (2001), o que define se um *ballet* é ou não de repertório é o seu caráter universal, sua época de criação e suas remontagens sucessivas. Todos os anos os resultados práticos desses estudos

⁷ A Escola de *Ballet* Clássico Vera Lúcia Torres esteve em funcionamento durante vinte anos consecutivos na cidade de Belém-PA, realizando espetáculos de danças clássicas, *ballets* de repertório e algumas coreografias de Dança Contemporânea, Jazz e Sapateado.

eram apresentados no Theatro da Paz⁸ através dos espetáculos de final de ano, em que meus pais eram presença marcante no camarote de primeira, número três.

Na minha estreia, o espetáculo foi dividido em duas partes. A primeira, denominada *O Castelo Encantado*, era composta pelos alunos iniciantes e meu personagem era a camponesa. Vestia um *tutu*⁹ róseo e uma tiara com fitas coloridas. Nesta apresentação, eu dividia o palco com outras tantas crianças, vestidas com o mesmo figurino, realizando a mesma coreografia. Tudo aquilo era muito novo pra mim, o teatro, a maquiagem, o figurino, as três batidas do sino para anunciar o início do espetáculo, os aplausos, o cheiro, as cores, as luzes...

Após a minha apresentação, no intervalo da primeira parte, minha mãe foi me buscar no camarim para levar-me ao camarote onde se encontravam alguns familiares. Ao subir a escadaria que dá acesso aos camarotes, minha mãe pediu que eu fizesse uma pose, ali mesmo na escada, e pediu a um fotógrafo que registrasse aquele momento, tão importante para os meus pais e tão fascinante para mim.

Neste momento, minha prima Luciana Vallinoto, bailarina da mesma escola, mas que naquele ano não estava participando do espetáculo, me ajudou a realizar algumas poses para ser fotografada. Foi a primeira vez que alguém enfatizou a rotação externa das minhas pernas para atender a um dos princípios da técnica da dança clássica: *en dehors*¹⁰. Muito mais que um determinante estético, ele é um fundamento básico sobre o qual se constituiu a técnica do *ballet*. Foi criado por Cesare Negri, em 1530, a partir dos seus escritos denominado *Grazie d'Amore ou Nuova inventioni di balli*, onde aconselhava que, com finalidade de adquirir maior estabilidade, as pernas e os joelhos deveriam ser mantidos estendidos e para fora, realizando a rotação das pernas, ou seja, pés *en dehors*.

⁸ O *Theatro da Paz* foi fundado em 15 de fevereiro de 1878, durante o período áureo do Ciclo da Borracha. Este período proporcionou à cidade de Belém um significativo processo de transformação socioeconômico, chegando a ser chamada de “A Capital da Borracha”. Inspirado no Teatro Scalla de Milão (Itália), o teatro foi inaugurado como Teatro Nossa Senhora da Paz, alusão ao final da guerra do Paraguai, e teve seu nome reduzido para Teatro da Paz dois dias depois da inauguração.

⁹ *Tutu* é o nome do traje que a bailarina usa. Pode ser curto, como os usados pelas bailarinas nos grandes *ballets* clássicos, por exemplo, *O Lago dos Cisnes*; ou longo, conhecido como *tutu* romântico, com várias saias superpostas, como os utilizados no segundo ato do *ballet Giselle* ou em *Les Sylphides*.

¹⁰ Os movimentos de rotação da perna, seja formando as posições básicas dos pés, seja desenhando um círculo, ou giros em torno de um eixo vertical, são definidos pelos conceitos de *en dehors* (para fora) e *en dedans* (para dentro). Este fundamento, o qual compreende a rotação lateral do fêmur no acetábulo do osso ilíaco, surgiu da necessidade do bailarino estar sempre de frente para a plateia (ACHCAR, 1998) e será melhor descrito ao detalhar sobre os fundamentos e os princípios do *ballet*.

Figura 01 - Rosana Rosário, 1987, após a primeira apresentação de *ballet*.



Fonte: Acervo pessoal

Karen Clippinger (2011), ao se referir à importância do *en dehors* na elevação lateral da perna, complementa que quando a coxa realiza o movimento paralelo, ou em rotação interna, a amplitude do movimento é limitada a 45° graus de abdução. Isto se deve ao fato do contato do trocânter maior do fêmur (osso da coxa), com a borda superior do acetábulo e com o osso ílio (parte do osso do quadril). No entanto, se realizar a rotação externa da perna, de modo que o trocânter maior gire no sentido inferior, não ocorre este contato, aumentando a amplitude da abdução consideravelmente. Dessa forma, Clippinger concluiu que quanto maior a rotação externa da perna, maior é o grau de abdução do quadril. Além disso, a utilização deste fundamento básico, *en dehors*, também permite posicionar a perna mais lateralmente e os quadris mais nivelados, como mostrado na Figura 02.

Figura 02 – *Develope a La second*. Bailarina Yasmim Souza.



Foto: Ribamar Aragão.

Muitas escolas de dança permitem a associação normal de uma inclinação pélvica lateral nos graus finais do movimento para alcançar uma maior altura da perna, enquanto outras limitam o grau de inclinação lateral da pelve. Não pretendo, neste momento, dissertar sobre o uso da inclinação pélvica realizada por algumas escolas, apenas cito para fins de compreensão e conhecimento da existência dessas possibilidades.

Voltando à minha experiência com a dança, após realizar algumas poses de *ballet* para ser fotografada, minha mãe levou-me ao camarote onde estava meu pai, meu irmão, minha avó materna e alguns outros familiares. Todos me parabenizaram pela apresentação. Sem entender muito o porquê, procurei o colo da minha mãe para sentar e assistir à segunda parte do espetáculo, a montagem do *ballet O Quebra Nozes*.

Este *ballet* é constituído de dois atos e três cenas, coreografia de Marius Petipa¹¹ e música de Tchaikovski. Teve sua estreia nacional em 1892, no Teatro Mariinsky, em São Petersburgo. A história é baseada num conto de Hoffmann, *O quebra-nozes e o rei dos ratos*, em que na noite de Natal a menina Clara recebe de presente um boneco quebra-nozes. Em seu sonho, ela o salva do Rei dos Ratos numa batalha entre ratos e soldadinhos de chumbo. Transformado num príncipe, o Quebra-Nozes leva Clara ao Reino das Neves e ao Reino dos

¹¹ Marius Petipa criou diversos *ballets*, sendo que os mais famosos são *A filha do Faraó* (1862), *Don Quixote* (1869), *A Bela Adormecida* (1890), *O Lago dos Cisnes* (1895) e *Raymonda* (1898).

Doces, onde é recebida pela Fada Açucarada e pelas danças que simbolizam o café, o chá, o chocolate e outras guloseimas.

Não sei se pelo fato de ser o primeiro *ballet* a que assisti, ele se tornou, pra mim, o marco do meu interesse pelos estudos do *ballet*. Era incrível a possibilidade de dançar nas “pontinhas” dos pés através do uso de uma sapatilha específica, a sapatilha de ponta.

Todos os espetáculos de fim de ano eram filmados. Nos dois primeiros, o registro era feito por uma empresa que prestava esse serviço para a escola. A partir de 1989 meu pai passou a registrar os espetáculos. Eu passava todas as férias assistindo àqueles vídeos e tentando reproduzir os passos realizados pelas bailarinas. Aos poucos fui percebendo que a técnica clássica exige muito estudo e conhecimento de quem pretende dançá-la.

Eliana Malanga (1985) afirma que a evolução da técnica clássica se deu norteadada pela procura de leveza e agilidade do bailarino na busca do total domínio do corpo, de seus músculos e de seus movimentos, capaz de utilizar o corpo de forma expressiva, sem estar preso às limitações naturais. A autora ressalta que a técnica clássica possui certos princípios de postura - ereta e alongada - além do posicionamento do corpo, que devem ser adequados em todos os movimentos, levando-o ao máximo de suas potencialidades de equilíbrio, agilidade e movimento harmônico.

Para Iris Bertoni (1992, p. 75), a técnica clássica “[...] é a estrutura básica de ordenação e sistematização do trabalho, através do qual o corpo formará condições de resolver, desenvolver, operacionalizar e aprimorar uma linguagem de movimento específico”. De acordo com Caminada e Aragão (2006), o *ballet* é uma técnica que exige muito estudo e conhecimento devido à sua complexidade e abrangência. Para ensinar *ballet* é necessário, além de aprendê-lo, tornar orgânicos sua natureza e expressão.

Eliza Minden (2005) destaca que técnica é a forma com que os dançarinos usam o movimento do corpo nas aulas ou nas performances. Para melhor entendimento da técnica do *ballet* é bom destacar que, frequentemente, ela é integrada a uma escola, que por sua vez é associada ao nome do professor ou coreógrafo que a codificou, por exemplo: técnica de Bournonville, desenvolvida por August Bournonville (1805-1879) formou a base das aulas do *ballet* dinamarquês durante muitas décadas e ainda é, nos dias atuais, ensinada na Dinamarca. Técnica de Cecchetti representa a escola italiana do ensino do *ballet*, desenvolvida por Enrico Cecchetti (1850-1928), em que valoriza muito os saltos e as baterias¹². As formas com que

¹² Bateria, do francês *batterie* é o “[...] termo utilizado para designar todos os movimentos em que há cruzamento das pernas [...]” (FARO; SAMPAIO, 1989). De acordo com a amplitude dos movimentos e a elevação, as baterias podem ser classificadas em *grand batterie* ou *petit batterie*.

utilizou a execução dos *changements*, *assemblés*, *fouettés* e *ballottés* são hoje denominados simplesmente “italianos”, e foram incorporadas pelos grandes métodos de ensino da atualidade, sem exceção. Em 1922, em Londres, foi criada a *Cecchetti Society* para a conservação do sistema de ensino de Cecchetti. A Técnica Vaganova, método russo criado no início do século XX por Agrippina Vaganova (1879-1951), tem o ensinamento e o aperfeiçoamento pedagógico da técnica clássica no livro *Os fundamentos da dança clássica*. Além dessas escolas podemos citar como mais conhecidas entre nós a escola inglesa *Royal Academy of Dance* (RAD), a escola francesa de Carlos Blasis, a escola americana de George Balanchine e a escola cubana de Alicia Alonso.

Durante os anos de estudos na Escola Vera Lúcia Torres, conheci a metodologia de ensino de Vaslav Velchek¹³, baseado em sua experiência, com quem Vera Torres teve sua formação como bailarina no *Theatro Municipal* de São Paulo.

Nessa época, fui capaz de perceber que a busca da execução da técnica clássica exige muito treino, dedicação e persistência. Segundo Walter Albisetti (*et al* 2009), *ballet* é uma forma de arte que requer uma atividade física extraordinária, caracterizada por um rigoroso treinamento. Assim, eu passava horas assistindo a filmes de dança para aprender passos e analisar como os bailarinos realizavam os movimentos. Outras tantas horas eram à frente do espelho na tentativa de executar aqueles movimentos. Foi quando descobri que eu tinha deficiências técnicas: pés chatos e joanetes.

Pé chato é o termo usado na ortopedia para designar a deformidade oriunda do achatamento de um ou mais arcos do pé. Tal achatamento faz com que quase toda a sola dos pés entre em contato com o chão ao caminhar, comprometendo a absorção do impacto na execução do andar, correr e nos saltos. Segundo Kent Van de Graaff (2003), anatomicamente, o arco plantar, cujo vértice é formado pela obliquidade do maior osso do pé (o calcâneo) é indispensável para absorver as vibrações verticais, que resultam do apoio do pé no solo, quer no simples caminhar, quer na corrida ou no salto. O afrouxamento ou o encurtamento dos ligamentos e/ou da fáschia plantar alteram a curvatura, resultando prejuízo na funcionalidade. Tal sobrecarga numa área tão reduzida, além de produzir calosidades, impõe um caminhar rígido e por vezes saltitante, com perda de equilíbrio e aparecimento de lesões.

¹³ Vaslav Velchek (1896-1967), tcheco naturalizado brasileiro, foi dançarino, coreógrafo e diretor, tornou-se coreógrafo do *Ballet* do Teatro Municipal do Rio de Janeiro – BTMRJ (1939-1943), organizador da Escola de Dança do Teatro Municipal de São Paulo (1940-1942), formador e diretor do Conjunto Coreográfico Brasileiro (1944-1950), retornando ao BTMRJ como convidado em 1948, 1952, 1953 e 1964.

Joanete, cientificamente chamado de *hállux valgus*, é quando o dedão do pé – hálux - aponta para o segundo dedo do pé, o que provoca um calo na extremidade externa do dedo do pé. Acontecem com mais frequência em mulheres e podem, às vezes, ser passados de geração a geração. O uso de sapatos de bico fino e de salto alto pode causar o desenvolvimento do joanete, muitas vezes doloroso, uma vez que um osso extra e uma bolsa com líquidos crescem na base do dedão do pé. Para as bailarinas que utilizam sapatilha de ponta, ter um joanete significa muita dor, pois além de pressionar o osso, o atrito da sapatilha sobre a pele causa calos e ferimentos.

Como a maioria das atividades repetitivas, as lesões são relativamente comuns, principalmente em bailarinos clássicos. Estudos realizados por Albisetti (*et al* 2009) indicam que as lesões por sobrecarga mais comuns envolvem a parte inferior da perna (20%), tornozelo (15%) e pé (15%). O uso excessivo pode alterar as propriedades biológicas e biomecânicas do osso e sua composição celular, levando a um descompasso entre sobrecarga e recuperação.

De acordo com pesquisas desenvolvidas por Charlotte Leanderson (*et al* 2011), a maioria das lesões em bailarinos ocorre como resultado do treino excessivo. Setenta e seis por cento de todas as lesões investigadas ocorreram nos membros inferiores. A entorse de tornozelo foi o diagnóstico traumático mais comum, enquanto o diagnóstico excessivo mais comum foi tendinite nos pés.

Albisetti (*et al* 2009) afirma que as lesões mais frequentes do pé são as fraturas por estresse. Localizadas mais próximas ao eixo dos ossos metatarsos, essas fraturas são lesões ocasionadas por sobrecarga, muito comuns na população em geral, mas as fraturas por estresse localizadas na base do segundo ou do terceiro metatarsos são características de bailarinos.

Flávio Sampaio (1996) sugere que para obter uma boa colocação postural os pés devem suportar o peso do bailarino e o arco do pé deve ser estimulado para cima, evitando a sobrecarga na articulação do hálux. Além disso, o subir nas pontas exige a adaptação do corpo a uma nova forma e base de equilíbrio que exige a fortificação de ossos, tendões, ligamentos e músculos. Outro fator que pode contribuir para o desenvolvimento do joanete é o hábito de alguns professores de *ballet* solicitar que a bailarina, ao utilizar as sapatilhas de pontas, desloque seu peso para o hálux, provocando a eversão dos pés.

Para Clippinger (2011), a eversão do pé implica na elevação da borda externa do pé. Nos exercícios de pontas, a eversão é normalmente combinada com a abdução do antepé. Essa combinação de movimentos é considerada esteticamente desejável em algumas formas

de dança como o *ballet*, o que pode causar deformidades no osso, contribuindo para o surgimento ou acentuação do joanete.

Figura 03 – Eversão do pé.



Foto: Ribamar Aragão

Durante boa parte da minha infância usei botas ortopédicas na tentativa de sanar, ou amenizar, o problema do pé chato. Hoje meu pé já não é tão chato, não sei se foi devido ao uso das botas, ao trabalho realizado nas aulas de *ballet*, ou até mesmo à combinação de ambos. O fato é que o que me fazia sentir dores nas aulas e ensaios eram os joanetes, pois as sapatilhas de pontas machucavam a ponto de formar bolhas de calos e, por consequência, ferimentos. Isso não acontecia somente no joanete, mas quase todos os meus dedos eram tratados da mesma forma.

Diariamente, meu pé passava por um ritual: quase todos os dedos, joanete e calcanhar eram cobertos com esparadrapos, além do uso de ponteiras de esponjas. Nessa época, no início dos meus estudos de sapatilhas de pontas, em Belém-PA, não se encontravam as ponteiras de silicone e de gel, utilizadas para proteger os dedos dos pés. Hoje em dia são vendidas em toda e qualquer loja de artigos de dança da cidade.

Com os pés precariamente protegidos, a minha determinação era atingir o grau de perfeição na realização do movimento, ou até mesmo a superação dos meus próprios limites; a elevação cada vez maior da perna, bem como a sustentação da mesma em algumas poses; a

busca por girar cada vez mais; piruetas duplas, triplas; *fouettes*¹⁴ simples, duplos, em diferentes direções ou em deslocamentos.

Nesse processo, percebi que a correta colocação do corpo é um fator muito importante para que a adaptação e o fortalecimento muscular sejam desenvolvidos corretamente. Bertoni (1992, p. 81) explica que “[...] não existe uma fórmula mágica de aula, mas sim o correto e decidido empenho de como se trabalhar conscienciosamente, assimilando o ensino transmitido, num todo, possibilitando com isto a crescente dinâmica do processo de aprendizado em questão.”

Porém, a busca obsessiva da execução de um determinado passo muitas vezes leva o bailarino a um excessivo desgaste físico e emocional, o que é prejudicial, pois compromete todo o desenvolvimento da técnica, bem como influencia negativamente nas execuções coreográficas. Durante os meus vinte e três anos de dança nunca me lesionei seriamente. O que quero dizer é que nunca desloquei nenhum osso, nem tive distensão muscular, pois sempre busquei a realização de outros movimentos para que o passo surgisse naturalmente no seu tempo. Mas já presenciei amigos bailarinos deslocando joelho, fraturando algum osso, ou se lesionando de outra forma bem assustadora.

Mas, se dos desgastes físicos eu escapei, não posso dizer o mesmo do desgaste emocional. A manutenção do peso corporal, a competição por um papel, ou em um concurso, era algo muito presente. Aquilo para mim era muito confuso. Não poderia ser aquele mundo da dança do qual tanto gostava, que me fazia passar muito mais tempo dentro da sala de aula que na minha própria casa, o mundo capaz de lesionar e causar certos sofrimentos àqueles que, junto a mim, dividiam tantos momentos importantes.

Após quinze anos dançando pela Escola Vera Lúcia Torres, colecionando um repertório de apresentações e premiações, o ano de 2003 foi marcado por muitas mudanças. Fui estudar *ballet* no Centro de Dança Ana Unger – CEDAU, fundado em 1998 pela professora e bailarina Ana Unger, um centro de reconhecimento e prestígio no cenário da dança paraense. Em julho do mesmo ano fui convidada a fazer parte da Cia de Dança do referido centro, sob a direção do professor Amarildo Cassiano¹⁵. Com ele o nível de exigência era maior. Mas apesar disso, cultivei um enorme carinho e respeito por este professor, pois ele era capaz de criar um clima de compreensão na sala de aula através do respeito à

¹⁴ *Fouettés* significa chicoteado. Segundo Anna Pavlova (2000), é a designação para qualquer movimento chicoteado. Existe uma grande variedade de *fouettés*, mas o mais conhecido é o *fouette rond de jambe en tournant*, no qual a bailarina realiza uma série de voltas sobre a perna de apoio, com a perna levantada chicoteando e dando um impulso ao movimento rotativo.

¹⁵ Amarildo Cassiano foi bailarino do *Ballet Stagium* de São Paulo, e dirigiu a Cia de Dança Ana Unger durante quatro anos. Atualmente atua na escola Bolshoi em Joinville-SC.

individualidade de cada bailarino. Um professor é, acima de tudo, um educador, e deve estar consciente de seu papel perante os alunos. “A um professor de *ballet* cabe dar aos seus alunos a dimensão exata da técnica, fazendo com que a entendam como um meio e não um fim, não permitindo que o virtuosismo seja perseguido exacerbadamente como se disso dependesse seu êxito” (CAMINADA ; ARAGÃO, 2006, p. 17).

Neste mesmo ano, 2003, fui aprovada no concurso público para o cargo de professora substituta na Escola de Teatro e Dança da UFPA – ETDUFPA, e assumi a turma infantil, onde comecei a criar os meus próprios meios de ensinar *ballet*, baseada numa aula lúdica para estimular a espontaneidade das crianças. Na sala de aula brincávamos de roda, desenhávamos e líamos histórias para transformá-las em sequências coreográficas criadas pelas próprias crianças.

[...] Nesse período, toda aprendizagem é uma questão de equilíbrio entre a continuidade da invenção, a descoberta e a assimilação das regras, mas faz-se necessário pensar em experiências e não em resultados [...]. (CAMINADA ; ARAGÃO, 2006, p. 43).

Isso me fez perceber que um dos objetivos do ensino é aproveitar e aprimorar aquilo que já existe no aluno, possibilitando o aprendizado. Mônica Ribeiro e Antonio Teixeira (2009, p. 97) afirmam que a dança “é uma atividade motora altamente complexa que demanda habilidades visuo-espaciais, cinestésicas, auditivas, entre outras”. Além disso, Steven Brown e Lawrence Parson (2008) salientam que a dança exige habilidades mentais especializadas, pois uma área do cérebro abriga uma representação da orientação do corpo, que ajuda o bailarino a direcionar os seus movimentos pelo espaço. Enquanto isso, outra área cerebral serve como uma espécie de sincronizador, permitindo o acompanhamento do movimento com a música.

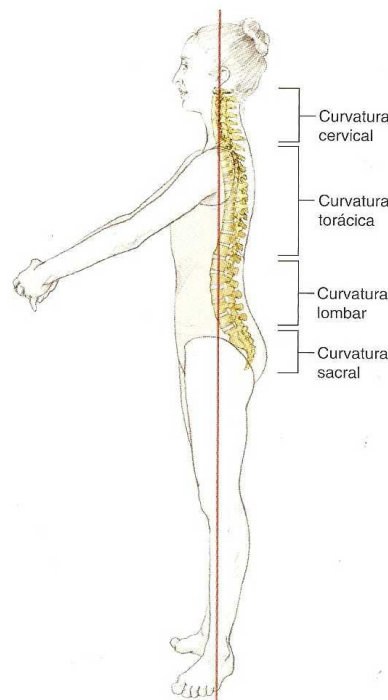
Essas questões foram ficando, pouco a pouco, cada vez mais claras e o universo de ensino e aprendizagem foi enriquecido a partir das leituras realizadas no curso de Licenciatura em Educação Física - UFPA. Quando cursei a disciplina Anatomia Humana, percebi que ela abriu um grande espaço na minha compreensão sobre o desenvolvimento anatômico para a execução da técnica do *ballet*. Vislumbrei, então, novos elementos para serem utilizados dentro das minhas aulas de *ballet*: o corpo, as funções dos ossos, os músculos e as articulações. Encontrei uma maneira mais acessível para explicar às minhas alunas a postura exigida pelo *ballet*, bem como a colocação do corpo nos movimentos.

Durante todo o meu processo de formação como bailarina e professora, percebi que é necessário treinar e aprender como e por que os exercícios devem ser realizados. Para isto, e para compreender os diferentes físicos com os quais os professores têm de lidar, é necessário adquirir algum conhecimento da anatomia e da atuação muscular, dos ossos, dos ligamentos, dos tendões e das articulações, além de compreender o papel neural na atividade muscular.

Minden (2005) explica que existem três fundamentos essenciais para o ensino e a realização da técnica do *ballet* clássico: o alinhamento, a elevação e o *en dehors*. Esses três fundamentos ficam muito mais claros a partir dos estudos em anatomia.

O primeiro fundamento, o alinhamento, está diretamente relacionado com a posição do corpo. Ao observar o corpo lateralmente, o bailarino deve ser capaz de traçar uma linha imaginária do centro da orelha até o maléolo lateral, sem que ocorra nenhum desvio. Essa linha é denominada fio de prumo, e conforme se estende inferiormente, ela atravessa o centro do ombro, o centro do trocânter maior do fêmur, passando pelo joelho até o maléolo lateral sem desvios.

Figura 04 - Fio de prumo



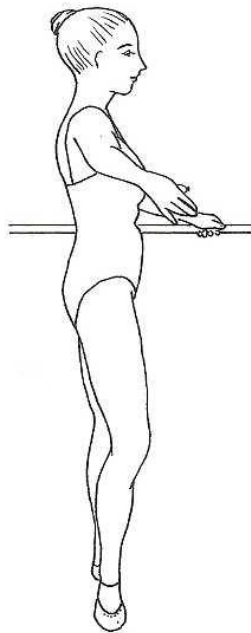
Fonte: HAAS, 2011, p. 18.

Segundo Minden (2005), no alinhamento:

[...] todos os dez dedos dos pés estão no chão. O peso do corpo é distribuído uniformemente em ambos os lados do pé. Os maléolos do tornozelo não estão nem para dentro, "pronação" nem para fora, "supinação". Seus joelhos alinhados com seus dedos. Suas pernas estão em rotação externa a partir do quadril com os joelhos estendidos. Seu quadril está alinhado com o centro de seus pés. Seus ombros estão largos e planos, com as escápulas delicadamente projetadas para baixo para apoiar os braços. Seu tronco está ligeiramente para frente para que suas axilas possam se alinhar com os ossos do quadril. Seu peito está levantado, mas suas costelas não se projetam. A parte de trás do seu pescoço está alongada e descontraída, e o queixo não se projeta para frente nem surgem flexões para baixo (MINDEN, 2005, p. 78, tradução livre)¹⁶.

Um alinhamento adequado permite ao bailarino uma melhor prontidão para a execução dos passos de *ballet*. Para isso, os joelhos não devem estar posicionados à frente dos dedos dos pés e a pelve não pode realizar retroversão e nem anteversão.

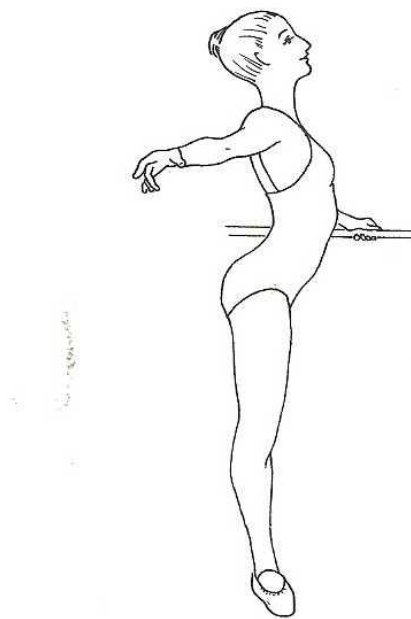
Figura 05 - Retroversão da pelve.



Fonte: MINDEN, 2005, p.78.

¹⁶ Align yourself by starting with your feet and working your way up. All ten toes are on the floor. Your weight is evenly distributed on both sides of the foot. The ankle rolls neither inward, "pronating" nor outward, "supinating". Your knees are over your toes. Your legs are turned out at the hip with the knees straight. Your hips are in line with the center of your feet. Your shoulders are wide and flat, with your shoulder blades gently pulled down to support your arms. Your torso is slightly forward so your armpits align with your hip bones. Your chest is lifted but your ribs do not protrude. The back of your neck is long and relaxed, your chin neither juts forward nor tucks under (MINDEN, 2005, p. 78).

Figura 06 - Anteversão da pelve.



Fonte: MINDEN, 2005, p. 78.

O segundo fundamento - o elevar-se - está diretamente relacionado à sensação de ser puxado para cima, e ao mesmo tempo de empurrar o chão, sem realizar tensão na musculatura. Mais tarde fui percebendo que isso é obtido pelo constante alongamento do corpo, pela correta distribuição do peso, pela definição da colocação e estabilização do eixo.

Por exemplo, na execução de um deslocamento lateral de uma das pernas, é necessário que haja a elevação da coluna e a transferência de peso para a perna de apoio, dessa forma, impossibilitando o mau alinhamento do quadril, como mostrado na Figura 06. O quadril é a base para uma perfeita colocação postural.

Figura 07 – Mau alinhamento do quadril.



Fonte: MINDEN, 2005, p. 79.

Bertoni (1992) afirma que o tronco deve estar totalmente alongado, o quadril em simetria com os ombros e os membros superiores estendidos na posição determinada, estabelecendo a continuidade harmônica da linha desenvolvida desde a ponta do pé até os dedos das mãos.

Deve-se atentar que a coluna vertebral possui quatro curvaturas (Figura – 04) que desempenham importante papel na postura corporal e no alinhamento. Jacqui Haas (2011) observa que a alteração das curvaturas para o posicionamento do corpo causa estresse excessivo nos discos vertebrais e atividade muscular desnecessária para manter esse desalinhamento. Segundo Joan Lawson (1984 p. 26, tradução livre,) ¹⁷. “o bailarino obtém os melhores resultados quando a coluna é alongada em sua plenitude. Ela não deve ser rígida e as suas curvas devem continuar a agir como amortecedores”.

Assim, dançar com o alongamento axial, e mantendo as curvaturas naturais da coluna gera menos estresse nos discos intervertebrais e nas vértebras. Infelizmente, manter esta posição natural da coluna, em especial da região lombar, não é uma tarefa fácil. Lembrome das inúmeras correções, realizadas pela professora Vera Torres, em minha postura. E nesta busca de correção, algumas vezes, eu realizava a retroversão da pelve. Só mais tarde fui capaz de entender que a falta de tônus muscular adequado da região abdominal deixa a porção

¹⁷ 'The dancer gets the best results when the spine has been straightened to its fullest. It must not be stiffened as its curves must continue to act as shock-absorbers.'

inferior da coluna sem sustentação, criando, assim, a curvatura excessiva da região lombar, conhecida como hiperlordose.

O terceiro fundamento, o *en dehors*, é definido de acordo com o estágio de aprendizagem do bailarino. Segundo Dalal Achcar (1998), para os iniciantes, é exigido um ângulo de 100°, aproximadamente, a fim de evitar lesões. De acordo com Joseani Simas e Sebastião Melo (2000), a base de sustentação deve ser respeitada em todos os movimentos, pois existe a tendência da bailarina transferir o peso do corpo para o arco interno do pé, o que pode desenvolver dores ou alterações nos membros inferiores.

[...] Os arcos de seus pés, os músculos que elevam seus joelhos, suas coxas e os isquiotibiais, suas nádegas, e os abdominais estão todos ativados. Puxar-se para cima não significa rigidez. [...] São respeitadas as curvas naturais da coluna vertebral proporcionando liberdade e fluidez (MINDEN, 2005, p. 79, tradução livre)¹⁸.

Tanto no que diz Simas e Melo (2000), como o que diz Minden (2005), percebi que o estudo anatômico deve estar relacionado com os princípios da dança clássica. No que se refere ao *en dehors*, Lawson (1984) afirma que requer uma compreensão da articulação dos quadris e dos ligamentos e músculos que ativam as pernas, e não deve acontecer em nenhum outro lugar. “Assim, como para o controle da postura são necessários ativar os músculos da coluna, no *en dehors* tem que ter o controle e a utilização da musculatura profunda e superficial da coxa e dos músculos das nádegas” (LAWSON, 1984, p. 42, tradução livre).¹⁹

No *ballet*, os conceitos de *en dehors* e *en dedans* sustentam a definição de todos os movimentos de giro dos pés, das pernas e do corpo. Por isso, “a preocupação com o *en dehors* deve ser permanente, meticulosa e persistente, uma vez que o bailarino dependerá dessa colocação para executar os movimentos e adquirir a estabilidade necessária para que o corpo se equilibre no espaço [...]” (CAMINADA e ARAGÃO, 2006, p. 20).

Além desses três fundamentos citados por Minden (2005), Vaganova dá muita ênfase à busca da elegância - *aplomb*, e a considera como um dos elementos estruturais da dança clássica e de primordial importância para qualquer bailarino:

[...] *aplomb* é aperfeiçoado durante os anos de treinamento, e somente pode ser inteiramente alcançado no fim do estudo. [...] Começamos a dominar a

¹⁸ [...] The arches of your feet, your calves, the muscles that lift your kneecaps, your inner thighs and hamstrings, your buttocks, and your abdominals are all activated. Pull-up is not rigidity. It does not restrict you to verticality - your body still bends with freedom and fluidity. You still feel and use the floor (MINDEN, 2005, p. 79).

¹⁹ [...] Thus to the control of the spinal muscles needed to control Stance must be added the control and use of the inner and outer thigh and buttock muscles [...] (LAWSON, 1984, p. 42).

estabilidade na barra. Durante os exercícios, o corpo deve permanecer ereto sobre a perna, de maneira que o bailarino possa soltar a mão que segura a barra, a qualquer momento, e não perder o equilíbrio. [...] O pé no chão não deve repousar sobre o dedo grande, mas o peso do corpo deve ser distribuído igualmente por toda a superfície do pé. [...] Esta estabilidade definitiva é alcançada somente quando o bailarino se conscientiza e sente a parte colossal que as costas representam no *aplomb*. O tronco do *aplomb* é a espinha. [...] (VAGANOVA, 1991, p. 37-38).

Assim, para alcançar a estabilidade se faz necessário dar ao corpo condições de manter-se seguro e firme nas diversas poses e exercícios sobre o pé inteiro, na meia ponta e na ponta, no trabalho de saltos e giros. A fonte da estabilidade está localizada na coluna e sua base na preservação do eixo vertical que passa pelo meio da cabeça e do corpo e vai até o peito do pé de base colocado no chão.

Lawson (1984) ressalta a importância dos estudos anatômicos que um professor de *ballet* deve ter, e tais estudos devem estar relacionados com seis princípios da dança clássica por ele listados: postura, *en dehors*, posição tomada pelo bailarino, leis do equilíbrio, transferência de peso e as regras²⁰.

O primeiro princípio citado por este autor refere-se à postura, a qual requer o conhecimento da coluna vertebral da cabeça ao cóccix, da articulação das vértebras e dos músculos que proporcionam a mobilidade da coluna e auxiliam na respiração.

O segundo princípio é denominado como leis do equilíbrio, o qual solicita um estudo de todos os grupos musculares, de como eles são neutralizados, e de como os dançarinos devem, continuamente, centralizar seu peso. O terceiro princípio está relacionado à transferência de peso, e pode ser compreendido através da combinação de todos os princípios anteriormente mencionados. Somente dessa forma é possível garantir os ajustes corretos para o controle dos músculos e habilitar os bailarinos a sustentar o corpo em uma determinada posição, ou mudar de um passo para outro.

O quarto princípio define as regras básicas do *ballet* para a compreensão da dança clássica. Aquelas citadas por Lawson (1984) podem ser regras da cabeça, de pés e pernas, dos braços ou do corpo. Se um estudo anatômico foi feito ressaltando os pontos acima listados, as falhas técnicas serão rapidamente descobertas pelo professor. Segundo Silvia Wolff (2010, p.40) “[...] Apesar dos princípios do *ballet* permanecerem praticamente desde a sua origem na

²⁰ “This anatomical study must be related to the principles of classical dance. These relationships are, briefly, as follows: A Stance [...]; B Turn-out [...]; C Placing [...]; D Laws of balance [...]; E Transfer of weight [...]; F Rules[...]” (LAWSON, 1984, p. 3).

corte francesa dos séculos XVI e XVII, mudanças ocorreram na maneira como os bailarinos e coreógrafos os utilizavam em suas danças.”

O quinto princípio, também citado por Minden (2005), refere-se ao *en dehors*, e solicita a compreensão da articulação do tipo esferoides (Quadro 01) dos quadris e dos ligamentos que ativam as pernas. O sexto refere-se à posição, a qual também requer o conhecimento de outras articulações e suas relações com os ossos, como também da relação entre os membros.

Sobre as articulações do corpo humano, elas são agrupadas pelas suas estruturas em três categorias principais: fibrosas, cartilagíneas e sinoviais (VAN DE GRAAFF, 2003, p. 197). Mas para este momento da pesquisa, julgo necessário descrever somente as articulações do tipo sinoviais, uma vez que elas são dotadas de liberdade de movimento. Uma explicação mais sintetizada sobre esse tipo de articulação pode ser visualizada no Quadro 01:

Quadro 01 – Tipos de Articulações Sinoviais

| Tipo | Estrutura | Movimentos | Exemplos |
|--------------------------|--|---|---|
| 1. Planas | Superfícies articulares planas ou ligeiramente curvas | Deslizamento | Articulação intercapais e intertarsais. |
| 2. Gínglimo | Superfície côncava de um osso com superfície convexa de outro | Flexão e extensão em um plano | Joelho, cotovelo, articulações das falanges. |
| 3. Trocóidea | Superfície cônica de um osso com depressão de outro | Rotação em torno de um eixo central | Articulação atlantoaxial; com articulação radiulnar proximal. |
| 4. Condilar (Elipsóidea) | Côndilo oval de um osso articula-se com a cavidade elíptica de outro | Movimentos em dois planos | Articulação radiocarpal; articulação metacarpofalângica. |
| 5. Selar | Superfícies côncavas e convexas em cada osso que se articula. | Maior amplitude de movimentos | Articulação carpometacarpal do polegar. |
| 6. Esferoidea | Superfície convexa arredondada de um dos ossos que se articulam com uma cavidade em forma de xícara. | Movimentos em todos os planos e rotação | Articulações do ombro e do quadril. |

Fonte: VAN DE GRAAFF, 2003, p. 205.

Diante do Quadro 01, podemos perceber que as articulações são conexões entre dois ossos, e ao longo deste trabalho, serão mais discutidas as esferoides, gínglimo e as planas. Esse entendimento se tornou essencial para que eu percebesse o movimento; entender que a articulação do quadril é um tipo esferoide, em que a extremidade do osso tem uma cabeça articular esférica e a do outro, com o qual se articula, tem uma fossa articular em forma de taça. Tal informação é importante para melhorar o *en dehors*.

Em 2005, no Centro de Dança Ana Unger - CEDAU, além de bailarina, passei a atuar também como professora e coreógrafa. Nesta escola tive o meu primeiro contato com a metodologia de *ballet* da *Royal Academy of Dance* – RAD²¹, tanto como professora quanto como bailarina.

Na docência, assumi novamente a turma infantil, e tinha a pretensão de dar continuidade à mesma forma de ensinar *ballet* que utilizei anos antes na ETDUFPA. Porém, era necessário ensinar o programa da RAD específico para a faixa etária e preparar as crianças para o exame devido à obrigatoriedade da escola. Mesmo assim, em minhas aulas, mantive a proposta de aulas lúdicas, não da forma como gostaria, pois a preparação das alunas para a realização dos exames consumia muito tempo.

Quanto a esta prática de realizar exames propostos pela RAD, existe uma polêmica entre estudiosos da área. Não pretendo me estender sobre este assunto, mesmo porque não é o foco desta pesquisa, mas acho importante salientar que alguns pesquisadores, como Klauss Vianna (2005), em seu livro *A Dança*, e Zélia Monteiro, em entrevista com Cássia Navas (2010), fazem severas críticas ao método. Porém, não podemos negar a importância desta escola para o desenvolvimento da técnica do *ballet*, nem ao menos negligenciar a formação de bailarinos com reconhecimento no cenário nacional e internacional.

No ano de 2009, tive a oportunidade de integrar o quadro docente da Escola Municipal de Dança e Escola Municipal de Ginástica, da Secretaria de Esporte Jovem e Lazer – SEJEL-PA. Essa foi uma experiência riquíssima porque pude colocar em prática uma abordagem didática em que o ensino da dança contempla uma proposta educativa sem a preocupação de exame com um programa e data preestabelecidos. No meu fazer pedagógico, passei a aplicar no *ballet* o conteúdo escolar, por meio do qual não pretendia formar bailarinos e sim proporcionar ao aluno um contato mais efetivo e intimista com a dança, possibilitando que eles se expressassem criativamente pelo movimento e reconhecimento do seu próprio corpo.

A proposta era a busca de uma prática pedagógica em que, através da dança, fosse possível preparar o corpo dos alunos a fim de que se exercitassem de acordo com suas necessidades, sendo indispensável, para isso, a compreensão do que fazem e por que fazem. As aulas eram estruturadas a partir de exercícios que englobavam os sete movimentos da

²¹ Instituição de ensino de *ballet* fundada em 1920 com a denominação de *Association of Operatic Dancing of Great Britain*, posteriormente *Royal Academy of Dancing* e atualmente conhecida como *Royal Academy of Dance*. A intenção da sociedade era de auxiliar e aumentar o movimento de dança na Grã-Bretanha, fomentando o ensino e a constante melhoria das escolas e dos bailarinos. Além disso, realiza exames anualmente para que o progresso seja medido e possa conferir aos alunos diplomas dos exames realizados.

dança que, segundo Pavlova (2000), são: 1 – dobrar, 2 – estender, 3 – levantar, 4 – saltar, 5 – deslizar, 6 – jogar, e 7 – girar.

Em 2010, ao ser aprovada novamente no concurso para professor da ETDUFPA, mas, dessa vez já com o cargo efetivo, dei continuidade à tudo aquilo que ainda acredito ser uma abordagem didática de ensinar *ballet*.

Por ser uma técnica em desenvolvimento, o *ballet* precisa incorporar práticas metodológicas mais atualizadas. Se o *ballet*, ao longo do tempo, aperfeiçoou seus métodos de ensino, outros pensadores do corpo também realizaram importantes contribuições para dança.

1.2 O Movimento pela coluna vertebral

Meu contato com o método **GYROTONIC**[®] ocorreu em 2005, como bailarina da Cia de Danças Ana Unger. Neste ano estava me preparando para realizar o exame do *Intermediate* da *Royal Academy of Dance - RAD*, e para obter ganho de amplitude de movimento e colocação postural, realizei algumas sessões do método com um programa de treinamento específico com a professora e amiga Rachel Aquino²². Nesses encontros, percebi que meu corpo era capaz de realizar uma variedade de movimentos até então não explorados.

Iniciei meus estudos no método no equipamento denominado **Pulley Tower Combination Unit**[®], conhecido como torre, o qual consiste em pratos giratórios e um sistema de polias que permite maior variedade de movimentos, aumentando a flexibilidade e a mobilidade da coluna vertebral e das articulações. Ao realizar as primeiras séries de movimentos “*Arch and Curl*” – extensão e flexão do tronco, senti que meu corpo interagiu com o equipamento, e vice-versa, o que despertou em mim o interesse pelo método.

O método **GYROTONIC**[®] foi criado no final dos anos 1970 pelo ex-bailarino Juliu Horvath. Inspirado no Yoga, tai-chi-chuan, natação, ginástica artística e *ballet*, o método apresenta aos estudantes a oportunidade de uma prática sem as pressões impostas por uma técnica específica. Após sofrer uma lesão no Tendão de Aquiles, Horvath mergulhou numa intensa pesquisa nos estudos e prática do Yoga e Acupuntura. Durante este processo, observou os elementos da natureza, o movimento das ondas do mar e dos animais. Tais observações se manifestaram nos movimentos de extensão e flexão baseados em aspectos mecânicos como equilíbrio e sistemas de alavanca. Segundo Rita Renha (2010), nos anos

²² Rachel Aquino, bailarina e professora do CEDAU e instrutora formada no método **GYROTONIC**[®].

1980, Horvath abriu os primeiros estúdios de **GYROTONIC**[®] na cidade de Nova Iorque, chamado de *White Cloud Studio*.

Durante o processo de tentar ensinar as pessoas a usar seus corpos para realizar os movimentos corretamente, Horvath desenvolveu um equipamento de madeira curvilíneo completamente ajustável para satisfazer as necessidades de todos os diferentes corpos e níveis de força. O sistema, denominado de **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM**[®], é composto de cinco equipamentos distintos, desenhados e projetados exclusivamente para a prática do método.

Figura 08 - Aparelho *Pulley Tower Combination*.



Foto: Rosana Rosário

Durantes as aulas do método **GYROTONIC**[®] os exercícios fluem de forma ininterrupta do início ao fim de cada sessão, todos coordenados e integrados à respiração, e podem ser praticados de duas formas: em aparelhos chamados **GYROTONIC**[®], ou diretamente no solo em aula em grupo, chamado **GYROKINESIS**[®] (KITAJIMA; YASUI; MAYUZUMI; MEREN, 2002).

Os exercícios do método são baseados nos movimentos naturais da coluna: flexão e extensão, flexão lateral, rotação e movimento de ondas. Esta série é denominada *Arch and Curl*, movimentos que permitem várias combinações, muitas das quais me remeteram a alguns movimentos de dança. O método *Royal Academy of Dance*, por exemplo, possui em

seu programa exercícios denominados *Free Moviments*, que são influenciados por movimentos de outros estilos de dança, como Contemporânea e Dança Clássica Grega. Neles, percebi a aplicabilidade dos movimentos das séries de *Arch and Curl* na dança.

Figura 09 - Movimentos da coluna. a) flexão; b) hiperextensão; c) flexão lateral; e d) rotação.



Foto: Ribamar Aragão

Na medida em que eu ia vivenciando o método, cada vez mais relacionava os exercícios do método **GYROTONIC**[®] aos movimentos da dança, e conseqüentemente,

percebia que os meus movimentos na dança iam se tornando, de forma gradativa, mais fluidos e leves. Além disso, a sensação de bem estar geral em meu corpo²³ no final de cada aula era algo presente e ao mesmo tempo despertava curiosidade.

Em 2007, fui incentivada pela professora Ana Unger a iniciar os estudos do método e realizar a formação de instrutora no Rio de Janeiro – RJ com a *master trainer* Beatriz Adeodato. Professora, especialista em Dança pela Universidade Federal da Bahia, ela é diretora do centro **GYROTONIC**[®] Salvador, onde dá aulas de educação de movimento baseadas nos métodos **GYROTONIC**[®] e Pilates.

No ano de 2009 concluí a formação nível I em **GYROTONIC**[®] com a *master trainer* Rita Renha, profissional certificada nos Estados Unidos em 1991 pelo criador do método Juliu Horvath. Formada pela Escola de Dança do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, em 2000 fundou, na capital carioca, o **GYROTONIC**[®] Instituto Brasil, um centro educacional internacional para treinamento, certificação e atualização de novos profissionais.

Durante todo esse processo de formação, fui percebendo que os movimentos do método passaram a ter uma grande importância na minha forma de dançar, como também de ensinar, pois passei a usar, mais frequentemente, os movimentos de tronco, tanto nas minhas coreografias como também na sala de aula com minhas alunas do *ballet*.

Vaganova (1991) considera o firme treinamento do tronco como o principal pré-requisito para o livre controle corporal na dança, tanto é que toda a metodologia russa de ensino de *ballet* foi direcionada para a estabilidade da postura, o que gradativamente se tornou o fundamento para a realização de giros e saltos. Fui compreendendo essa estabilização a partir da prática dos exercícios propostos pelo método **GYROTONIC**[®].

Estes conceitos e estas conexões, naquele momento, ainda não estavam bem claros na minha forma de dar aula. Na busca de referências e informações nesse novo campo de conhecimento tive a oportunidade de realizar, em dezembro de 2009, *um workshop* do método Feldenkrais em Belém do Pará com a professora Esther Schorr. Pesquisadora, terapeuta e professora de técnicas corporais há vinte e cinco anos, Schorr formou-se no Método Feldenkrais em Israel, no ano de 2001, com certificação da Federação Internacional de Feldenkrais, além de possuir formação em Dança (1987) e Recuperação Motora e Terapia através do Movimento (1992) pela Escola Angel Vianna, no Rio de Janeiro.

²³ Compreende como corpo a associação entre corpo e mente, pois, de acordo com Antonio Damásio (1996), e de suas diversas experiências neuropsicológicas, o cérebro humano e o resto do corpo constituem um organismo indissociável. Assim, o organismo interage com o ambiente como um conjunto, e esta interação não é nem exclusivamente do corpo nem do cérebro.

Lembro-me do primeiro dia de aula em que a professora solicitou que fizéssemos uma roda e nos apresentássemos, informando os nossos nomes e se éramos alunos ou ministrávamos alguma aula. Ao dizer que eu era professora do método **GYROTONIC**[®] fui surpreendida pela exclamação da professora: “Ah, então você conhece bem o método Feldenkrais!” Aquilo foi assustador, e ao mesmo tempo encorajador para que eu investigasse mais sobre todas as práticas corporais às quais eu estava sendo apresentada.

Figura 10 – Curso de Feldenkrais



Foto: Diogo Nogueira

O método Feldenkrais foi desenvolvido por Moshe Feldenkrais (1904-1984), um matemático, doutor em física e que gostava muito de praticar esportes. Em um jogo de futebol, Feldenkrais sofreu uma lesão grave no joelho. Não concordando que a única alternativa fosse uma cirurgia, Feldenkrais se dedicou aos estudos de anatomia e de cinesiologia. Depois de muitas experimentações, definiu seu método de reeducação corporal, baseado em uma série de posições e situações derivadas da movimentação cotidiana, como o andar, o sentar e o levantar. Esses movimentos possibilitam, ao executante, a aprendizagem sobre si mesmo através do uso das percepções do corpo para explorar, observar e buscar alternativas de ação nas atividades diárias.

Neste *workshop*, percebi que alguns movimentos realizados no método eram semelhantes aos do **GYROTONIC**[®] e **GYROKINESIS**[®], pois a ênfase do método Feldenkrais é a bacia, sendo a coluna vertebral sustentada por essa estrutura. Na medida em que compreendia os mecanismos envolvidos na aquisição de novos repertórios de movimentos, mais aumentavam as minhas respostas. Algumas delas eu consegui através da

leitura do livro *Consciência pelo Movimento*, de Feldenkrais, feita posteriormente. Neste livro, Feldenkrais explica que “[...] todas as partes do corpo são apoiadas sobre a coluna, ou sobre as costelas, que são por sua vez apoiadas na coluna. Assim, a pelve é o suporte do corpo, Nenhuma ação é possível sem o controle das articulações pelvianas” (FELDENKRAIS, 1994, p. 183).

O *workshop* com Esther Schorr durou apenas um final de semana, tempo suficiente para despertar em mim a curiosidade em mergulhar cada vez mais nesse novo espaço de saber.

Figura 11 - Movimentos do curso de Feldenkrais.



Foto: Diogo Nogueira

Nessa busca de conhecimento, descobri um campo teórico e prático denominado educação somática, que é definido por Hanna²⁴ como “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Estes três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (HANNA *apud* STRAZZACAPPA, 2009, p. 48).

Os criadores dos métodos de educação somáticas, muitos deles motivados pelo desejo da auto-cura, rejeitando as respostas oferecidas pela ciência tradicional, passaram a investigar o movimento em seus próprios corpos. Márcia Strazzacappa (2009) esclarece que os criadores das técnicas questionavam a medicina tradicional praticada, e não a medicina

²⁴ Thomas Hanna, filósofo e escritor, desenvolveu um método de mudança do corpo a partir de uma reeducação de movimentos, no sentido do interno para o externo. Ele define pela primeira vez, em 1983, a expressão educação somática, em um artigo publicado na revista *Somatics*.

ocidental, uma vez que não se pode negar os grandes avanços da ciência obtidos nas áreas da saúde. Dessa forma, Feldenkrais (Método Feldenkrais), Irmgard Bartenieff (Método Bartenieff), Gerda Alexander (Eutonia), Matthias Alexander (Técnica de Alexander), Mabel Todd (Ideokinesis), Bonnie Bainbridge-Cohen (Body-Mind Centering), Juliu Hovarth (**GYROTONIC**[®]), entre outros, criaram suas teorias baseados em suas próprias experiências. A partir daquela definição, se fez cada vez mais urgente a minha busca por compreender o método que estava estudando.

Um dos momentos mais instigantes ocorreu no VII Congresso da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas – ABRACE, em outubro de 2012, quando estava presente na plateia a Prof^a. Dr^a. Márcia Strazzacappa. Como já havia lido muitos livros dela, e conhecia algumas pesquisas realizadas na área da somática, me senti à vontade para me aproximar dela para uma conversa informal. Nesta conversa, a professora disse que não considera o método **GYROTONIC**[®] uma das práticas da educação somática, pois, segundo ela, o método é classificado como uma atividade de condicionamento físico, assim como outras técnicas corporais existentes - o Pilates, por exemplo. Para ela, para uma técnica ou método ser considerado educação somática não deve utilizar um equipamento ou acessórios, e nem ensinar sequências de movimentos.

Aparentemente, o método **GYROTONIC**[®] não estaria enquadrado no rol de técnicas somáticas, porém não posso descartar o fato de que muitos profissionais - e me incluo entre eles -, ao trabalhar este método, se apropriam da abordagem somática quando, em sua prática, têm como objetivos ensinar o movimento visando diminuir sintomas de dor, melhorar a coordenação motora, prevenir a recaída em padrões de movimentos que causam lesões, reestabelecer o vigor físico e mental e transformar hábitos posturais inadequados, privilegiando o sentir. Mas por ora, não pretendo definir o que é e o que não é educação somática, mas desenvolver esta pesquisa a partir do pensamento somático que permeia toda a minha prática como docente e pesquisadora.

Assim, em 2009, iniciei o processo educacional em **GYROKINESIS**[®] e concluí em 2010, em Salvador, com a *master trainer* Erika Hassan, que estudou dança por quinze anos e em 1993 começou a sua formação **GYROTONIC**[®] e **GYROKINESIS**[®].

Devido aos longos anos de estudos da técnica do *ballet*, encontrei, no decorrer dos estudos sobre o método **GYROTONIC**[®], uma grande dificuldade de trabalhar e compreender os movimentos. Um corpo treinado com horas diárias de clássico fez com que surgisse em mim alguns conflitos de informações e de execução de determinados movimentos e posturas. Nos estudos do *ballet*, os movimentos eram realizados de forma segmentada, e os estudos do

GYROTONIC[®] exigiam uma execução mais integrada. Tais dificuldades foram sendo superadas gradativamente a partir da compreensão de alguns princípios-chave do método, que fornecem toda a base da metodologia de sua aprendizagem.

Todavia, esse aprendizado não foi fácil; foi um processo marcado por muito entusiasmo, mas também por frustrações. Exigiu de mim horas de estudos, experimentações no meu corpo e no corpo de alunos que passei a ter após a conclusão do primeiro nível de formação do método²⁵. Essa angústia se deu pelo fato de considerá-lo, a princípio, tão somente como uma técnica de preparação física, ou muitas vezes como um potencializador de outras técnicas. Não adiantava querer compreender o método para melhorar tão somente o meu desempenho como bailarina. Era preciso uma compreensão maior. Percebi aos poucos que o método era capaz de propor um caminho capaz de proporcionar um bem estar integral do corpo.

A prática diária proporciona ganhos nos níveis de flexibilidade e força, correção postural, diminuição dos desvios posturais, aumento na coordenação motora e da capacidade respiratória, entre outros benefícios. Mas este método vai muito além de um treinamento físico; possibilita ao praticante a ação investigativa de sua relação com o próprio corpo, com o corpo do outro e com o ambiente em que está inserido, numa rede de percepções. A estranheza que senti no início dos meus estudos foi entendida como um momento necessário para perceber as possibilidades que ainda não haviam sido exploradas e foram se tornando acessíveis no decorrer deste processo.

Márcia Martins, ao relatar sobre sua experiência no método Feldenkrais, também reconhece essa estranheza no início dos seus estudos e prática. Segundo a autora,

[...] Por se tratar de algo novo, a pessoa não é ainda capaz de denominar, de descrever com precisão e de dominar com destreza. Assim ela descobre que, em vez de omitir, suprimir ou superar esforços difusos, pode servir-se deles para orientar-se em direção a novas formas de conduzir a si mesma. Estas formas ajudam a expandir o potencial vital e tornam possível descobrir meios para manter um controle harmonioso sobre suas atividades, inclusive sobre as que não respondem diretamente à vontade individual como os mecanismos que regulam a tensão muscular (MARTINS, 2011, p. 108).

Martins refere-se ao estranhamento na prática inicial do método Feldenkrais. Segundo ela, este estranhamento acontece porque a noção central do método está em alterar o

²⁵A formação completa no nível I do método **GYROTONIC**[®] consiste em quatro etapas: 1- Pré-Formação; 2- Curso Básico para Formação de Instrutores, Nível I; 3- Estágio dos Instrutores com Formação no Curso Básico; e 4- Exame para obtenção de Certificado, Nível I.

ritmo e a sequência de execução para revelar a não consciência em muitos aspectos da própria pessoa. Isto ocorre porque a mudança em cada ação simples modifica a percepção de si mesmo e a rotina estabelecida, criando condições para novas formas de apreender. O meu processo de aprendizagem no método **GYROTONIC**[®] não ocorreu de forma diferente, e à medida que compreendia os mecanismos envolvidos na aquisição de novos movimentos, crescia também o controle harmonioso sobre minha dança.

Outro fato relevante é a utilização do método por dançarinos, atletas e indivíduos que precisam de exercícios de reabilitação indicados por médicos e fisioterapeutas, como também por pessoas que buscam a saúde e a aptidão física. Nos EUA e Europa, **GYROTONIC**[®] é indicado por ortopedistas e fisioterapeutas como condicionamento físico, tanto no trabalho preventivo como no auxílio da reabilitação (KITAJIMA; YASUI; MAYUZUMI; MEREN, 2002).

No Centro de Dança Ana Unger²⁶, já como instrutora certificada, eu atendia uma variedade de pessoas: bailarinos, atletas, médicos, jornalistas, empresários, enfim, uma diversidade de público, e obviamente, uma diversidade de corpos que foi essencial para o meu aprendizado e que me ajudou muito a compreender o método como algo acessível para todos, independente do estilo de vida de cada um. Interessante que poucos alunos me procuravam já tendo a ideia clara do que o método iria proporcionar. Alguns estavam lá por um simples desconforto na coluna, outros por curiosidade. O fato é que as pessoas não sabem ao certo o que esperar do método, uma vez que quase não há referência na mídia, e é exatamente essa falta de informação que faz com que muitos alunos me procurem.

Na medida em que iam realizando as sessões de **GYROTONIC**[®], os praticantes se impressionavam com as descobertas do próprio corpo, e aos poucos percebiam a importância do uso do centro do corpo e de como a mobilidade e integração do mesmo podiam facilitar a realização de qualquer ação. Esse exercício de se perceber e prestar atenção em si não é uma tarefa fácil, segundo Feldenkrais:

[...] este caminho é difícil e complicado, mas para todo aquele que sente a necessidade de melhorar e mudar, está dentro dos limites da possibilidade prática, desde que muitas coisas sejam claramente entendidas para a realização do processo de aquisição de um novo repertório de respostas (FELDENKRAIS, 1977, p. 25).

²⁶ Em 2008 o Centro de Dança Ana Unger abriu o próprio espaço específico para as aulas do método denominado **GYROTONIC**[®] BELEM.

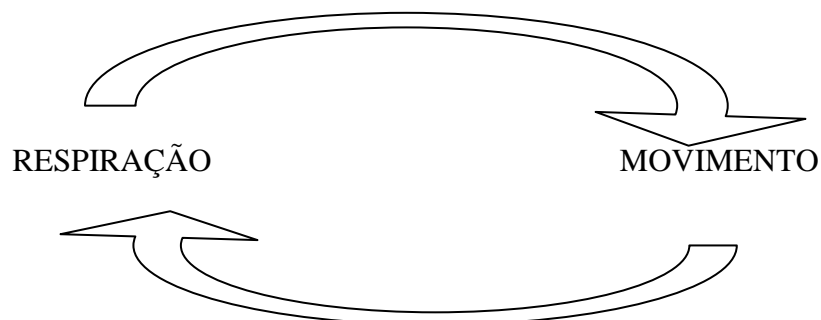
A prática do método, como estudante e/ou como professora, associada ao conhecimento adquirido em diversas áreas - artes cênicas, saúde e educação -, desenvolveram significativamente a minha percepção. Para a compreensão desses fatos, descrevo os princípios-chave do método **GYROTONIC**[®] e **GYROKINESIS**[®] e como eles contribuem para o processo de percepção.

O conhecimento dos princípios básicos do método, além de ajudar a compreender o desenvolvimento da percepção, também facilita o entendimento de alguns exercícios. Esses princípios são: respiração, estabilização através de contrastes, criar espaço articular, *scooping* das pernas e dos braços, estabilização pélvica e a intenção guiada pela visão.

Tais princípios não podem ser entendidos de forma separada. Eles estão intimamente conectados - a descrição de um necessita da apresentação do princípio subsequente. Por questões didáticas e para melhor elucidar, eles serão apresentados separadamente.

Um dos primeiros princípios que compreendi, sem o qual provavelmente eu não conseguiria compreender os demais, é o princípio da respiração, ligado diretamente ao movimento. O método **GYROKINESIS**[®] segue uma fórmula: respiração gera movimento e movimento gera respiração. Ou seja, nenhum movimento será executado sem um padrão respiratório correspondente.

Figura 12 - Princípio da Respiração. Desenho: Rosana Rosário.



Em seu nível mais básico, a respiração envolve o processo de inspiração e expiração no momento apropriado: geralmente, quando inspiramos, os movimentos são de expandir ou abrir, e quando expiramos os movimentos são de contrair ou fechar. Por

exemplo, na inclinação lateral do tronco, no início do movimento (expansão), deve-se inspirar, enquanto que no final (contração) ocorre a expiração.

Figura 13 - Momento da inspiração para iniciar o movimento.



Foto: Ribamar Aragão.

Figura 14 - Momento da expiração para realizar a inclinação lateral.



Foto: Ribamar Aragão.

Vianna (2005) afirma que a respiração significa abrir, dar espaço. Um movimento, para ser completo e satisfatório, deve melhorar a capacidade estrutural do indivíduo e todos os

espaços entre as articulações e órgãos, sem comprimir qualquer parte da estrutura (LUNATI, 2006, p.11)²⁷.

Fisiologicamente, o termo respiração, conhecido também como ventilação pulmonar, refere-se, segundo Van de Graaff (2003, p. 603), a três funções separadas, porém, relacionadas: “(1) a ventilação (respiração); (2) a troca de gases, que ocorre entre o ar e o sangue nos pulmões e entre o sangue e outros tecidos do corpo; e (3) a utilização do oxigênio pelos tecidos nas reações de liberação de energia na respiração celular.”

A necessidade de definir um padrão respiratório nos movimentos ajuda a desenvolver a resistência, evitando a fadiga. Se o bailarino fica cansado após executar certos tipos de coreografia, é comum chegar à conclusão de que deve continuar praticando para desenvolver resistência. Eu mesma já ouvi muito isso dos meus professores: que quanto mais ensaiasse, mais resistência seria adquirida e no dia da apresentação não me sentiria tão cansada.

Após estudos anatômicos, cinesiológicos e fisiológicos eu questiono: como pode desenvolver resistência se não obtém oxigênio suficiente? Se a resistência é o problema, provavelmente o bailarino deve estar respirando tão somente com a parte superior do tórax. Haas (2011) afirma que esse tipo de respiração permite a entrada do ar somente na região superior dos pulmões, o que aumenta o centro de gravidade, e como consequência dificulta o equilíbrio e os ombros ficam mais tensos. Daí a necessidade do uso adequado da respiração para equilibrar ação torácica e abdominal para evitar a fadiga durante os ensaios e apresentações.

A respiração é dividida em duas fases: inspiração (inalação do ar) e a expiração (exalação do ar), e os músculos esqueléticos se contraem de forma ritmada. A reorganização da respiração é bem sucedida na medida em que, indiretamente, nos aperfeiçoamos e organizamos os músculos para uma melhor movimentação.

Um exercício que eu sempre utilizo com estudantes iniciantes nas aulas de **GYROTONIC**[®] e de **GYROKINESIS**[®] para perceber essa dinâmica respiratória, consiste em, sentado, colocar as mãos na caixa torácica, de modo que o segundo ao quinto dedo fiquem localizados na parte anterior das costelas e o polegar na parte posterior, aproximadamente. Ao realizar a inspiração, é possível perceber a caixa torácica se expandido

²⁷ Un movimento, per essere completo e soddisfacente, deve essere al meglio delle capacità strutturali dell'individuo e con tutti gli spazi fra le articolazioni e gli organi, senza comprimere alcuna parte della struttura (LUNATI, 2006, p.11).

ao empurrar os dedos da mão. Na expiração, a caixa torácica retorna à posição inicial. Desta vez, os dedos realizam uma leve pressão sobre a caixa torácica.

Figura 15 - Expansão da caixa torácica na inspiração.



Foto: Ribamar Aragão

Figura 16 - Retorno da caixa torácica na expiração.



Foto: Ribamar Aragão

A expiração forçada permite a conexão entre a cintura pélvica e a cintura escapular. Este procedimento é denominado, no método **GYROKINESIS**[®], *Closing of the Ribcage* – fechar as costelas, em que ocorre o estreitamento da caixa torácica. Segundo Feldenkrais (1977), o ajustamento adequado dos movimentos das costelas, diafragma e abdômen são necessários para respirar de forma profunda e equilibrada.

[...] Você será capaz de reconhecer a diferença na duração dos períodos da respiração e perceber que o processo da respiração ajusta-se à postura do corpo, com relação à gravidade. [...] Você verá finalmente que a respiração se torna mais fácil e mais rítmica quando o corpo se mantém ereto, sem qualquer esforço consciente, isto é, quando o peso inteiro é suportado pela estrutura do esqueleto (FELDENKRAIS, 1977, p. 131).

Assim, a velocidade de cada exercício deverá ajustar-se ao ritmo respiratório e, na medida em que o corpo ganha organização, a respiração se ajustará automaticamente para os movimentos seguintes.

Em 2011, já como professora da ETDUFPA, iniciei o processo de formação do nível II em **GYROKINESIS**[®] com *master trainer* Gal Villas-Bôas²⁸, finalizando em 2012 novamente com Erika Hassen, em Salvador-BA. Cada vez mais, ia ficando claro que os exercícios enfatizam o sinergismo do movimento associado à respiração, criando um fluxo

²⁸ Graduada em Dança pela Universidade Federal da Bahia, foi dançarina do Ballet do Teatro Castro Alves durante dez anos e hoje ministra aulas de **GYROKINESIS**[®] para a Companhia e Pilates para os funcionários da Fundação Cultural do Estado da Bahia. Em 2001 fundou, junto com Alice Becker Denovaro, o primeiro estúdio de Fit Pilates do Brasil. Desde setembro de 2010 também está autorizada a oferecer o curso **GYROKINESIS**[®] **BEGINNERS LEVEL II**.

energético que atinge a musculatura, as articulações e os órgãos internos do corpo. Através da movimentação rítmica da coluna, há o aumento da circulação sanguínea, aumento do espaço e da mobilidade articular e o alinhamento da estrutura óssea, levando a uma melhor postura e equilíbrio.

O segundo princípio do método refere-se à ideia de realizar a estabilização através de contrastes. Ou seja, ao invés de criar estabilização fixando o corpo em uma posição particular, as sessões de **GYROKINESIS**[®] incentivam o executante a encontrar um equilíbrio através do uso de forças opostas a partir do centro do corpo em direção às extremidades. Dessa forma, é possível estabelecer um controle postural do tronco.

Campbell e Miles (2006) explicam esse princípio com o seguinte exemplo:

Imagine-se na margem de um lago, estendendo a mão para ajudar a puxar um nadador para a margem. Você estende completamente o seu braço para alcançar a mão do nadador, você se conecta, simultaneamente, fortemente, os músculos do seu *core*²⁹ abdominal, enquanto enraíza sua poderosa energia de seu sacro, pernas e pés. Mesmo assim, essa oposição não é estática, em vez disso, há uma onda contínua, como uma pulsação de alcançar para fora a partir do centro do corpo. Desta forma, a estabilidade é alcançada através de um contrapeso de forças opostas³⁰ (CAMPBELL; MILES, 2006, p. 148-149, tradução livre).

Assim, todo movimento tem sua origem no esqueleto axial, pois é do tronco que partem as ações de estabilização, e a partir desse controle postural, ocorre a expansão do esqueleto apendicular. Para estudos em anatomia, o esqueleto é dividido em axial e apendicular. Segundo Van de Graaff (2003), o esqueleto axial consiste nos ossos que formam o eixo do corpo, sustentam e protegem os órgãos da cabeça, percoço e tronco. O esqueleto apendicular é constituído por ossos dos membros superior e inferior e pelos ossos dos cingulo³¹ do membro superior e cingulo do membro inferior.

O terceiro princípio refere-se a criar espaço entre as articulações ósseas. Uma maneira de criar este espaço é através da oposição de forças, conforme descrito no princípio anterior. Neste caso, o centro de contraste de forças seriam as articulações que permanecem

²⁹ Trabalho de estabilização dinâmica que permite o movimento corporal na tridimensionalidade.

³⁰ Imagine standing on the shore of a lake, reaching out to help pull a swimmer to shore. As you fully extend your arm to reach for the swimmer's hand you would simultaneously connect strongly into the muscles of your abdominal core, while grounding your energy powerfully through your sacrum, legs and feet. Even this opposition is not static; instead, there is a continuous wave-like pulsation of reaching out and reeling in from the center of the body. In this way, stability is attained through a counterbalance of opposing forces (CAMPBELL; MILES, 2006, p. 148-149).

³¹ Cingulo é a porção do esqueleto a qual os membros estão fixados. O cingulo do membro superior consiste dos pares das escápulas e das clavículas; enquanto o cingulo do membro inferior é formado pelos dois ossos do quadril (VAN DE GRAAFF, 2003, p. 133-134).

estáveis irradiando oposições. Quando são excessivamente comprimidas, as articulações não podem se mover em toda sua amplitude, e a decoaptação³², principalmente nas vértebras, diminui as pressões de impacto durante qualquer tipo de exercício físico.

As articulações, ou juntas, são as uniões entre os ossos, as quais permitem o movimento do corpo humano. A estrutura de uma articulação determina em que direção e qual a amplitude do movimento pode ser realizado³³. Importante dizer que nem todas as articulações são flexíveis, porém, quando uma parte do corpo se movimenta, outras articulações permanecem rígidas para estabilizar o corpo e manter o equilíbrio, o que nos mostra o quanto o segundo e o terceiro princípios do **GYROTONIC**[®] estão interligados.

Neide Neves (2008), ao falar sobre os tópicos fundamentais do trabalho de Klauss Vianna, também dá atenção ao espaço articular, que é definido como um espaço interno oriundo da oposição de forças que sustentam, equilibram e movem o corpo. Essa oposição, aliada a uma determinada direção óssea, gera uma maior amplitude de movimento articular. Para exemplificar mais ainda essa ideia de espaço articular, utilizarei o exemplo de Campbell e Milles (2006), no qual a pessoa deve se imaginar dentro de uma enorme bola, e na tentativa de tocar a superfície da bola com ambos os braços, estendidos lateralmente, é possível que ela crie esse espaço articular. Com isso há liberdade e amplitude do movimento.

[...] veja-se de pé dentro de uma grande bola de exercício. Ela é grande o suficiente que quando você estende os braços para o lado com as palmas para cima na altura dos ombros, você não consegue tocar a superfície interior da bola. Você atira os braços para longe do seu corpo, tentando tocar a superfície interna com a ponta de seus dedos. Lentamente você leva os seus braços acima da cabeça, mantendo a ideia de alcance, como se estivesse traçando um caminho ao longo do interior da bola em vez de passar diretamente para acima da cabeça. Assim você cria abertura e espaço em sua articulação do ombro³⁴ (CAMPBELL; MILES, 2006, p.149, tradução livre).

O quarto princípio é denominado de *scooping* (escavar) das pernas e dos braços. Ele possibilita criar espaço ao redor das articulações dos membros. Os exercícios do **GYROKINESIS**[®] requerem ser executados gerando movimento ao redor da articulação na flexão dos membros. Por exemplo:

³² Decoaptação é um termo utilizado principalmente pelos profissionais da área da saúde, que significa liberação de tensões e compressões articulares, através da separação das superfícies articulares.

³³ Ver Quadro 01 – tipos de articulações sinoviais e suas respectivas funções (p. 35).

³⁴ [...] see yourself standing inside of a big, plastic exercise ball. It is large enough that when you stretch your arms out to the side with palms up at shoulder level, you cannot quite touch the inside surface of the ball. Actively lengthen the arms out away from your body, trying to touch the inner surface with your fingertips. As you slowly bring your arms overhead, maintain this reach, as if you were tracing a path along the inside of the ball rather than moving directly toward the endpoint overhead. Thus you create openness and space in your shoulder joint.

[...] quando realiza-se a flexão da perna na articulação do quadril, geralmente o executante pensa na articulação do quadril, sugerindo uma ação 90° de flexão. Se em vez disso, pensar na ação de escavar “scooping” no acetábulo do quadril e movendo-se em torno da articulação de uma forma circular, irá criar um espaço maior na articulação do quadril. A mesma ideia pode ser aplicada à maioria das principais articulações do corpo³⁵ (CAMPBELL; MILES, 2006, p.149, tradução livre).

Ou seja, ao invés de simplesmente flexionar a articulação do quadril, deve-se realizar a ação de *scooping* ao redor da articulação, criando um espaço para possibilitar uma amplitude de movimento. Outra imagem que pode trazer este princípio à vida é imaginar um pote de sorvete, do qual você vai retirar uma bola com uma colher de sorvete. Para que a bola seja grande e inteira, é necessário que você cave a colher e realize um movimento circular. Transfira agora essa imagem para seus braços e mãos. Sua mão realiza o movimento de cavar a terra. Continue o movimento como se quisesse riscar o chão, a parede e o teto, realizando assim uma circunferência no ar. Este princípio refere-se à ação de criar espaço nas articulações através do movimento de escavar, ou seja, movemos pensando em ações circulares, redondas, tridimensionais, e não simplesmente angulares.

O quinto princípio é denominado de *Narrowing the pelvis*, ou estabilização através do estreitamento da pelve, e, segundo Renha (2010), é o mais importante de toda a metodologia, pois concentra a energia do assoalho pélvico.

[...] um par de imagens pode ajudar a trazer o termo [narrowing the pelvis] à vida. Visualize uma bola de futebol dentro de sua pelve. Se você utilizar os músculos profundos para espremer essa bola de futebol, a forma será alterada e a bola se transformará numa bola de futebol americano. Assim, a pelve na verdade se torna mais estreita. Para uma resposta mais cinestésica, imagine como sua boca se espreme quando você chupa um limão. Transfira esse sentimento para centro de sua pelve, e sinta o estreitamento ocorrer³⁶ (CAMPBELL; MILES, 2006, p.149-150, tradução livre).

O movimento de ativação do assoalho pélvico delibera o alongamento da coluna vertebral em duas direções: cranialmente (em direção à cabeça) e caudalmente (em direção ao

³⁵ For example, when flexing the leg at the hip socket, traditional wisdom would suggest that the mover think of a crease at the hip socket, suggesting a 90° folding action. If instead one thinks of creating a scooping action at the hip socket, and moving around the joint in a circular manner, greater space may be attained in the socket. The same idea can apply to most major joints of the body (CAMPBELL; MILES, 2006, p. 149).

³⁶ [...] a couple of images may help bring the term to life. Visualize a soccer ball sitting inside your pelvis. As you use deep internal muscles to squeeze the soccer ball, its shape alters to become a football standing on end. Thus, the pelvis actually becomes narrower for a more kinesthetic response, imagine how your mouth puckers up as you suck on a lemon. Transfer that feeling to deep inside the pelvis, and feel the narrowing occur (CAMPBELL; MILES, 2006, p.149-150).

cóccix). É através deste princípio que ocorre a descompressão da coluna lombar e cria-se espaços intervertebrais e conseqüentemente a elevação da coluna. Esta estabilização é responsável por controlar os movimentos intervertebrais e globais do tronco, contribuindo para o controle de movimentos e sustentação de cargas.

O sexto princípio do método **GYROKINESIS**[®] é a intenção, “a força motriz que move o corpo” (Horvath, 2002 *apud* CAMPBELL; MILES, 2006, p.149).

[...] a energia se move onde a mente se move, e a mente se move onde há um senso maior de percepção ou, em um nível mais consciente, onde há uma intenção direcionada. Quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados (HORVATH *apud* RENHA, 2010, p. 346).

A intenção dá clareza ao movimento, e a visão orienta todo o movimento para a direção correta, pois o olhar lidera o movimento e deve estar sempre sob controle, possibilitando o mover livre e independente.

[...] Se você não tem uma intenção clara sobre o seu destino, você nunca irá alcançá-lo. Se você pretende dirigir de Nova York para Chicago, mas você partiu para Atlanta, obviamente, você está em apuros!³⁷ [...] (CAMPBELL; MILES, 2006, p.149, tradução livre).

Assim, se você deseja realizar o movimento de extensão da coluna, deve começar com o olhar, levando-o para cima e depois o corpo realiza o movimento.

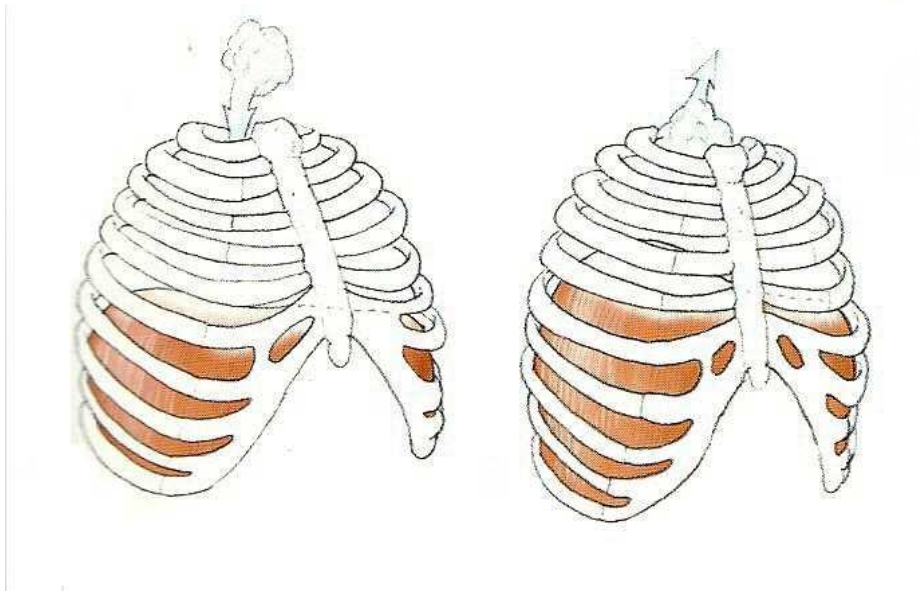
A partir da compreensão desses princípios, percebi que toda a metodologia dá ênfase tanto aos movimentos bidimensionais quanto aos tridimensionais, iniciando sempre do mais simples ao mais complexo, sem criar compressão entre as articulações.

Essa ideia de tridimensionalidade pode ser melhor visualizada e sentida através da respiração. Segundo Leslie Kaminoff (2008), a inspiração exige que a cavidade torácica expanda seu volume de cima a baixo, de um lado ao outro, e da frente para trás, e na expiração, envolve a redução do volume nessas mesmas dimensões. O mesmo ocorre na cavidade abdominal, pois a cavidade torácica só altera seu formato se a cavidade abdominal fizer o mesmo. Haas (2011) enfatiza que na inspiração, os pulmões e as costelas expandem-se, o diafragma movimenta-se para baixo e os músculos do abdome alongam-se. Durante a expiração, o diafragma sobe, as costelas retornam à posição inicial e os músculos abdominais

³⁷ If you do not have a clear intention regarding your destination, you will never reach it. If you intend to drive from New York City to Chicago, but you set out toward Atlanta, obviously you are in trouble!

contraem-se. O movimento tridimensional ocorre principalmente nos pulmões e nas costelas, a fim de fornecer um espaço mais apropriado para a entrada do ar.

Figura 17- Alterações tridimensionais da forma torácica durante a inspiração e a expiração.



Fonte: Kaminoff, 2008, p. 7.

Miriam Dascal (2008) afirma que somos seres tridimensionais. “O volume do corpo é constituído de pele, músculos, ossos, tendões, ligamentos, órgãos internos, veias e artérias [...]. Muitas vezes há espaços no corpo que não são sentidos – portanto, desconhecidos. [...] (DASCAL, 2008, p. 87-89).” Desta forma, tomar consciência desse espaço tridimensional aguça e concentra a atenção nas diferentes regiões do corpo

A exploração da tridimensionalidade opõe-se aos movimentos que trabalham o corpo de forma linear, por isso o método **GYROTONIC**[®] enfatiza a ideia de circularidade através de um fluxo ininterrupto do movimento. Os movimentos circulares, segundo Vianna (2005, p.112), são os mais relaxantes para o corpo, pois “eles liberam as articulações e os grupos musculares, permitindo o equilíbrio ósseo e muscular, ao contrário da linha reta, que às vezes bloqueia e impede a exploração das mais diversas possibilidades de movimento.”

Segundo Caterina Lunati (2006), a compreensão e a incorporação desses princípios possibilita ao praticante se sentir em casa dentro do próprio corpo, sem dor, sem restrições ou inibições com a sua própria natureza.

Tendo em vista a minha vivência no método **GYROKINESIS**[®], indaguei sobre a possibilidade de reconhecer, na ducação somática, uma maior compreensão conceitual das práticas corporais para proceder à associação entre o método supracitado e o ensino do *ballet*.

Para Fortin (1999), a educação somática é compreendida como ingrediente renovador dos sistemas tradicionais de ensino da dança, em que o campo de estudo engloba uma diversidade de conhecimentos nos quais os domínios sensoriais, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes³⁸. A utilização dos princípios da educação somática em uma aula de dança propõe mudanças de padrão no processo de ensino e aprendizagem, entre os quais podemos citar: a postura do professor como facilitador do processo, e não um modelo a ser copiado; a relação do bailarino com seu próprio corpo, resultando na percepção e consciência do movimento; trabalho centrado no indivíduo, com suas particularidades e individualidades.

Fortin (1999) explica que o interesse de dançarinos pela educação somática se dá sob três aspectos: a melhora da técnica, a prevenção e cura de traumas e o desenvolvimento das capacidades expressivas.

Os dançarinos, ao longo de sua carreira, dificilmente dançam em uma única companhia. Com isso, eles devem responder às múltiplas e diferentes solicitações dos coreógrafos, o que lhes exige um grande potencial performático. Para tanto, os mesmos precisam de um sistema que eduque e reedue seus movimentos nos âmbitos funcional e expressivo. É nesse ponto que a educação somática contribui para a melhora técnica dos dançarinos através da construção dos gestos fundamentais. Para Fortin (1999, p. 42), os gestos fundamentais “são de alguma forma uma espécie de pré-requisito sobre o qual pode-se implantar as aprendizagens motoras mais complexas”, e a partir daí auxiliar o desenvolvimento na dança.

Os educadores, em especial os educadores somáticos, têm a noção dos diferentes níveis e das fases de desenvolvimento do movimento humano. Nessa perspectiva, o desenvolvimento da técnica da dança será efetuado através de situações progressivas e variadas.

Os educadores somáticos, sejam como Cohen³⁹ e seu trabalho de desenvolvimento sensório-motor (1984) ou Bartenieff com os Fundamentals⁴⁰ (1980), acreditam que a qualidade da execução dos gestos

³⁸ “Os europeus, encabeçados por Odile Rouquet e Hubert Godart, têm, por exemplo, popularizado este campo de estudo através de uma análise diferenciada do corpo onde as estruturas orgânicas nunca estão separadas de suas histórias pulsional, imaginária e simbólica” (FORTIN, 1999, p. 40).

³⁹ Bonnie Bainbridge Cohen desenvolveu o método Body-Mind Centering® sendo a fundadora e diretora da *School for Body-Mind Centering*, em Nova York..

⁴⁰ Bartenieff Fundamentals foram desenvolvidos por Irmgard Bartenieff. Este método prepara o corpo através da re-educação de determinados padrões e conexões básicas que são considerados como originários de todo movimento, seja ele gestual ou mais refinado.

fundamentais tem uma incidência direta sobre a performance motora de alto nível técnico e sobre a propensão a ferimentos (FORTIN, 1999, p. 42-43).

Outro aspecto importante é consequente dos intensos treinamentos, ensaios e apresentações aos quais dançarinos são submetidos. Isso gera um estresse exagerado em suas estruturas, sejam elas ósseas musculares ou articulares. Fortin (1999) ressalta que a busca por um alinhamento ósseo que respeite as funções músculoesqueléticas do corpo é um meio preventivo e de cura de lesões na dança.

[...] Um trabalho de refinamento da propriocepção facilitará a aprendizagem do dançarino. Em reeducação, torna-se ainda mais essencial alcançar a nuance dos detalhes. Nesta finalidade de modulação sensorial, os conhecimentos somáticos propõem [...] a adoção de situações pedagógicas privilegiando um trabalho em lentidão, uma exploração atenta da amplitude articular, uma variação minuciosa do esforço, etc [...] (FORTIN, 1999, p. 43-44).

De acordo com Fortin (1999), o uso de métodos de educação somática, além de recuperar lesões, também melhora a performance de dançarinos. Distender um músculo ou fraturar algum osso pode significar meses de inatividade, período de recuperação que parece normal em qualquer outra ocupação, mas que para o bailarino pode ter consequências negativas para sua carreira.

Sobre o aspecto do desenvolvimento das capacidades expressivas, Fortin (1999) afirma que o essencial em ser artista reside exatamente em estabelecer, através do movimento, uma relação emocional com os outros e com ele próprio. Os educadores somáticos, ao reconhecerem a interconexão existente entre as dimensões corporal, cognitiva, social, afetiva, psicológica e emocional da pessoa, são capazes de encorajar os artistas a trabalhar no sentido de reorganizar de forma global toda essa experiência que cada um traz consigo.

[...] Para que as alterações persistam, os educadores somáticos trabalham no sentido de uma reorganização global da experiência e favorecem um trabalho que se inscreve num tipo de pesquisa da neutralidade corporal e de polivalência motora [...] (FORTIN, 1999, p. 44).

Percebo, no fim desta seção, que, por enfatizar a consciência corporal e a aquisição de novas habilidades motoras, a educação somática tem uma importante contribuição na formação do bailarino e no aprimoramento técnico do movimento, respeitando assim os processos fisiológicos e estruturas músculoesqueléticas do corpo. Fortin (1999, p. 45) ressalta que “os estudantes, ao praticarem um método de educação somática

além de suas aulas de dança, adaptarão ou mudarão eventualmente sua maneira de trabalhar no interior da aula de dança.”.

Guiada pela questão norteadora deste estudo: Como estabelecer conexões, entre os exercícios do *ballet* e os princípios do método **GYROKINESIS**[®]? E, uma vez explorados separadamente os princípios e sua natureza, cabe, neste momento, ensaiar possíveis associações entre eles a partir de alguns exercícios práticos de *ballet* com o grupo de bailarinos pertencentes ao projeto de extensão *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS*[®], realizado na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – ETDUFPA.

2. ESTABELECENDO POSSÍVEIS CONEXÕES

No ano de 2011, já como professora efetiva da Escola de Teatro e Dança da UFPA – ETDUFPA, coordenei o projeto de extensão denominado *Conscientização⁴¹ Corporal através da prática do GYROKINESIS®*. O projeto oferecia à comunidade acadêmica da ETDUFPA e ao público externo um espaço de preparação corporal através da prática do método **GYROKINESIS®**. Neste projeto, o objetivo era tão somente apresentar o método como um trabalho de condicionamento físico e preparação corporal para bailarino.

Figura 18 – Cartaz do projeto *Conscientização corporal através da prática do GYROKINESIS®*

**Oficina: Conscientização Corporal
através da Prática do
Gyrokinesis®**

Professora: Rosana Rosário.
Local: Sala de Interpretação (ETDUFPA)
Dias: Terças e Quintas
Horário: 14h às 15h
Período: Abril a Junho
Público-Alvo: Profissionais e/ou estudantes que atuam na área de teatro, dança e saúde
Nº de Vagas: 30
Período de Inscrição: 14/03 à 31/03

**INSCRIÇÕES ABERTAS NA
SECRETARIA.**

A partir dessa experiência, associada à minha prática como professora e bailarina da técnica do *ballet* clássico e das indagações pessoais sobre as práticas corporais, fui incentivada a realizar outro projeto de extensão, o qual denominei *BaleKinesis: respirando novos movimentos para cena*. A denominação foi mal interpretada, dando impressão de ser o

⁴¹ A palavra conscientização corporal aqui aplicada refere-se ao nome do projeto de extensão, que utiliza o método **GYROKINESIS®** para voltar a atenção sobre o movimento a fim de compreender o corpo e vice-versa. Segundo Maria Helena Imbassáí (2003), ao desdobrar a proposta pedagógica de Angel Vianna, define conscientização corporal como um trabalho de “[...] autorregularização de tônus muscular e de organização postural, com técnicas de relaxamento, micromovimentos (consciência mio-ósteo-articular = músculos, ossos, articulações), criatividade, dança livre” (IMBASSAÍ, 2003, p. 50-51).

mesmo que **GYROKINESIS**[®] então foi modificado para *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS*[®].

O projeto *Conexões* teve como objetivos investigar de que forma as técnicas corporais do método **GYROKINESIS**^{®42} e do *Ballet* proporcionam o autoconhecimento e a consciência corporal dos praticantes e, posteriormente, verificar como a associação dessas técnicas reverbera nos processos de criação e atuação cênica.

Figura 19 – *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS*[®].



Inicialmente, o projeto teve a participação de trinta inscitos e, posteriormente, este grupo reduziu para treze pessoas, devido à suspensão das aulas no período da greve nas universidades federais, ocorrida de maio a agosto de 2012. Nesse período, ainda foram realizadas algumas aulas, porém os encontros foram interrompidos no mês de julho, retornando somente na segunda quinzena de agosto, com o grupo bastante reduzido, pois alguns bailarinos se envolveram com outras atividades artísticas.

Até o final desta pesquisa, o projeto é formado por treze alunos, assim distribuídos: cinco alunos do curso Técnico em Dança, seis de Licenciatura em Dança, uma do curso básico de *ballet* clássico e uma ex-aluna da ETDUFPA. Importante destacar que o grupo era bastante heterogêneo, composto por pessoas com vivência nas mais diversas áreas

⁴² O desenvolvimento do método **GYROKINESIS**[®] no projeto de extensão *Conexões* será explicado no decorrer desta seção.

da dança, tais como *ballet*, dança do ventre, dança de salão, hip-hop e danças folclóricas do Pará.

Os encontros ocorreram duas vezes por semana, com duração de noventa minutos cada, divididos em duas etapas: a primeira compreendeu o período de abril a junho de 2012, na qual os atuantes vivenciaram e experimentaram o método **GYROKINESIS**[®]; e a segunda, realizada no período de agosto de 2012 a abril de 2013, em que eu e os alunos investigamos e estabelecemos as conexões entre os fundamentos do *ballet* clássico com os princípios do método **GYROKINESIS**[®].

Na primeira etapa (abril a junho de 2012), no intuito de proporcionar o conhecimento e a vivência do método **GYROKINESIS**[®], os participantes realizaram leituras sobre educação somática e sobre o método **GYROTONIC**[®], apresentaram seminário e executaram os exercícios propostos pelo método **GYROKINESIS**[®]. Denominado Seminário Somático, ocorreu em parceria com o projeto de pesquisa *Diversidade Corporal e Educação Somática*, coordenado pelo professor Saulo Silveira⁴³. Nesse encontro os alunos apresentaram e aplicaram o método.

Figura 20 – Seminário Somático



Foto: Rosana Rosário

⁴³ Saulo Silveira, professor da Escola de Teatro de Dança da UFPA.

Além disso, os alunos foram estimulados a discutir essas vivências e perceber como essas experiências refletiram no dia a dia e na prática corporal de cada participante nos mais diversos aspectos, fossem eles emocional, físico, fisiológico ou cinestésico.

Os teóricos utilizados - Thomas Hanna (1986), Sylvie Fortin (1999) e Márcia Strazzacappa (2009) - contribuíram significativamente para o entendimento sobre os conceitos de educação somática, contextualizando os alunos em um campo de ensino e aprendizagem que reúne um conjunto de métodos (Feldenkrais, Alexander, Ideokinesis, entre outros) que têm como principal foco o aprendizado da consciência do corpo em movimento.

Do conhecimento sobre educação somática, os participantes foram estimulados a perceber a importância do sentido cinestésico para a percepção do movimento a partir dos exercícios propostos pelo método **GYROKINESIS**[®] e dos estudos da anatomia, que fornece a base para o desenvolvimento da consciência corporal, só possível por meio de sensações.

O estudo de anatomia no projeto *Conexões* foi uma condição *sine qua non*, por permitir associações aos movimentos realizados. Dessa forma, o aluno foi capaz de pensar o próprio corpo e também como o movimento estava sendo executado. A proposta desse estudo não era que os alunos ficassem debruçados nos atlas de anatomia ou no estudo de peças separadas do corpo humano, mas sim, através da realização de toque do e no colega, possibilitar aos alunos o sentir, o perceber e o ver as estruturas anatômicas num corpo vivo.

A importância do tocar dá-se pela possibilidade de acentuar a efetividade da rotina de condicionamento do dançarino que, segundo Eric Franklin (2012), pode contribuir com o treinamento em bailarinos das seguintes formas:

Ajudando-o a esclarecer a exata localização, origem e inserção de um músculo ou grupo muscular [...];
 Relaxando músculos cansados ou tensos após um exercício;
 Aumentando a efetividade de um exercício de alongamento;
 Aumentando a circulação para um músculo ou grupo muscular;
 Aumentando a taxa de aquecimento de um músculo (FRANKLIN, 2012, p. 26).

No método **GYROKINESIS**[®], muitas vezes é utilizado o que chamamos de “mão amiga”. É uma ajuda tátil que tem como objetivo auxiliar na execução do movimento. Dessa forma, percebi a necessidade de trabalhar alguns conceitos do método utilizando o toque, e a partir dessa experiência, aplicar nas aulas de *ballet*.

Através de diferentes toques e formas de inicialização dos movimentos, entramos em contato com a dinâmica de funcionamento dos músculos, das estruturas ósseas e das articulações, facilitando o processo de compreensão e execução dos exercícios propostos.

Figura 21 – Toque para a execução da flexão do tronco.



Fonte: *Frame* de registro da aula em vídeo.

Figura 22 – Toque para a execução da hiperextensão do tronco.



Fonte: *Frame* de registro da aula em vídeo.

O estudo da anatomia no projeto, voltado principalmente para o público da dança, não tem como finalidade aprender a realizar diagnóstico, mas sim levar o aluno a pensar em seu corpo e nas possibilidades de se movimentar, liberando tensões desnecessárias e possibilitando a realização de movimentos com o menor gasto energético, evitando, assim, a fadiga.

Paralelo aos estudos de anatomia e às leituras sobre educação somática, os participantes experimentaram o nível I do método **GYROKINESIS**[®], denominado **THE ESSENTIALS OF BODY KINETICS**[™]. No Brasil utiliza-se a tradução: A essência do corpo dinâmico, mas nesse trabalho será utilizada: A base do movimento humano, por entender que nesses termos ocorre a melhor expressão da base de toda a metodologia, em que as posturas propostas são conectadas umas às outras de forma harmoniosa através da respiração.

As aulas de **GYROKINESIS**[®] eram iniciadas com uma automassagem, ou com sessão de esfoliação, para a qual era utilizada uma toalha de banho. Associando aos exercícios respiratórios, este início tinha como objetivo despertar a sensibilidade superficial e profunda da pele⁴⁴, necessária para o desenvolvimento da percepção consciente da pele, de suas funções e de sua relação com o interior do corpo.

Figura 23 – Esfoliação com toalha.



Fonte: *Frame* de registro da aula em vídeo.

Segundo Dascal (2008, p. 80), “estar mais consciente da própria pele ajuda a obter uma imagem mais clara do corpo”. Considerada nosso maior órgão, a pele não só transmite para os centros do sistema nervoso central os sinais que nos chegam através do meio ambiente, mas também capta os sinais de dentro do nosso corpo. A pele é o revestimento do

⁴⁴ A pele, ou tegumento, e suas estruturas anexas (pelos, glândulas e unhas) constituem o sistema tegumentar. Incluído nesse sistema estão os milhões de receptores sensitivos da pele e sua extensa rede vascular. A pele é uma interface dinâmica entre o corpo e o ambiente externo, e protege o corpo do ambiente até mesmo quando interage com o ambiente (VAN DE GRAAFF, 2003, p. 106).

corpo humano, e sua função primordial é a proteção. Os elementos sensoriais nela contidos são acessados pelo tato; daí a importância de mantê-la íntegra e preservada de afecções e lesões. Após essa sessão de sensibilização, era dado início à série de exercícios do método.

O primeiro nível do método **GYROKINESIS**[®] encontra-se formatado em dois tipos de sessões, uma de sessenta minutos e outra de noventa. No período de março a abril de 2012 foram realizadas as aulas de menor tempo por ser a fase inicial do método, e de maio até agosto, foram realizadas as de noventa minutos. A estrutura básica das aulas pode ser visualizada no Quadro 02 a seguir:

Quadro 02 – Quadro demonstrativo do formato das aulas de 60 minutos e de 90 minutos do método **GYROKINESIS**[®].

| Séries | Aula 60 minutos | | Aula 90 minutos | |
|---|-----------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|
| | | Tempo aproximado (min.) | | Tempo aproximado (min.) |
| Despertar os sentidos / Awakening of the senses | - | - | X | 15 |
| Série das Mãos entrelaçadas / Clasped Hands Series | - | - | X | 5 |
| Movimentos da coluna vertebral no banco/ Spinal Motions on the Stool | X | 20 | X | 20 |
| Série do gato / Cat Back Series | X | 10 | X | 8 |
| Séries conectadas / Connecting Series | X | 6 | X | 15 |
| Série de Mobilização do Quadril e joelho / Hip-knee Mobilization Series | X | 4 | X | 5 |
| Séries de Fortalecimento dos arcos / Arches-Back Strengthening Series | X | 8 | X | 9 |
| Série de abdominal / Abdominal Series | X | 4 | X | 5 |
| Aula aeróbica / Aerobic Class | X | 8 | - | - |
| Séries das Ondas de pé / Standing Wave Series | - | - | X | 8 |

Essas aulas foram vivenciadas pelos participantes quase sempre em sua totalidade. A partir do sexto encontro foram privilegiados os exercícios realizados sobre o banco, que compreendem a primeira parte da aula, cujo objetivo é a mobilização da coluna através de exercícios que se concentram especificamente nas torções, flexões e hiperextensão do tronco.

No mês de maio foi introduzido o programa de respiração denominado **GYROKINESIS**[®] *Breathing Program* (Programa de Respiração), que leva a metodologia de Juliu Horvath para seu próximo nível. Este programa é constituído de duas séries de exercícios; a primeira é realizada sentada no banco, denominada *Reggae Beat*, é uma

sequência de exercícios realizados ao som de uma música que se aproxima do ritmo de reggae, e a segunda, realizada em pé, é chamada de *Shivering Sequence*, *Shivering* - significa tremer, que no método **GYROKINESIS**[®], se assemelha ao tremor de frio intenso. Tais sequências consistem em uma série de exercícios sincronizados que utilizam música instrumental⁴⁵ desenvolvida especialmente para a realização dos movimentos em que o foco é a respiração e tem como objetivo movimentar a coluna vertebral, além dos braços e pernas, sempre coordenados com padrões respiratórios correspondentes.

Nos exercícios experimentados no método **GYROKINESIS**[®], foram utilizadas diferentes formas de respirar, várias delas semelhantes aos *pranayama* das sessões de ioga. *Pranayama* é uma prática de respiração controlada, que aumenta a vitalidade e a concentração mental, além de expandir o nível de consciência.

Entre os padrões respiratórios representativos utilizados no método **GYROKINESIS**[®], incluem-se, entre outros, *Expelling Breath* (Respiração de Expulsar), a qual consiste em uma respiração lenta, que emite um som de "whoosh" semelhante ao som do oceano; e o segundo padrão respiratório é denominado *Coughing Breath* (Respiração Tosse), uma respiração intensa semelhante ao movimento de uma tosse, que ativa os músculos abdominais profundos, cujas principais funções são: estabilização da coluna lombar e sinergismo dos músculos do assoalho pélvico, além de atuar como componente fundamental da respiração. O termo estabilização refere-se ao controle articular, em que os músculos localizados agem como limitadores e controladores do movimento, prevenindo lesões.

Michael Gelb (2000) alerta que nunca devemos tentar mudar ou melhorar diretamente a respiração, pois, assim como a circulação e a digestão, a respiração é uma função natural, e a única maneira de melhorá-la é criar condições adequadas em todo o organismo alterando os padrões de tensão desnecessários dentro do corpo que interferem nela.

Com o retorno das aulas, foi realizada uma revisão dos conteúdos estudados no período anterior e, posteriormente, iniciado o programa denominado **GYROKINESIS**[®] **Standing Cardio Program** – Programa Cardio Respiratório, constituído de cinco diferentes séries de exercícios. No projeto *Conexões*, foram vivenciados somente três: *Heart Burster* (Coração Burster) *Graceful Gazelle* (Gazela Graciosa) *High Kicks Dream* (Chute Altos de Sonho). Essa escolha deveu-se às orientações disponíveis no próprio material didático fornecido aos treinadores certificados pelo **GYROTONIC EXPASION SYSTEM**[®], que permite executar uma ou duas séries deste programa para um treinamento aeróbico rápido,

⁴⁵ As músicas utilizadas nesse programa são de autoria do instrutor de **GYROTONIC**[®] e músico Rodolfo Troncoso.

como também a possibilidade de usar qualquer um dos programas no final de uma aula de **GYROKINESIS**[®].

Desta forma, os conteúdos sobre o corpo humano foram estudados e desenvolvidos mediante a prática do método **GYROKINESIS**[®], de modo que os alunos manifestassem suas concepções sobre a estrutura corporal. O objetivo de proporcionar conhecimentos biomecânicos e anatômicos foi alcançado a partir da utilização de recursos propostos, nos quais a teoria ia sendo experimentada por meio da realização de exercícios, do toque, da exploração de movimentos nos segmentos corporais e da observação das sensações, desenvolvendo, assim, o aspecto cinestésico dos participantes.

Feldenkrais (1977) ensina que, para compreender o movimento, é preciso sentir e não forçar. Isso se deve ao tempo necessário para afinar a capacidade de sentir, e caso tentemos realizar o movimento com força excessiva, conseguiremos exatamente o resultado oposto do que precisamos. No ato de aprender, precisamos prestar atenção ao que está acontecendo no corpo e controlar a respiração, pois dessa forma não haverá tensão gerada pelo esforço.

[...] Quando o aprendizado se faz em condições de esforço máximo, e até quando nem este parece suficiente, não há nenhum outro meio de acelerar a ação, de fazê-la mais forte ou melhor, porque o indivíduo já alcançou os limites de sua capacidade. Nesse ponto, a respiração está impedida, há esforço supérfluo, pouca habilidade de observar e nenhuma perspectiva de melhora (FELDENKRAIS, 1977, p. 83).

Os exercícios realizados nos encontros, em especial nas sessões de **GYROKINESIS**[®], foram elaborados para criar possibilidades de reduzir os esforços na execução dos movimentos na dança. Quanto maior o controle e mais delicada a realização do movimento, maior será a sensibilidade para perceber diferenças.

A partir da vivência realizada no método **GYROKINESIS**[®], foi iniciada a segunda etapa da pesquisa, entre agosto de 2012 e abril de 2013, quando os participantes investigaram alguns exercícios propostos de *ballet* clássico a partir dos princípios do método **GYROKINESIS**[®], possibilitando caminhos para as conexões.

2.1 A TÉCNICA CLÁSSICA CONECTADA AOS PRINCÍPIOS DO MÉTODO GYROKINESIS®

Conexão, do latim *connexione*, é definida pelo dicionário Houaiss (2009) como ligação, união, vínculo, nexo, relação lógica ou causal. O corpo humano é formado por ligações de substâncias químicas⁴⁶, a maioria ligada quimicamente a outras para formar as moléculas e compostos⁴⁷. Os compostos podem ser classificados em compostos orgânicos – aqueles que são constituídos de carbono, hidrogênio e oxigênio - e compostos inorgânicos – geralmente falta carbono e incluem substâncias comuns no corpo, como água e eletrólitos.

Segundo Marli Gerenutti e Sandra Rissato (2011), os compostos orgânicos ocorrem em todos os organismos vivos e sem eles a vida não existiria. Em termos gerais, a vida é baseada na água e nos compostos de carbono, pois a água fornece o fluido da vida, e o carbono, se combinado com outros elementos, tal como carbono, hidrogênio, nitrogênio, enxofre e fósforo, constitui as moléculas da vida.

No século XVIII, em 1777, Torbern Olof Bergmann (1735-1784) dividiu a química em orgânica – compostos existentes nos organismos vivos – e inorgânica – compostos existentes no reino animal. A química orgânica será tratada nesta pesquisa a partir dos seus conceitos através de analogia com os experimentos das aulas do projeto *Conexões*.

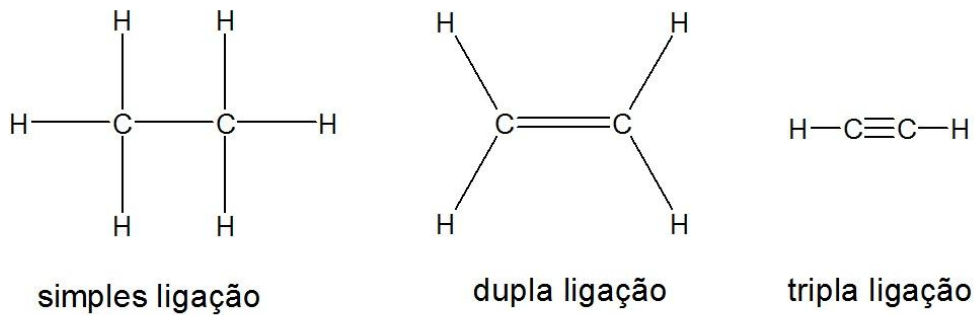
O químico alemão Friedrich Kekulé (1829 – 1896) propôs a Teoria da Tetravalência do Carbono (ano 1858). Devido ao número atômico do átomo de carbono ser seis, e em sua configuração eletrônica possuir, em sua última camada quatro elétrons, é permitido formar quatro ligações covalentes⁴⁸, o que possibilita, ao átomo de carbono, estabelecer quatro ligações covalentes que podem ser ligações simples, duplas e triplas.

⁴⁶ Entre as substâncias químicas, há quatro elementos que compõem acima de 95% da massa do corpo humano: oxigênio (O), carbono (C), hidrogênio (H) e nitrogênio (N).

⁴⁷ Algumas moléculas são constituídas por elementos semelhantes, por exemplo, a molécula de oxigênio (O₂). Outras ligações como a água (H₂O) são compostos de diferentes elementos.

⁴⁸ Ligação covalente consiste na partilha de um par de elétrons por dois átomos. Deste modo, cada elétron de valência poderá estabelecer uma ligação química a outro átomo. Assim, o átomo de carbono poderá estabelecer quatro ligações químicas de forma a obedecer à regra do octeto.

Figura 24 - Ligações covalentes do átomo de carbono. Desenho: Rosana Rosário.



A química orgânica está muito presente em nossa vida, pois o corpo humano é formado por células, que por sua vez, são constituídas por substâncias orgânicas. A etimologia da palavra orgânica está relacionada à vida, e segundo o dicionário Houaiss (2009), orgânico remete ao desenvolvimento natural. Assim, a partir dessas ligações do átomo de carbono, proponho, no final desta seção, apresentar as ligações encontradas na técnica do *ballet* clássico com os princípios do **GYROKINESIS**[®]. As conexões aqui propostas nascem da recriação de um novo olhar ao executar a técnica clássica a partir dos princípios do método **GYROKINESIS**[®].

Os exercícios utilizados durante os encontros foram essenciais para estabelecer as conexões e proporcionar aos executantes o controle em cada combinação de exercícios realizados.

2.1.1 Despertar dos pés

Primeiramente foi solicitado que a turma explorasse a coordenação dinâmica dos pés, parte da aula que eu chamo de “despertar os pés”. Então, foi requerido que cada um, sentado, segurasse o pé com ambas as mãos, realizando o movimento de flexão e extensão do dedo hálux. O uso das mãos favorecia o aumento da amplitude de movimento nas articulações tarsometatarsais, onde os pequenos ossos do tarso se articulam com os ossos longos do metatarso. Este exercício foi repetido para cada dedo do pé.

Figura 25 - Alongamento dos dedos.



Foto: Ribamar Aragão.

Em seguida foi solicitado que entrelaçassem os dedos do pé com os dedos da mão e executassem movimentos circulares para mobilização do tornozelo. Posteriormente, foi realizado o movimento de torção como se estivesse espremendo uma toalha molhada.

Figura 26 - Dedos entrelaçados.



Foto: Ribamar Aragão.

Figura 27 - Torção do pé.



Foto: Ribamar Aragão.

Na sequência, foi solicitado que formassem duplas, sentados frente a frente. Um deveria estar com uma das pernas estendida frontalmente, possibilitando a manipulação do seu pé pelo parceiro. Tal exercício consistia em desenvolver o trabalho lento das articulações, colo e arco do pé, abrindo e alongando os dedos.

A posição inicial consistiu na flexão dorsal do pé, ativando o que Juliu Horvarth chama de 5ª linha. Para entender o conceito da 5ª linha, imagine quatro linhas verticais em sua perna - uma percorre a parte anterior, outra a parte posterior e as outras duas lateralmente. Imagine agora uma 5ª linha que percorre o centro da perna, passando através do eixo central dos ossos. Esta é a 5ª linha, um local imaginário, aproximadamente o centro da palma da mão ou a sola do pé. Segundo Campbell e Milles (2006), dirigir a energia ao longo da 5ª linha dos braços ou pernas ajudará a ativar a camada mais profunda dos músculos de forma equilibrada e harmoniosa. Ativar a energia na 5ª linha ajuda a maximizar os efeitos do alongamento do membro trabalhado.

Através do trabalho de articulação do tornozelo e pé em flexão plantar e flexão dorsal ou dorsiflexão do pé - o que nas aulas de dança chamamos de ponta e *flex* - respectivamente, foi possível alongar a musculatura, desenvolvendo a extensão do tendão de Aquiles e de alguns músculos isquiotibiais⁴⁹. Bailarinos frequentemente usam a palavra *flex*

⁴⁹ Segundo Graaff (2003), os músculos isquiotibiais é um grupo formado pelos músculos semitendinoso, semimembranoso e bíceps da coxa, responsáveis pelos movimentos do quadril e joelho.

para denotar a dorsiflexão anatômica do tornozelo, ou seja, o ato de levar o peito do pé em direção à tibia.

Figura 28 - Trabalho articular de tornozelo e pés – dorsiflexão.



Foto: Ribamar Aragão.

Figura 29 - Trabalho articular de tornozelo e pés – flexão plantar.



Foto: Ribamar Aragão.

A ativação da 5ª linha proposta por Juliu Horvarth é um recurso importante para o executante criar mais flexibilidade e melhorar o alinhamento de pés e pernas. Conseqüentemente adquire-se mais força para realizar movimentos de flexão plantar. Alongar e fortalecer os músculos da região do pé, tornozelo e posterior da perna é importante para

bailarinas que fazem uso de sapatilha de ponta, como também auxilia o dançarino a impulsionar o corpo no espaço durante a realização dos saltos.

Algo que me chamou muita atenção durante as aulas foi o foco no pé. O cuidado com o pé. O pé é a base, é quem sustenta todo nosso corpo. Uma parte do corpo que é bastante utilizada na dança [...]. Percebi que muitas vezes eu pisava de forma errada durante muito tempo, e este trabalho inicial dos pés veio trazer uma consciência para mim, na percepção do meu corpo [...]. A partir das aulas, o abrir, o fechar, os alongamentos realizados, houve uma abertura maior, parece que o meu pé ficou mais largo, e conseqüentemente a pisada ficou maior, o contato com o chão foi melhor, onde os *elevés*, os saltos que são cobrados [...] (Paulo Dias, depoimento cedido em 17 de outubro de 2012).

Segundo o discurso de Dias (2012), tanto eu, como os demais bailarinos, percebemos a importância desse preparo inicial dos pés para o início das aulas. Após essa definição da 5ª linha e dos exercícios executados, foi proposta uma série de exercícios de *ballet* para conectar com os princípios do método **GYROKINESIS**®.

Normalmente, a aula de *ballet* se divide em barra e centro. Nas próximas sessões serão mostrados os exercícios experimentados e as conexões realizadas.

2.1.2 Conexões na barra

A primeira sequência de exercícios experimentados para realizar as conexões foram os realizados na barra, que segundo Eliana Caminada e Vera Aragão (2006, p. 32), se “[...] compõe de exercícios que envolvem o estudo de movimentos elementares, a partir dos quais se constroem formais mais complexas.” Dessa forma, os exercícios realizados na barra não devem ser considerados como aquecimento muscular, mas como um meio de aperfeiçoamento e reforço dos fundamentos da técnica.

Assim, a barra foi iniciada com a execução dos *pliés* na 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições dos pés. A 3ª posição foi utilizada somente nas primeiras aulas, posteriormente ela foi omitida devido ao bom desenvolvimento da turma.

As cinco posições básicas dos pés foram criadas por Pierre Beauchamps (1650-1729). Segundo Bertoni (1992), existem posições intermediárias; no entanto, as posições anatomicamente “cômodas” dentro da adaptação da técnica do *ballet* clássico estão delimitadas em cinco:

1ª posição – ambos os pés em linha reta, unidos pelo calcanhar. **2ª posição** – ambos os pés em linha reta, mantendo separados os calcanhares, compreendendo o espaço de um pé, entre eles. **3ª posição** – pés e pernas continuam em rotação externa. Um pé será cruzado na frente do outro, até a metade. Um pé estará encostado ao outro mantendo os tornozelos para cima. **4ª posição** – Nesta posição os pés estarão separados, numa distância de um pé entre eles, cruzados um na frente do outro. A rotação aberta deverá ser mantida desde o quadril até o calcanhar. **5ª posição** – Ambas as pernas sustentando a rotação aberta, unidas em sentido inverso, de modo a coincidir a ponta de uma, com o calcanhar da outra (BERTONI, 1992, p. 243).

Figura 30 - 1ª posição.



Foto: Ribamar Aragão.

Figura 31 - 2ª posição..



Foto: Ribamar Aragão

Figura 32 - 3ª posição.



Foto: Ribamar Aragão.

Figura 33 - 4ª posição.



Foto: Ribamar Aragão.

Figura 34 - 5ª posição.



Foto: Ribamar Aragão.

Os *pliés* referem-se a uma flexão do joelho, ou dos joelhos. Este exercício é fundamental e básico para a maioria dos passos executados no *ballet*. Ele é responsável, por exemplo, pelos impulsos e amortecimento nos saltos e aterrissagens, como também para a realização de giros, daí ser um dos exercícios fundamentais feitos na barra e no centro. Sua função é tornar as articulações, músculos e tendões mais flexíveis e elásticos e, ao mesmo tempo, proporcionar o controle e equilíbrio.

Figura 35- *Demi-plié* em 1ª posição dos pés.

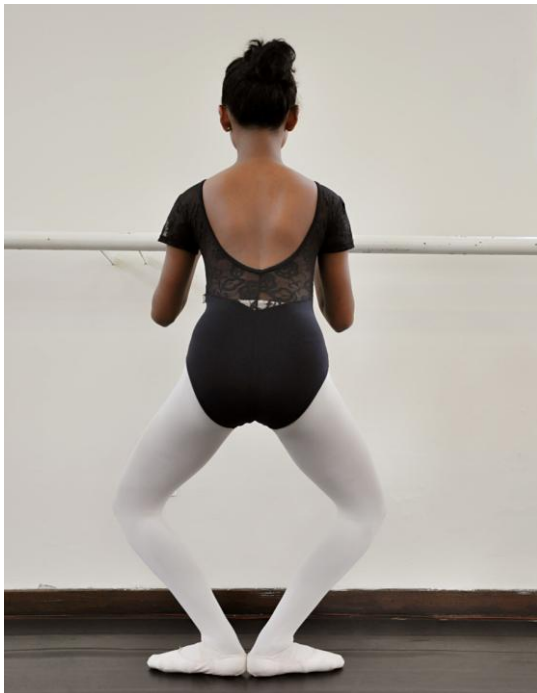


Foto: Ribamar Aragão.

Figura 36- *Grand plié* em 1ª posição dos pés.

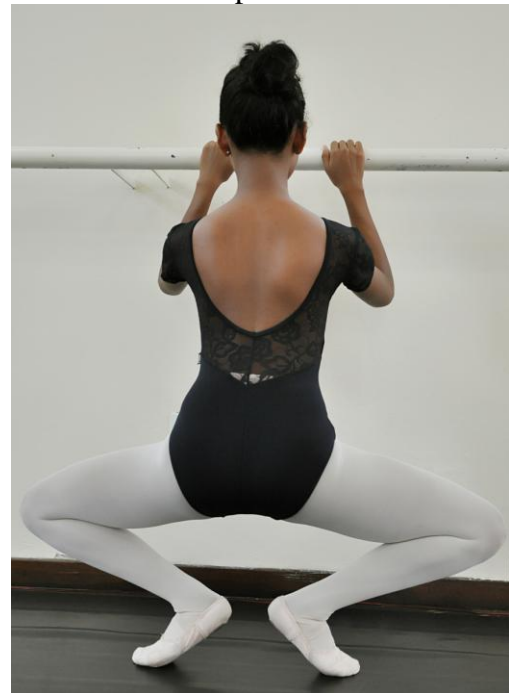


Foto: Ribamar Aragão.

No *ballet* existem dois tipos de *pliés*: o *grand plié* e o *demi-plié*. Os *demi-pliés* são pequenas flexões do joelho executadas sem levantar os calcanhares do chão, enquanto nos *grand pliés* o objetivo do movimento é a flexão total das pernas, estando os joelhos flexionados até que as coxas fiquem na horizontal e, conseqüentemente, ocorra a retirada do calcanhar do chão, exceto na 2ª posição, em que os calcanhares permanecem em contato com o solo. Em todos os *pliés* as pernas devem estar em rotação externa num ângulo aproximado de 90°, os joelhos abertos na mesma direção dos dedos e o peso do corpo distribuído por igual em ambos os pés.

Ao executarem a sequência de *pliés*, que consistia na realização de dois *pliés* e um *grand plié* em cada posição, os alunos estavam extremamente preocupados na execução do movimento num simples esticar e dobrar de pernas. A tensão era visível, pois muitos franziam

parte do rosto, principalmente os lábios, o que me remeteu à ideia que simplesmente não estavam utilizando a respiração para a realização do movimento.

A proposta lançada foi de repetir a mesma sequência, porém com a aplicação de dois princípios encontrados no **GYROKINESIS**[®]: estabilização da pelve e o uso da respiração⁵⁰.

Na execução do *demi-plié* foi sugerido que os alunos realizassem a inspiração na descida, mantendo, durante todo o exercício, o alongamento axial⁵¹. Em seguida, foi realizada a expiração pela boca, na fase de subida, coordenada com a contração do assoalho pélvico. A estabilização da pelve proposta na aula do projeto ocorre, principalmente, no momento em que o aluno está realizando a volta do *plié*, ou seja, no momento de estender os joelhos ocorre a contração muscular do assoalho pélvico com a intencionalidade de aproximar os ísquios. Tal estabilização ocorre de forma coordenada com a expiração. No ponto mais alto foi sugerida a concentração em manter o posicionamento da coluna vertebral ocasionado pela estabilização da pelve.

Após a execução dos mesmos *pliés*, porém com o enfoque nos ísquios e na respiração, perguntei aos alunos se houve diferença para eles. O riso espontâneo e o olhar de surpresa em cada rosto foram, para mim, reveladores. Em fração de segundos percebi que algo de diferente ocorreu naqueles *pliés*. Nesse momento, inevitavelmente abri um espaço para saber o que os alunos estavam pensando e descobrir o que aquela experiência significava.

Geralmente, quando realizava o *plié*, o movimento tendia a sobrecarregar o joelho e quando a gente realiza o movimento pensando em aproximar os ísquios tira essa carga de cima do joelho. Depois, quando comecei a utilizar a respiração o movimento fluiu de forma mais leve e menos forçado (Thaís Nascimento, depoimento cedido em 19 de outubro de 2012).

Relatos como esse descrito acima, ou: “O movimento ficou mais fácil” (Cristiane Pimenta, depoimento cedido em 17 de setembro de 2012). “Não senti a dor nos joelhos” (Mayra Silva, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012). “A sensação que eu tinha era como se alguém estivesse me puxando para cima” (Bernadeth Beltrão, depoimento cedido em 17 de setembro de 2012). “Parece que diminui o peso” (Aline Albuquerque, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012), me despertaram para a possibilidade de que ali estavam sendo estabelecidas as conexões, o que favoreceu o ensino e aprendizagem do *ballet*.

⁵⁰ Os princípios do estreitamento da pelve e o uso da respiração foram discutidos na seção anterior.

⁵¹ Alongamento axial refere-se ao alongamento do esqueleto axial, que compreende os ossos que formam o eixo do corpo, sustentam e protegem os órgãos da cabeça, pescoço e tronco. É composta pelos ossos do crânio, da face, coluna vertebral e da caixa torácica. O esqueleto apendicular é constituído pelos ossos dos membros superior e inferior e pelos ossos dos cingulos que conectam os membros ao esqueleto axial.

Conforme íamos realizando outros movimentos, era nítida a importância do uso dos músculos do assoalho pélvico para a sustentação da pelve e conseqüentemente a postura neutra. O movimento é muito pequeno e delicado, porém as mudanças foram acontecendo de forma discreta e levaram a grandes alterações na sustentação. Um *plié* firme, porém suave, coordenado com a respiração, garantiu aos executantes segurança na região inferior da coluna vertebral e nos joelhos.

Posteriormente, foi sugerida a realização dos *battement tendu*. Consiste no deslizamento dos pés da 1ª ou da 5ª posição *en croix*⁵², até atingir a posição de *pointe tendue*⁵³. No *ballet*, o *battement* é um elemento utilizado para designar a separação e a atração de uma perna em relação à outra. Dependendo da distância assumida pela perna em relação ao corpo, essas batidas podem ser pequenas ou grandes (*petit battements* e *grand battements*). Os joelhos, durante toda a execução, devem ser mantidos sempre estendidos. O *battement tendu* é o alongamento das pernas (musculatura interna, tendão de Aquiles, musculatura posterior) e pés (arrastando calcanhar, ½ ponta, ponta, sobre o chão, alongando o arco, o colo e os dedos do pé), bem como um trabalho de *en dehors*. Vaganova (1991) observa que o peso todo do corpo está no pé que não está realizando o *battements*, permitindo que o outro esteja livre, sem suportar o peso.

⁵² Em cruz, em forma de cruz. Designação dada a um exercício em que a perna é projetada para a 4ª posição de frente, passando pela 2ª posição, na 4ª posição atrás, e novamente pela 2ª posição; ou vice-versa, ou seja, iniciando pela 4ª posição atrás.

⁵³ Ponta estendida. Esta é uma posição da perna em que o bailarino estende o pé, realizando uma flexão plantar, com o calcanhar levantado, o peito do pé para fora, de tal maneira que a ponta do pé é aquela que toca no chão.

Figura 37 - *Battement Tendu* a) posição inicial e b) *tendu a la second*.



a)



b)

Foto: Ribamar Aragão.

O trabalho desenvolvido através do *battement* abrangeu toda a preparação articular dos pés, desdobrando principalmente a potência e a capacidade de trabalho dos pés e das pernas. Segundo Bertoni (1992), o desempenho virtuoso na dança é conseguido, sobretudo, através de um vigoroso e ágil trabalho de *battements*.

Nas aulas, foi sugerida uma sequência que consistiu na realização do *battement tendu* em cruz (frente, lado, trás, lado) com um *demi-plié* na 5ª ou na 1ª posição. Novamente a cena se repetiu: os alunos estavam extremamente preocupados na execução da sequência de

movimento e mais uma vez a tensão era visível não somente no rosto, mas também nos braços e nas pernas, remetendo-me à ideia de falta de circulação eficiente do oxigênio para não tensionar músculos a ponto de causar fadiga muscular e, conseqüentemente, lesões.

Sugeri aos alunos que realizassem os mesmos pontos anteriormente discutidos: estabilização da pelve e a respiração na execução dos *tendus*. Foram sugeridas duas formas de executar este exercício; a primeira refere-se à execução lenta dos *tendus*, e a segunda, à execução um pouco mais rápida. Na execução lenta foi sugerida a inspiração para a posição inicial; ao realizar o *tendu*, a expiração. Antes do movimento há uma leve inspiração, como se estivesse sentindo um suave aroma, e ao retornar a perna para a 5ª ou a 1ª posição, ocorrem, de forma simultânea, a estabilização da pelve e a expiração. Na segunda forma, um pouco mais rápida, foi realizado somente um ciclo respiratório, ou seja, na inspiração era executado o *tendu*, e na expiração o retorno da perna à posição inicial.

Mas a execução desses *tendus* não poderia ser apenas “um estica a perna para frente e volta, estica a perna para o lado e volta”, de forma puramente mecânica. Foi aí que sugeri aos alunos que criassem espaço articular tanto na coxofemoral, como principalmente, na coluna vertebral, para que a perna pudesse retornar à posição inicial. Estava sendo empregado outro princípio do **GYROKINESIS**[®]: criar espaço entre as articulações.

Articulações, quando são excessivamente compactadas e comprimidas, não podem se mover livremente, daí ser importante realizar a decoaptação para diminuir as altas pressões de impacto durante os exercícios, o que impõe uma carga de cisalhamento⁵⁴ sobre a articulação, gerando a lubrificação das mesmas. Comando do tipo: “sinta a cabeça do fêmur movimentando livremente na articulação do quadril” permite que o aluno perceba o espaço articular.

Nos *tendus derrière* (perna direcionada para trás) foi sugerido que os alunos executassem uma pequena inclinação da pelve para frente e imaginassem a cabeça do fêmur direcionada para o lado durante a realização do movimento. Os alunos perceberam que na medida em que movimentavam as pernas, mais sentiam a articulação do quadril livre e menos o movimento de inclinação da pelve era necessário. Assim, nas aulas, o tronco deverá manter um espaço constante em relação ao quadril, a fim de que se mantenha completamente alongado e sustentando as costelas e escápulas.

⁵⁴ Cisalhamento refere-se quando há deslizamento uma parte óssea em relação à outra em direções opostas.

Durante toda a execução dos *tendus*, a utilização do princípio *narrowing de pelvis* – estabilização da pelve, no momento do retorno da perna à posição inicial, foi algo presente e essencial para atender à técnica e à estética da dança clássica.

Em todas as direções, frente, lado trás, pensei muito nos meus ísquios. Essa ideia de aproximar os ísquios, e ativar toda a musculatura do assoalho pélvico no momento de fechar a perna na 5ª posição na realização do *battement tendu* foi a minha preocupação. Pensar nisso ajuda a fechar a 5ª posição (Mayra Silva, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Eu me lembrei muito da respiração. Isso já está incorporado em mim, [risos] e também o aproximar dos ísquios, e pensei muito em alongar a coluna e fechar a caixa torácica. Eu nunca consigo fechar a 5ª, mas agora eu percebi que foi melhor. Ajudou bem! (Joelson Pompeu depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Pra mim, esse trabalho de pensar nos ísquios já está automático. E ajuda a fechar a caixa torácica também. E essa história de cresce, cresce, cresce, eu pensei na questão de uma linha me puxando do topo da cabeça para cima, e parece que tenho mais espaço entre as articulações (Aline Albuquerque, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Refletindo sobre esses três depoimentos, percebemos a ênfase dada aos princípios do método **GYROKINESIS**[®] na execução do *battement tendu*. Os princípios aqui observados foram o da respiração coordenada com o movimento, o da criação do espaço articular e, de forma unânime, a estabilização da pelve - esses três agiram de forma determinante na realização do exercício proposto e na correta execução e posição das pernas.

Ao serem indagados de como seria a respiração durante a execução do *battement tendu*, foi observado que a forma mais fluente é inspirar no momento em que arrasta-se a perna (frente, lado ou trás) e expirar ao retornar a perna para a 5ª posição, pois ao expirar torna-se mais fácil realizar a estabilização da pelve, e conseqüentemente a sensação de estar sendo puxado para cima, criando o espaço articular principalmente ao longo da coluna vertebral.

O próximo movimento realizado foi o *battement jeté*. Enquanto o *battement tendu* é uma pequena batida realizada no chão, o *battement jeté* é uma pequena batida realizada com a perna em movimento, arrastando todo o pé pelo chão, até sua elevação do solo, aproximadamente de 45°. Também é executando *devant* (frente), *à la second* (lado) e *derrière* (trás). Segundo Bertoni (1992, p. 323), “para a perfeita execução do *battement jeté*, as pernas

precisam estar afinadas como um instrumento de cordas; necessitam estar ágeis e sincronizadas como um metrônomo.⁵⁵”

Figura 38 - *Battement jeté*.



Foto: Rosana Rosário.

Para a realização dos *battements jetés* foram enfatizados os mesmos princípios do método **GYROKINESIS**[®] utilizados nos *tendus*. Assim, durante a execução, ocorreu o alongamento axial da coluna, permitindo, dessa forma, o movimento livre das pernas na realização dos *jetés*.

Os *battements - tendus e jetés* - são movimentos comuns em toda aula de *ballet*. Esses movimentos treinam o bailarino a mover uma perna no espaço enquanto a outra cria uma base estável. A ação coordenada das pernas influencia significativamente a técnica clássica.

Ainda com as mesmas conexões realizadas no *demi plié*, ou seja, princípio da respiração e estabilização da pelve, foi sugerida a realização do exercício denominado *relevé*. Segundo Vaganova (1991), *relevé* deriva do francês *se relever* – que significa erguer-se. Antonio Faro e Luiz Paulo Sampaio (1989) afirmam que a palavra *relevé* é um termo que indica a elevação do corpo, do pé plano para a meia ponta ou ponta. É um movimento realizado com bastante frequência como preparatório para giros exatamente pela ascendência do eixo vertical. Assim, foi proposta a execução desse exercício da seguinte forma: realizou-se a inspiração no *demi-plié*, e a expiração no momento de estender as pernas até subir na meia ponta, simultaneamente com a estabilização da pelve.

⁵⁵ “Metrônomo é um instrumento inventando no século XIX para estabelecer um padrão fixo para os andamentos musicais” (Dicionário Houaiss, 2009).

“A estabilização da pelve a partir dessa ideia de aproximar os ísquios me impulsiona para cima. E tenho a vontade de subir...subir...subir...” (Mayra Silva, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012). Diante deste relato, é possível perceber que na execução do *relevé*, o princípio de estabilização é presente através do contraste das forças opostas e de estabilização da pelve.

Figura 39 – Execução do *relevé* a) *Plié*; b) *Relevé*.



Foto: Ribamar Aragão.

O próximo exercício realizado foi o *battements développés*, um movimento que pode ser realizado em todas as direções e posições do corpo, no qual a perna de base está completamente estendida, ou em *fondue (plié)* ou em *elevé* (meia ponta ou ponta).

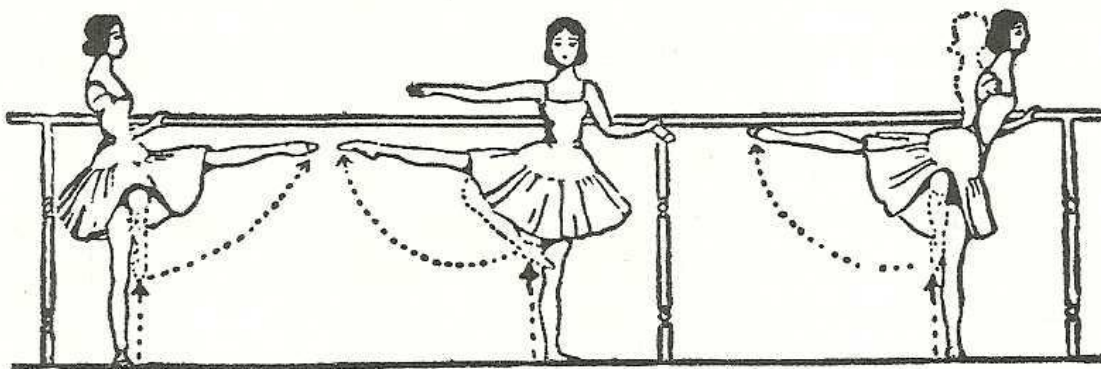
Bertoni (1992, p. 331) salienta que “o movimento é desenvolvido do joelho para cima, sustentando a rotação de *en dehors*. O tronco deve estar completamente alongado e o quadril centrado, liberando a fluência e extensão do movimento” Vaganova (1991, p. 51) complementa esta informação ao afirmar que “se a perna erguida não é levada até o joelho, o movimento parece descuidado.”

Outro erro frequente na execução do *battements développés* é a inclinação lateral da coluna lombar, ocasionada pelo desequilíbrio da região pélvica. Muitas bailarinas sobrecarregam os flexores superficiais do quadril na tentativa de elevar a perna, o que pode causar tensão e estresse na articulação coxofemoral.

No experimento de estabelecer conexões entre os fundamentos do *ballet* e os princípios do método **GYROKINESIS**[®], foi solicitado que os executantes realizassem o exercício observando primeiramente se a crista ilíaca⁵⁶ do lado da perna elevada sofria alteração de posicionamento. Posteriormente foi solicitada novamente a execução do *developpé*, porém sem a elevação da crista ilíaca. Em seguida, pediu-se que os participantes realizassem o alongamento axial do corpo antes de iniciar o movimento. Ao dar início ao movimento com a retirada do pé do chão, e à medida em que desenvolvia o *developpé*, a perna de apoio empurrava cada vez mais os pés no chão coordenado com a respiração. Realizando, assim, a estabilização através do contraste, para estimular o encontro do equilíbrio através do uso de forças opostas, que inicia-se no centro do corpo e percorre até as extremidades.

Dessa forma, além de estabilizar, é possível criar o espaço articular para a realização do movimento, favorecendo a sensação de perna flutuando, pois quanto mais os alunos percebiam a fluidez do músculo psoas maior, mais alta a perna conseguia ir. “Pra mim, essa ideia de criar espaço nas articulações com a ideia de quanto mais longe melhor ajuda a subir cada vez mais a perna” (Joelson Pompeu, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Figura 40 – *Battement Developpé*



Fonte: VAGANOVA, 1991, p. 51.

Os *grands battements* foram os próximos exercícios de *ballet* realizados durante os encontros. Eles são feitos da mesma forma que os *battements tendus*, e servem para liberar a ação de impulso ascendente da perna, em que a perna chega a 90° graus ou acima disso.

⁵⁶ A borda superior convexa do osso ílio do quadril chama-se crista ilíaca e é fácil de palpar abaixo da cintura.

No *grand battement* o movimento é executado independentemente do tronco e do quadril, que no entanto deverão estar completamente centrados, sustentados e em constante alongamento, facilitando a leveza, a extensão e o controle do *grand battement*.[...] O *grand battement* é a preparação indispensável para os grandes saltos, desenvolvendo a extensão, o controle, o impulso, a elevação e a força das pernas (BERTONI, 1992, p. 328).

Na execução desse exercício, o corpo não pode fazer nenhum movimento involuntário; deverá permanecer estabilizado quando a perna executa o movimento, e somente quando o *grand battement* é realizado para trás é que se recomenda inclinar o corpo para frente. Exceto na escola italiana, na qual o corpo é mantido ereto também durante o *battement* para trás, porém, a perna se flexiona na articulação do joelho.

Segundo Vaganova (1991), o dançarino inexperiente tende a tensionar seus ombros, pescoço e braços, o que é errado. Por isso, em classes iniciantes, Vaganova recomenda que o ângulo de 90° graus não seja ultrapassado, de modo a não prejudicar a execução do movimento. Assim, Clippinger (2011) salienta que a força e a ativação adequadas dos músculos rotadores externos específicos, assim como o iliopsoas são necessários para alcançar a altura e a estética desejadas nas elevações das pernas.

Um problema comum na execução da técnica clássica é a elevação da pelve para o lado, o que resulta em uma inclinação lateral da coluna para o lado da perna que está em apoio, o que pode causar dor e lesões. Sendo assim, nesta pesquisa, não foi exigido dos participantes grande amplitude de movimentos.

Para a execução dos *grand battements* foi solicitado que cada um, antes de realizar o movimento, percebesse o alongamento axial da coluna e que o princípio da estabilização, pelo contraste, estivesse presente ainda na posição inicial, e que continuasse a existir durante toda a execução, tanto no lançamento da perna, como, principalmente, na aterrissagem. O princípio da respiração foi focado neste exercício, e solicitado que realizasse a inspiração ainda com os dois pés no chão, e ao lançar a perna, a expiração.

Além disso, para permitir maior espaço articular, principalmente dos membros inferiores, foi aplicado o princípio *scooping*, o que favoreceu uma amplitude maior do movimento das pernas. Outro princípio aplicado foi o da intencionalidade orientada pela visão. Principalmente na realização do *grand battement devant* (frente) o olhar dos executantes era projetado para uma diagonal alta, favorecendo a execução do movimento.

Diante do exposto, segue o Quadro 03 com o resumo dos exercícios da barra realizados e os princípios do método **GYROKINESIS**[®] aplicados.

Quadro 03 - Exercícios da barra

| Movimento do <i>Ballet</i> realizado | Princípio do método GYROKINESIS® aplicado |
|---|--|
| <i>Pliés</i> | 1- Respiração 2- Estabilização da pelve |
| <i>Battement tendu</i> | 1- Respiração 2- Estabilização da pelve 3- Criar espaço articular |
| <i>Battement jeté</i> | 1- Respiração 2- Estabilização da pelve 3- Criar espaço articular |
| <i>Relevé</i> | 1- Respiração 2- Estabilização da pelve 3- Estabilização através de contrastes |
| <i>Battements développés</i> | 1- Respiração 2- Criar espaço articular 3- Estabilização através de contrastes |
| <i>Grand battement</i> | 1- Respiração 2- Estabilização através de contrastes 3- <i>Scooping</i> 4- Intenção guiada pela visão |

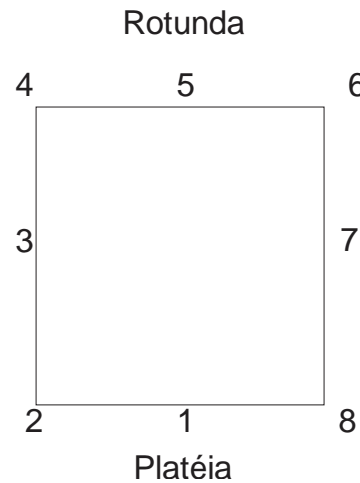
Após essa sequência de exercícios realizados na barra, os alunos foram direcionados para o centro da sala. Caminada e Aragão (2006, p. 32) afirmam que o centro, em geral, “reforça os exercícios da barra e se desenvolve em sequências cada vez mais elaboradas e de difícil execução, dependendo do nível de adiantamento dos alunos.”

2.1.3 Conexões no centro

O trabalho do centro combina vários passos, enquanto o da barra geralmente concentra-se em um exercício de cada vez. Segundo Minden (2005), no centro os movimentos são mais propensos a enfatizar musicalidade e o *épaulement*, com o uso expressivo da cabeça e ombros.

Por meio de um leve giro do tronco, o *épaulement* possibilita que os membros superiores se movimentem em uma dimensão ainda maior, proporcionando liberdade de movimento na articulação do ombro. Estar em *épaulement* significa estar de frente para os cantos do chamado quadro imaginário, um diagrama que divide o espaço em oito pontos.

Figura 41 - Diagrama representativo do quadrado imaginário. Desenho: Rosana Rosário.



Dessa forma, o primeiro enfoque das aulas foi as movimentações dos membros superiores, que no *ballet* é denominada *port de bras*, o qual deve ser executado com fluidez. Esta fluidez, bem como a beleza e o estilo do *port bras*, é obtida através da estabilidade escapular. Para maior consciência da estabilização escapular, foi gradativamente introduzido o movimento de *épaulement*, explicado anteriormente.

Os braços constituem um fator de grande importância na dança, pois assim como as pernas e os pés, eles são fundamentais para a harmonia dos movimentos, como também na execução dos mesmos. Bertoni (1992) explica sobre o *port bras*:

Existem trabalhos preparatórios específicos para a perfeita coordenação, sincronia e fluidez dos movimentos executados pelos braços. Os exercícios de *port de bras* caracterizam-se pela continuidade e ligação dos movimentos dos braços e também da cabeça, ao passarem de uma posição a outra. Estes exercícios são extremamente importantes, auxiliando inclusive na definição e clareza das posições. [...] (BERTONI, 1992, p. 246).

Todo o movimento dos braços deve começar a partir do movimento do esqueleto axial, pois é do tronco que partem as ações de estabilização. Como descrito na seção anterior, sobre o princípio de realizar a estabilização através do contraste, o uso de forças opostas a partir do centro do corpo até as extremidades dá ao movimento dos membros superiores sincronia e fluidez.

Neste momento não tive a preocupação de focar as posições dos braços da técnica do *ballet*, até mesmo porque tais posições são variáveis, de acordo com a linha de cada escola. Preocupei-me tão somente em estabelecer uma relação entre os movimentos dos braços a partir dos movimentos do tronco. Para auxiliar as experimentações foi solicitado aos

participantes a utilização de um tecido ou uma toalha para explorar esses movimentos, o que mais tarde se tornou um elemento cênico para a coreografia *Brisa*, realizada como resultado do projeto e apresentada no espetáculo de *ballet Quatro*⁵⁷.

Figura 42 - Experimentações de movimentos dos braços a partir dos movimentos do tronco.



Fonte: *Frame* de registro em vídeo.

Figura 43- Movimento de tronco e braços na coreografia *Brisa*.



Fonte: *Frame* de registro em vídeo.

⁵⁷ *Ballet Quatro*, sob a direção geral minha e da professora Msc. Ana Cristina Freire Cardoso, baseado na composição *As Quatro Estações* de Vivaldi, apresentado no Teatro Universitário Cláudio Barradas no período de 29/11 a 02/12 de 2012, como resultado final do Curso Básico de *Ballet* da ETDUFPA.

A atividade consistiu em realizar movimentos com o tronco (flexão, extensão, circular), com deslocamento pelo espaço, sempre associado à respiração. Paralelo a isso, foi observado o uso do princípio denominado *scooping* com os braços a partir da ideia de cavar, permitindo a amplitude do movimento. Além disso, todo movimento do braço era acompanhado pelo olhar, que dava a dimensão cada vez maior do movimento.

Além dos movimentos de tronco e *port de bras*, foram trabalhados os elementos de salto. No *ballet*, os saltos são diversificados. Porém, na execução de qualquer salto, o *demi-plié* é de fundamental importância, pois se constitui como uma mola propulsora do movimento, sendo responsável pela preparação, impulsão e amortecimento do salto.

A correta execução do *demi-plié* (elástico, mas mantendo o tônus muscular, tendo todos os dedos abertos sobre o chão, pressionando-o e sugando dele a energia potencial para a elevação) torna-se primordial no perfeito desenvolvimento do salto. O tronco deve estar completamente alongado, projetando-se verticalmente e na direção do movimento. A coluna precisa estar viva e alongada (BERTONI, 1992, p. 264-265).

Diante do que foi exposto, percebe-se que o estudo do salto deve ser realizado de forma muito cuidadosa, e a preocupação com os principais elementos de composição, ou seja, a sustentação do tronco, o *demi-plié*, o *en dehors*, sincronia de braços e cabeça e a elevação. Assim, foi trabalhado o *sautés* ao longo dos encontros.

Vaganova nos ensina como executar o *sauté* da seguinte forma: “a partir da primeira posição, *demi-plié*, afastado com os tornozelos, e salto, estendendo as pontas e arqueando os pés. Ao cair, tocar o solo com as pontas e, no momento seguinte, baixar nos calcanhares em *demi-plié*, e então tornar estendidos os joelhos” (VAGANOVA, 1991, p. 90).

Na sala de aula, utilizei o exercício criado por mim, denominado “fogete” para compreender melhor a execução dos pés e pernas na realização dos saltos. Foi solicitado que todos sentassem no chão, em frente a uma parede, com os pés paralelos em contato com a parede, e pernas flexionadas. O exercício consistia em realizar um leve impulso na parede, permitindo um deslocamento do corpo através do deslizamento pelo chão. E ao se afastar da parede, as pernas deveriam ficar estendidas e pés em ponta.

Figura 44- Foguete pés paralelos a) pernas flexionadas b) pernas extendidas.

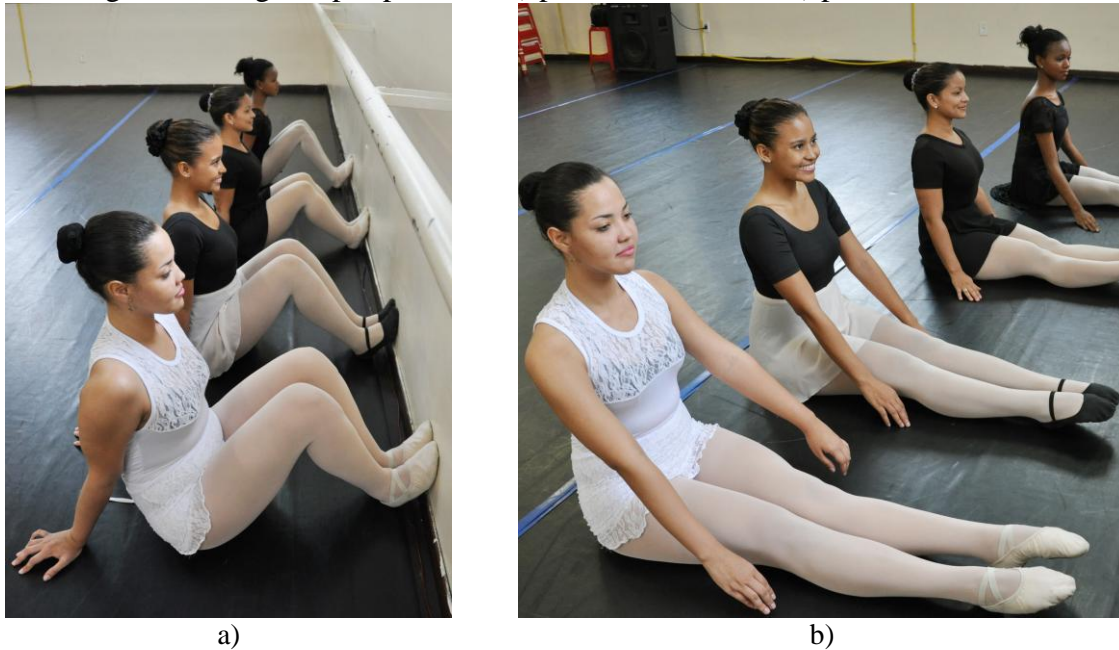


Foto: Ribamar Aragão.

Após algumas repetições foi solicitado que os pés não mais fossem posicionados em paralelo, mas em 1ª posição, para realizar o deslocamento do corpo pelo chão. Para manter a posição com pernas extendidas e pés em pontas, foi necessário pensar na estabilização da pelve, o que facilitou a rotação das mesmas em *en dehors* e permitiu o alongamento axial da coluna. A inspiração foi realizada com as pernas ainda flexionadas, e no momento do impulso, foi realizada a expiração.

Figura 45- Foguete pés na 1ª posição a) pernas flexionadas b) pernas extendidas.

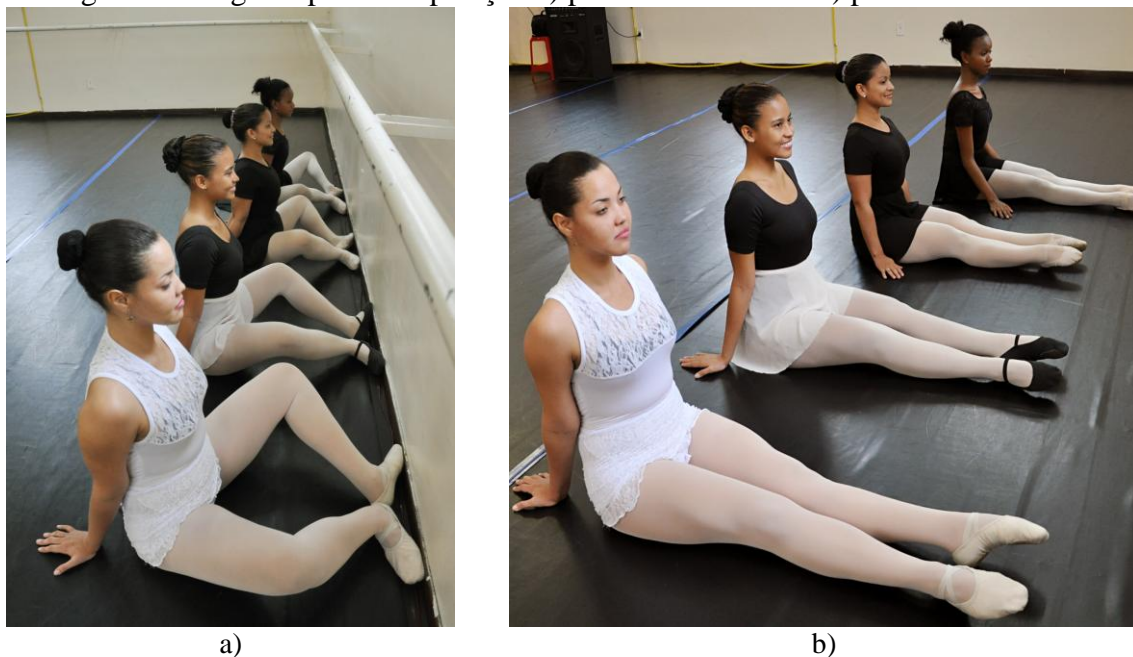


Foto: Ribamar Aragão.

Após algumas repetições com os pés em 1ª, foi solicitado que todos realizassem o movimento na posição em pé, seguindo os preceitos estabelecidos por Vaganova – *demi-plié*, salto estendendo as pernas e arqueando os pés, e na aterrissagem, realizar o *demi-plié* novamente. Foi solicitado que realizassem oito *sautés* seguidos.

Para conseguir realizar saltos centralizados, é necessário que os músculos íliaco e iliopsoas estejam bem coordenados e não pode existir nenhuma tensão nesses flexores. Caso contrário, o dorso do executante irá arquear para frente durante o salto ou na aterrissagem, fazendo com que ombros e a cabeça se movam para trás, a fim de compensar. Além disso, ao aterrissar, a pelve irá se inclinar para frente, e será necessário recrutar muitas fibras musculares a fim de estabilizar o corpo. Tal ação é prejudicial para o corpo, principalmente na região lombar.

Ao realizar o salto executando a estabilização da pelve, ou seja, ativando a musculatura do assoalho pélvico, foi possível perceber que a pelve permanece em posição elevada, o que facilita a respiração e favorece a execução de saltos mais altos.

Figura 46 – Sequência de execução do *Sauté*.



Foto: Rosana Rosário.

A partir de todo o trabalho de conscientização lá do *demi-plié*, aquela história de conectar os ísquios, e ter a sensação de ser puxado pra cima, é muito válido para executar o *sauté*. Estou me sentindo um verdadeiro cisne! [risos]. Realmente a ideia do impulso agora é outra. O salto ficou mais leve, e coordenando com a respiração não me sinto tão cansado (Brendo Pinheiro, depoimento cedido em 17 de setembro de 2012).

Diante do exposto, segue o Quadro 04, com o resumo dos exercícios do centro realizados e os princípios do método **GYROKINESIS®** aplicados.

Quadro 04 - Exercícios do centro

| Movimento do <i>Ballet</i> realizado | Princípio do método GYROKINESIS® aplicado |
|--------------------------------------|--|
| <i>Port de bras</i> | 1- Respiração 2- <i>Scooping</i> 3- Intenção guiada pelo movimento 4- Estabilização através de contrastes |
| <i>Sautés</i> | 1- Respiração 2- Estabilização da pelve |

Diante das experimentações e de todo o conhecimento teórico-prático, estabeleci algumas relações entre *ballet* e os princípios do **GYROKINESIS®**, que teve como resultados novos compostos conectados.

2.2 RELAÇÕES E COMPOSTOS CONECTADOS

A primeira relação estabelecida refere-se à respiração, presente em todos os exercícios experimentados. Todo e qualquer movimento deve ser coordenado com a respiração, proporcionando, assim, maior mobilidade e estabilidade dinâmica do corpo. Isso deve-se ao fato da maior parte dos músculos do sistema respiratório estar ligada às vértebras lombares e cervicais, e a respiração afeta, portanto, a estabilidade da postura e da coluna vertebral. O inverso também é verdadeiro. A posição da coluna afeta a qualidade e a velocidade da respiração. Dessa forma, como afirma Feldenkrais (1977, p. 213), “a boa respiração significa também boa postura, tanto quanto boa postura significa boa respiração.

A segunda relação refere-se à estabilização através de contrastes que proporciona ao executante equilíbrio e estabilidade a partir da combinação do peso do corpo corretamente colocado sobre o eixo, da postura alongada e da correta colocação dos pés no chão. E associado ao princípio da respiração, proporciona diferenças significativas na forma de executar os movimentos.

Eu me senti muito bem depois das aulas, o aprendizado é gradativo, a respiração é algo muito forte pra mim, porque eu não respirava corretamente para fazer os exercícios. [...] os princípios do **GYROKINESIS®** nas aulas de *ballet* me ajudaram bastante, no pensar em alongar, não realizar de forma rígida como eu fazia, mas ao mesmo tempo que estou me alongando, eu estou respirando e o meu corpo está se sentindo bem (Jaísa Vilhena, depoimento cedido em 17 de outubro de 2012).

A terceira relação refere-se a criar espaço articular, o que permite maior liberdade de movimento dos membros a partir da quarta relação estabelecida: *scooping* de pernas e braços. Além de auxiliar na verticalidade do corpo, isto evita inclinações para frente ou para trás.

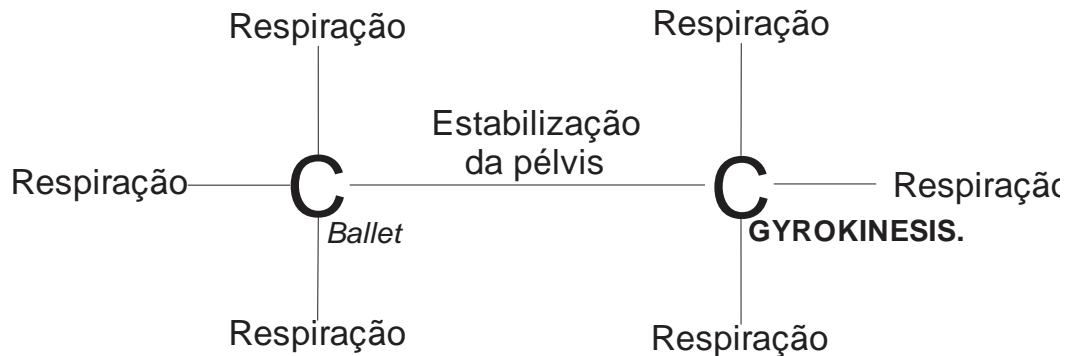
No *ballet*, a verticalidade das posturas exige das bailarinas um treinamento extenuante de flexibilidade, força e equilíbrio. Bettina Bläsing (*et al* 2012) afirma que bailarinos mostram habilidades avançadas no controle de postura e de manutenção de equilíbrio como uma parte vital de sua experiência. Ainda segundo a autora, a formação em dança melhora as funções sensório-motoras de equilíbrio estático e dinâmico. Por exemplo, os bailarinos clássicos apresentam melhor controle postural, podem manter posturas indicadas por longos períodos, e mostram possuir um alinhamento mais vertical durante o andar quando comparados aos não-dançarinos.

[...] uma coisa que essas aulas trouxeram pra mim foi a questão da amplitude dos movimentos. Amplitude de um *arabesque*, de um *grand jeté*. Antes eu fazia sem respirar, o que trazia uma tensão muito grande, e quando a gente chega à aula e experimenta essas conexões, a gente percebe uma diferença muito grande na movimentação, na amplitude, e querendo ou não o movimento fica maior [...] ao fazer a respiração numa abertura, parece que tudo fica bem maior, cria-se um espaço entre as articulações. Isso fez com que a minha dança hoje se tornasse melhor (Paulo Dias, depoimento cedido em 17 de outubro de 2012).

A quinta relação é a estabilização da pelve, que além de proporcionar uma postura neutra, respeitando as curvaturas naturais da coluna, auxilia no desenvolvimento do *en dehors*. E a sexta relação encontrada foi a intenção do movimento que é guiado pela visão, e o olhar que auxilia o direcionamento do movimento, da colocação dos braços, do tronco.

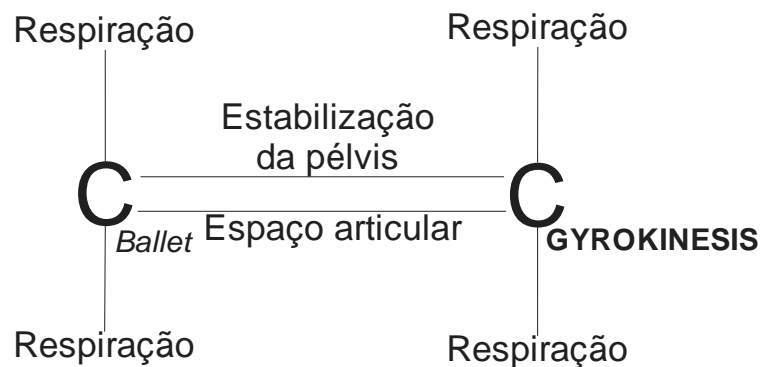
Estas seis relações estabelecidas contribuíram para a elaboração de compostos químicos referentes à minha pesquisa. Considerando que toda átomo de Carbono deve realizar ligação simples com o átomo de Hidrogênio, denomino, assim, meu átomo de Hidrogênio de Respiração, e os meus Carbonos as técnicas corporais aqui estudadas: *ballet* e **GYROKINESIS®**. As ligações realizadas entre um Carbono e outro representam os demais princípios encontrados.

Figura 47 – Composto *plié* conectado. Desenho: Rosana Rosário.



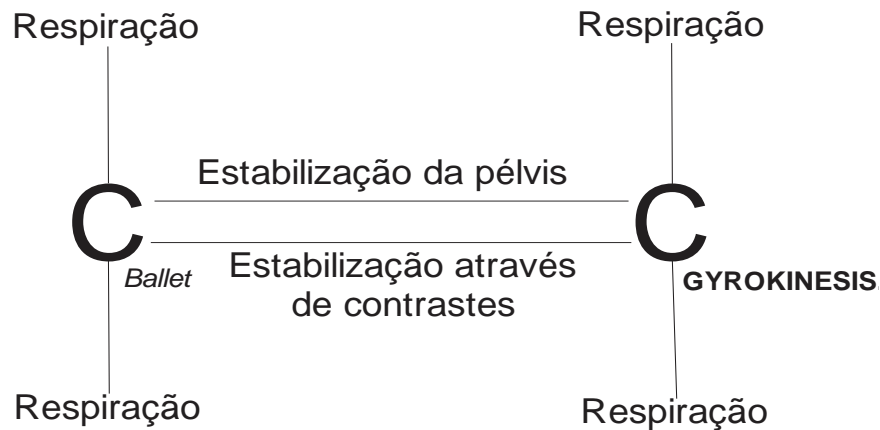
Neste composto pode-se observar que as duas moléculas de técnicas corporais (*ballet e GYROKINESIS*[®]) realizam a tetravalência (possibilidade de fazer quatro ligações). Cada técnica realiza três ligações simples com a respiração, e entre elas há a ligação do princípio estabilização da pelve.

Figura 48 - Composto *battement tendu* conectado e *battement jeté* conectado. Desenho: Rosana Rosário.



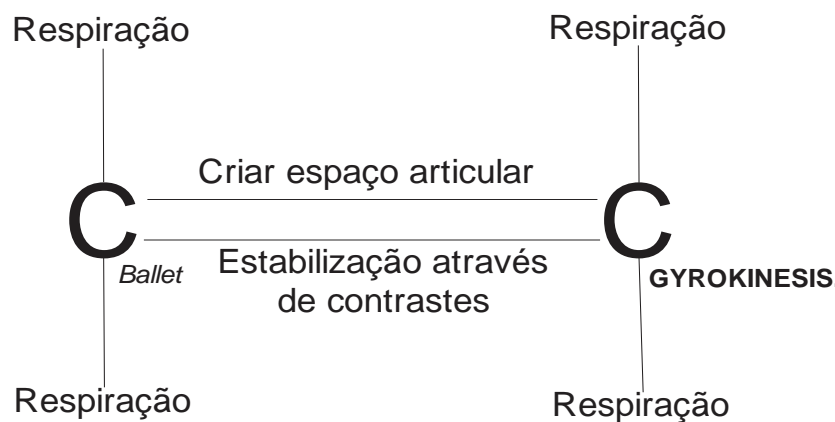
Neste composto, as duas moléculas de técnicas corporais realizam duas ligações simples com a respiração. E entre elas há a ligação dupla, cada uma correspondendo a um princípio conectado: estabilização da pelve e espaço articular, formando, então, o composto *battement tendu*.

Figura 49 - Composto *Relevé* conectado. Desenho: Rosana Rosário.



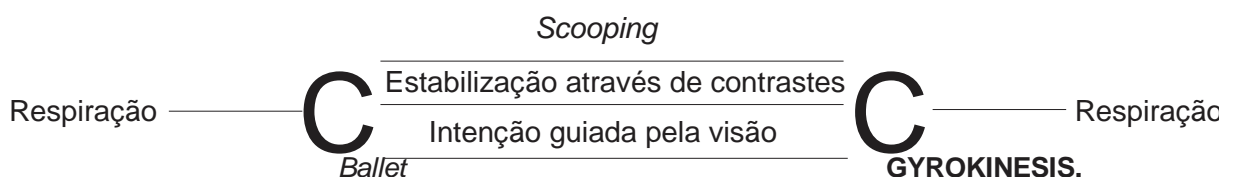
O composto *relevé* conectado é caracterizado também por ligação dupla entre as técnicas corporais. Cada ligação corresponde a dois princípios: estabilização da pelve e a estabilização através de contrastes.

Figura 50 - Composto *develloppés* conectado. Desenho: Rosana Rosário.



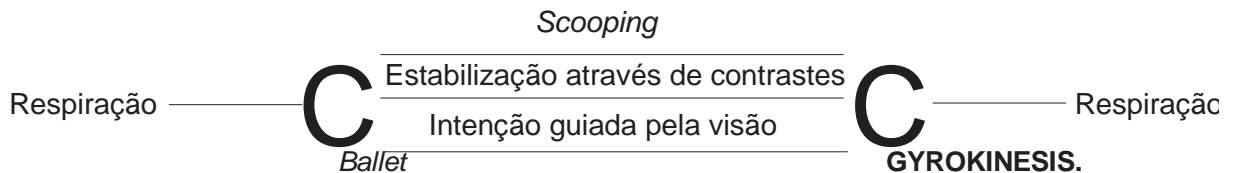
No composto *develloppés* conectado, pode-se observar que as duas moléculas de técnicas corporais realizam a tetravalência a partir de duas ligações simples com a respiração, e entre elas, ligação dupla: criar espaço articular e estabilização através de contrastes.

Figura 51 – Compostos *grand battement* conectado. Desenho: Rosana Rosário.



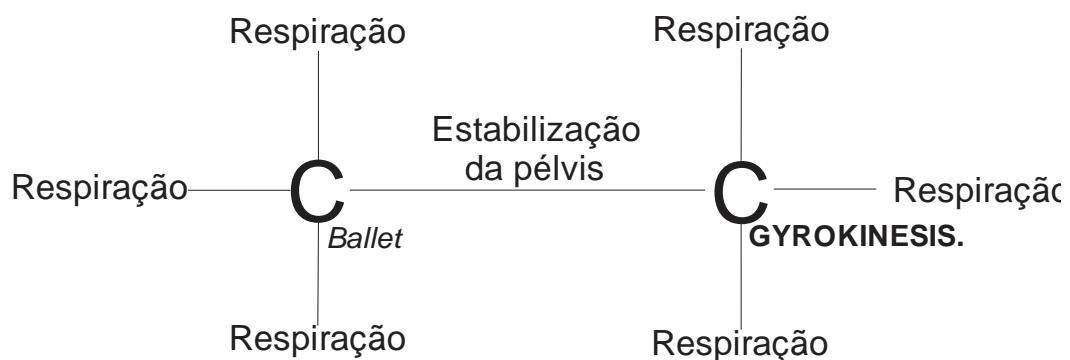
Neste composto as duas moléculas de técnicas corporais realizam ligação tripla, a qual corresponde a três princípios do **GYROKINESIS**[®] observados durante a realização do *grand battement* : *scooping*, estabilização através de contrastes e a intenção guiada pela visão.

Figura 52 – Compostos *ports de bras* conectado. Desenho: Rosana Rosário.



O composto *ports de bras* conectado é caracterizado pela presença de cada técnica corporal com a respiração e pela ligação tripla entre elas: *scooping*, estabilização através de contrastes e a intenção guiada pela visão.

Figura 53 Compostos *sautés* conectado. Desenho: Rosana Rosário.



No composto *sautés* conectado, semelhante com o composto *plié* conectado, as duas moléculas de técnicas corporais realizam a tetraavalência através de três ligações simples com a respiração, e entre a ligação do princípio estabilização da pelve.

De formas análogas às quatro ligações que a molécula de carbono permite realizar, foram realizadas as ligações entre o *ballet* e o método **GYROKINESIS**[®], que na prática tem como objetivo transformar a compreensão e a execução da técnica do *ballet* a partir da maleabilidade do dorso algo mais orgânico.

Importante ressaltar que essas conexões não ocorrem isoladamente, mas de forma harmoniosa, interligadas, onde um complementa o outro:

Para mim, os princípios mais evidentes são o *narrowing* [estabilização da pelve] e o criar o espaço articular, porque a partir deles eu tenho a sensação de crescer para o infinito, para longe. Como sou muito pequenininha no que eu faço, ao criar este espaço articular parece que cresce tudo. E a respiração foi um processo consequente, porque para criar esse espaço articular e realizar este estreitamento da pelve, eu preciso inspirar e expirar. Na verdade um princípio completa o outro (Aline Albuquerque, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

A percepção de uma nova forma de executar os movimentos, já conhecidos por alguns participantes, foi de fundamental importância para o desenvolvimento das experimentações. Percebo, no depoimento de muitos participantes, que a execução de *demi-plié* associando respiração com a estabilização da pelve foi importante para a compreensão de toda a execução da técnica clássica.

Na minha visão, esses princípios reeducaram a minha dança e fizeram com que me tornasse um profissional melhor, com consciência daquilo que estou fazendo, daquilo que irei fazer. O *plié* foi algo que marcou muito, porque descobri que não é pela coxa, e sim pela pelve, os ísquios te ajudam a crescer. O que percebi também com as aulas, é que há duas forças opostas no corpo, uma que te puxa para cima, e outra para o chão, como se criasse raiz, essa ideia de forças opostas trouxe toda uma consciência. [...] O *plié* é a base pra tudo, para os saltos, para as piruetas (Paulo Dias, depoimento cedido em 17 de outubro de 2012).

Além das descobertas realizadas, e da aplicabilidade dos princípios do método **GYROKINESIS**[®] nos exercícios de *ballet*, e consequentemente nos fundamentos da técnica clássica, os praticantes passaram a se preocupar com o seu corpo, pois refletiram que a execução mal feita de qualquer exercício poderia trazer malefícios para a saúde deles.

Nós possuímos essa área da pelve, mas não trabalhamos tanto ela. Às vezes a gente chega na aula de *ballet*, porque é a vivência que eu tive, e você chega lá e tem que se esforçar, às vezes a gente não respira, não se ajuda, prende a respiração e vai pela força, mal a gente sabe que isso está nos lesionando e fazendo mal (Jaísa Vilhena, depoimento cedido em 17 de outubro de 2012).

Não pretendo estabelecer um programa de ensino de *ballet*, pois acho desnecessário que todos os dias a aula seja uma repetição mecânica dos movimentos. Mas pretendo que, a partir da compreensão dessas relações estabelecidas no projeto de extensão, cada aluno seja capaz de descobrir caminhos para se exercitar e ir além, de acordo com suas necessidades próprias, pessoais e atuais.

Quando a gente começa a trabalhar com esses princípios a gente vai percebendo que cada parte do corpo tem uma importância, então vamos reeducando o nosso corpo para realizar os movimentos que a gente já conhece. [...] Comecei a conhecer o corpo e como realizar aquele movimento. Como fazer pra não me machucar [...]. Em mim, percebi o ganho da flexibilidade [...] é tanta fluidez de movimento e acaba proporcionando isso e contribui muito na dança [...] (Alyne Moura, depoimento cedido em 17 de outubro de 2012).

Todas essas experimentações revelam um processo educacional de longo prazo, e ajudam a melhorar principalmente o sistema neuromuscular do praticante. Esse processo parte do conhecimento anatômico para a realização do movimento coordenado com a respiração, trazendo, assim, uma (re) educação corporal, uma consciência do movimento.

A dança é uma rica fonte de material para pesquisadores interessados na integração de movimento e de cognição. Os múltiplos aspectos da cognição incorporados e envolvidos no desempenho da dança inspirou cientistas a usarem a dança como um meio para estudar controle motor, experiência e ação de percepção.

A partir das análises feitas e do discurso dos dançarinos participantes desta pesquisa, percebo que essa experiência proporcionou um sentimento geral de bem-estar, menor fadiga nas atividades propostas, e um relaxamento dinâmico que possibilita maior liberdade de movimento e o desencadeamento de possibilidades criativas individuais.

Como o interesse das comunidades científicas e artísticas para prosseguir a investigação multidisciplinar continua a ganhar impulso, percebo, nesta pesquisa, um número crescente de benefícios para os dois campos. A associação da técnica clássica com o pensamento somático traz benefícios que serão ainda mais propagados pelo fato de que a dança é uma forma de arte mutável, e que as técnicas não se cristalizam, pelo contrário, elas se modificam. Embora a dança seja uma forma de expressão humana existente desde os primórdios da cultura humana, tem se transformado significativamente com estilos em constante evolução. Assim, concluo esta seção vislumbrando que esta pesquisa poderá proporcionar aos estudiosos da área uma fonte de estudo, análise e reflexão.

Compreender a técnica do *ballet* como um processo de investigação pode nos levar a pensar em um corpo que dança e que pode ser construído diariamente dentro do pensamento somático. Essa descoberta de liberdade possibilita perceber a existência de espaços que conseqüentemente favorece o movimento. Este ganho de espaço proporciona o prazer do movimentar-se com fluidez, coordenado pela respiração.

3. EXPANDINDO CONEXÕES

A história do *ballet* é constituída por períodos de descobertas e de evolução técnica, que também implica num período de estabilidade, resultando numa codificação de parâmetros da arte. Em cada momento, diferentes contribuições foram transformando o modo de executar os passos do *ballet*, como também as criações coreográficas. Nesse sentido, a história nos mostra não somente diferenças estéticas e estilos, mas posturas e filosofias relativas aos posicionamentos que os artistas optam em seguir para a construção dos seus próprios caminhos.

Toda a técnica acadêmica desenvolveu-se anatomicamente, esteticamente e estilisticamente sempre acompanhada do processo sociocultural de cada época e de cada local. Toda essa transformação está baseada nos limites do corpo humano, pois a dança é desenvolvida através do corpo, e através dele, se corporifica. Dessa forma, faço a opção, neste momento, em realizar uma análise anatômica e cinesiológica do corpo humano na execução de alguns movimentos do *ballet*. Tal opção justifica-se por entender que esta análise é importante para compreender e atender a diferentes criadores, coreógrafos e bailarinos, que necessitam de diferentes efeitos expressivos em suas composições, as quais demandam outros padrões de organização de movimento e diferentes organizações do movimento do corpo.

A partir das experimentações realizadas e das conexões sugeridas ao longo deste trabalho, desenvolvo, nesta seção, os possíveis desdobramentos dessas conexões em outros movimentos do *ballet*. Para isso, retomo o pensamento de Klauss Vianna (2005), ao considerar a técnica não como sinônima de aquisição acumulativa de habilidades corporais, mas como um meio eficaz que entra em sintonia com os objetivos a serem cumpridos. De acordo com Bertoni (1992, p.72), “a técnica será sempre um meio e não um fim dentro da arte”. Dessa forma, a técnica em dança não deve ser usada unicamente para a perfeição virtuosística, pois a arte da dança, em qualquer manifestação de gênero e estilo, não pode ser confundida com um esporte, cujo objetivo central é a competitividade e a mensuração de resultados.

Ao invés disso, a técnica precisa ser compreendida como um processo de investigação que provoca e proporciona caminhos para a construção de um corpo cênico. Assim, os elementos que compõem o *ballet* passam a se expressar em sintonia com a posição artística do coreógrafo.

Dessa forma, é necessário considerar a técnica como um conjunto de procedimentos de investigação e aplicação de um determinado conteúdo, levando em consideração que ao falar de dança na contemporaneidade, estamos falando de diversidade, pluralidade e transdisciplinariedade de uma dança que se transforma com o tempo. É a partir da técnica que o bailarino encontra soluções para corporificar determinada expressão de dança. E, se é no corpo que a dança se assenta, a análise anatômica e cinesiológica, associada ao pensamento somático, contribui para a compreensão objetiva da manifestação do movimento.

Assim, esta seção encontra-se dividida em dois tópicos: *A técnica: uma análise anatomocinética*, em que realizo uma breve análise anatomocinética de três grandes categorias de combinações de passos que toda aula de *ballet* deve ter: a) adágio, b) *allegro*, subdividido em *petit allegro* e *grand allegro*, e c) piruetas. Para tal, foi escolhido um elemento de cada categoria para análise: *attitude*, *entrechats*, *grand jeté* e pirueta. Na sequência, o segundo tópico denominado: *O uso da imagem vale mais que mil palavras*, trata do uso de imagens, principalmente no campo da educação somática e no método **GYROKINESIS**[®], e a sua importância para o desenvolvimento da técnica da dança.

3.1 A técnica: uma análise anatomocinética

Antes de iniciar o estudo anatomocinético dos movimentos propostos, é necessário explicar os tipos de contrações musculares para melhor entendimento da ação dos músculos envolvidos. Vale ressaltar que o corpo humano é capaz de realizar dois tipos de contração muscular: dinâmica (ou isotônica) e estática (ou isométrica).

A contração dinâmica, segundo Clippinger (2011), ocorre quando há mudanças no comprimento do músculo e um movimento articular observável. Existem dois tipos de contrações dinâmicas: concêntricas e excêntricas.

A contração concêntrica implica no encurtamento do músculo e, como resultado, um movimento articular visível, como por exemplo, a flexão do braço (CLIPPINGER, 2011, p. 51). Na dança, as contrações concêntricas são usadas frequentemente na fase ascendente dos movimentos. Por exemplo, o *plié* na fase de decolagem de um salto ou ao levantar os braços acima da cabeça.

A contração excêntrica, por sua vez, implica no alongamento do músculo durante um movimento articular visível. Na maioria dos casos, o músculo não aumenta além do seu

comprimento de repouso, mas se reduz, gradualmente, o grau de contração desde o estado de posição contraída até o comprimento de repouso (CLIPPINGER, 2011, p. 51). No movimento humano, esse tipo de contração é muitas vezes usado para desacelerar e amortecer segmentos corporais. As contrações excêntricas são frequentemente usadas na fase descendente dos movimentos de dança, por exemplo, no *plié*, na aterrissagem de um salto ou ao baixar os braços que estavam acima da cabeça.

A contração estática, também chamada de isométrica, compreende uma contração parcial ou completa de um músculo, sem que haja um movimento articular visível (CLIPPINGER, 2011, p. 52). Tais contrações são usadas para manter a posição de partes do corpo. Na dança, as contrações isométricas desempenham importante papel na prevenção de compensações indesejáveis do corpo, assim como na manutenção de posturas desejadas do corpo ou de seus segmentos. Por exemplo, quando a bailarina está realizando o trabalho na barra, as contrações isométricas são utilizadas para manter as posturas desejadas das pernas de apoio, do tronco e do braço sobre a barra.

Autores como Lawson(1984); Bertoni (1992); Weineck (1990) concordam com a importância do estudo anatômico para a formação de professores de dança, bem como para os próprios bailarinos. Cada combinação de exercícios realizados na barra e no centro deve ter objetivos claros e definidos, a fim de priorizar o desenvolvimento de força muscular para o controle e proteção das articulações. É necessário que o bailarino entenda as ações dos grupos musculares que realizam as diversas posições de dança para efetuar combinações cada vez mais eficazes com o menor gasto energético. Dessa forma, o bailarino pode melhorar seu desenvolvimento técnico sem fadigar seus músculos, tendões e ligamentos.

Dessa forma, realizo uma análise anatomocinética de quatro movimentos bastante frequentes nas aulas e nas coreografias de *ballet*. São eles: *attitude*, *entrechats*, *grand jeté*, e pirueta. Em seguida, também saliento a importância do conhecimento básico sobre o funcionamento do corpo por meio de descrições anatômicas e das ações musculares.

3.1.1 Adágio

A palavra adágio, do francês *adage*, do italiano *adagio*, significa vagaroso, movimento lento, pausado. No *ballet*, o adágio é desenvolvido por movimentos em tempo lento, contínuo, alongado, que exige extremo equilíbrio e precisão de quem executa. Bertoni (1992, p. 100) afirma que no adágio “[...] os movimentos se ligam com clareza e harmonia,

observando a fluidez da utilização da música, a sutileza dos acentos e a dinâmica da forma musical [...].”

No *ballet*, o adágio representa duas situações distintas. A primeira refere-se à sua execução dentro da sala de aula, onde é realizada uma série de movimentos lentos, pausados e graciosos, fundamentais para desenvolver equilíbrio e elevar a capacidade de sustentação. A segunda situação é referente à parte inicial do *pas-de-deux*, dança executada por um casal, na qual a bailarina executa os mesmos movimentos lentos enquanto é levantada, sustentada ou transportada pelo seu par. Muitas vezes com temas românticos, os adágios estão presentes em diversos *ballets*, como por exemplo, no *pas de deux* do *ballet Les Sylphides*, originalmente intitulado *Chopiniana*, que, na versão de Diaghilev, apresentada pela primeira vez em 1909, procurou evocar os grandes *ballets* do período romântico. É um *ballet* composto por um ato, música de Frédéric Chopin, e tem como cenário um bosque onde um jovem sonhador baila ao redor de sílides, seres invisíveis da floresta.

Figura 54 - *Ballet Les Sylphides*. Bailarinos: Rosana Rosário e Carlos Dergan.



Foto: Itamar Marques

A beleza da linha e a fluidez dos movimentos são importantes na execução do adágio. Muitos dos principais passos do adágio são exatamente aqueles praticados na barra e

experimentados ao longo desta pesquisa: *plié*, *tendus*, *développés*, *attitudes*, entre outros. Neste trabalho, escolhi a pose *attitude derrière*, pois, além de ser similar ao *arabesque*, requer coordenação minuciosa da extensão do quadril com a extensão da coluna vertebral.

O *attitude*, derivada do italiano *attitudine*, foi desenvolvido por Carlo Blasis, lembrando a *attitude* da famosa estátua de Mercúrio, de Giovanni di Bologna, no século XVI, inicialmente para terminação de giros.

Figura 55- Estátua Mercúrio de Giovanni di Bologna.



Fonte: GUERBER, 2007, p.110.

Este movimento constitui uma das poses de dança definidas pela posição em que o corpo está sustentado por uma das pernas, enquanto a outra é levantada atrás ou na frente, com o joelho em posição flexionada. Vaganova (1991, p. 71) ressalta que “[...] uma pose com um *développé* para frente não pode ser chamada uma *attitude*, pois a perna está estendida em linha reta.” Portanto, esse passo é caracterizado pela posição flexionada, que permite maior desenvoltura nos giros.

Figura 56 – *Attitude derrière*. Bailarinos Rosana Rosário e Israel Alves. *Ballet Quebra Nozes*.



Foto: Manoel Pantoja.

A correta execução do movimento dos quadris nas elevações, como do *attitude*, é fundamental para a progressão no nível técnico em diferentes tipos de dança, e um desafio cinesiológico, pois a amplitude de movimento para trás dos quadris é muito mais limitada do que na frente. Segundo Clippinger (2011), em uma pessoa que não pratica *ballet*, a hiperextensão do quadril é restrita a 10° ou 15° graus, devido às limitações impostas pelos ligamentos e músculos anteriores, e, em alguns casos, pelos flexores do quadril. Apesar de bailarinos profissionais poderem exceder duas ou três vezes esta mobilidade, o ato de posicionar a perna de trabalho na horizontal exige uma inclinação anterior da pelve e uma hiperextensão compensatória da coluna para manter o tronco reto, o que pode causar desconforto nas costas.

Na realização do *attitude derrière* é necessário evitar a tensão muscular dorsal, através do alongamento axial da coluna, criando, assim, espaço entre as vértebras. Franklin (2012) sugere que, para evitar a tensão muscular, devemos localizar as escápulas e imaginá-las repousando ao longo das costas:

[...] Visualize-as como folhas repousando sobre a caixa torácica. Sinta essas folhas flutuando no dorso, com um agradável amortecedor entre elas e a caixa torácica. Você pode usar essa imagem em todas as posições em que a perna é elevada para trás, a fim de manter relaxados os músculos em torno das escápulas (FRANKLIN, 2012, p. 229).

A escápula é um osso com formato semelhante a um triângulo, localizado na parte posterior, aproximadamente abaixo dos ombros. Essa sensação das escápulas deslizando inferiormente em direção aos quadris permite o alongamento e o alinhamento da coluna vertebral. Além de contribuir para a execução do *attitude*, tal imagem é importante para diversos outros movimentos, como na execução de giros. No método **GYROKINESIS**[®], a imagem de deslizamento também é utilizada, principalmente ao descer o braço, realizando o movimento imaginando as axilas para baixo. Além disso, o *attitude derrière* deve ser iniciado pelos extensores do quadril em parceria com o alongamento dos músculos do abdome, protegendo, dessa forma, a coluna vertebral de lesões.

Clippinger (2011) afirma que embora a técnica e a força específicas sejam fundamentais para elevar a altura da perna, a tensão sobre a coluna também influencia na flexibilidade dos músculos responsáveis pela flexão dos quadris. Assim, se o grau de amplitude é pequeno, deve-se dar ênfase no alongamento dos músculos responsáveis pela flexão do quadril, e no fortalecimento dos músculos responsáveis pela extensão do quadril e da coluna. Se o grau de amplitude do quadril é grande, deve-se concentrar o trabalho na força e na técnica.

É um movimento harmonioso entre os músculos glúteo máximo, semitendinoso e o semimembranoso para levantar a coxa e ao mesmo tempo manter as estruturas anteriores do tronco alongadas. Haas (2011, p. 117) define esta posição como “um belo exemplo de força, flexibilidade e coordenação”. A realização deste exercício necessita das mesmas conexões encontradas na execução do *develloppé*, ou seja, respiração, criação de espaço articular e estabilização através de contrastes, proporcionando maior harmonia e equilíbrio no movimento.

Quadro 05 - Principais ações dos músculos glúteo máximo, semitendinoso e semimembranoso.

| Músculo | Principais Ações |
|----------------|--|
| Glúteo Máximo | Extensão coxofemoral; Rotação externa coxofemoral. |
| Semitendinoso | Extensão coxofemoral; Rotação interna coxofemoral; Flexão do joelho. |
| Semimembranoso | Extensão coxofemoral; Rotação interna coxofemoral; Flexão do joelho. |

Fonte: CLIPPINGER, 2011, com adaptações da autora.

3.1.2 *Allegro: petit e grand*

De acordo com Faro e Sampaio (1989), *allegro* é o movimento de dança em tempo rápido. É considerada a parte da aula do *ballet* que possui como finalidade melhorar a capacidade de saltar do bailarino. São caracterizados pelas combinações de pequenos ou grandes saltos, realizados com velocidade considerável. É dividido em *grand allegro* quando inclui grandes saltos, e em *petit allegro* quando os passos são menores e mais rápidos.

Bertoni (1991, p. 100) afirma que os *allegros* “[...] constituem a base da Dança Clássica e expressam o seu brilhantismo. A maioria das variações de solo, conjunto, *codas* e valsas da Dança Clássica se embasam na forma brilhante e floreada do *Allegro*.”

Desde Marie Camargo⁵⁸, bailarina de estilo brilhante que se destacou por realizar movimentos de *petit allegro* no século XVIII, a Georges Balanchine⁵⁹, o qual desenvolveu uma técnica e um método de treinamento que produziu os mais rápidos dançarinos no século XX, o *petit allegro* sempre encantou a plateia. Muitos coreógrafos do século XIX utilizaram esses passos para comunicar os atributos delicados e mágicos de seus personagens. A maioria das *wilis*, personagens do *ballet Giselle*, que representam as almas das moças que morreram antes do dia do seu casamento, dançam um *petit allegro* para demonstrar a capacidade de desafiar a gravidade.

O coreógrafo Marius Petipa também criou exemplos lendários de *petit allegro*, como por exemplo, os quatro pequenos cisnes no 2º ato do *ballet O Lago dos Cisnes*, em que as bailarinas, com os braços entrelaçados, realizam a rápida movimentação de pernas com olhar e inclinação da cabeça em perfeita harmonia.

⁵⁸ Atribui a ela o encurtamento das saias, permitindo a maior liberdade de movimento as bailarinas.

⁵⁹ Georges Balanchine, o preeminente gênio coreográfico do século XX, criou mais de cem *ballet* [...]. Apesar de manter o vocabulário clássico, ele desenvolveu uma estética neoclássica com estilo arrojados e musicalidade ímpar, que influencia coreógrafos até hoje [...] (MINDEN, 2005, p. 228).

Figura 57 - *Pas de Quatre* do Ballet *O Lago dos Cisnes*.



Fonte: *Frame* de registro em vídeo.

Entre os *petit allegro*, destacam-se os movimentos chamados *entrechat*, que significa entrelaçado, trançado. É a designação dada ao passo em que o bailarino salta no ar e cruza rapidamente as pernas. De acordo com o número de cruzamentos, os *entrechats* podem ser definidos de dois a oito. Importante destacar que para cada cruzamento conta-se dois movimentos, um para cada perna. Pavlova (2000, p. 96-97), em seu dicionário de *ballet*, classifica os *entrechats* em duas categorias: “[...] os *entrechats* de números pares (*deux, quatre, six, huit*) em que o bailarino pousa sobre os dois pés; e os *entrechats* de número ímpares (*trois, cinq, e sept*) em que o bailarino pousa num só pé [...]. Em todos os *entrechats*, as pernas batem por igual [...]”

Por considerar que a ação muscular é bastante semelhante, diferenciando tão somente o número de cruzamentos realizados no ar, o que implica também a alteração da velocidade de execução do movimento, neste trabalho será analisado o passo *entrechat deux*, também conhecido como *royale*.

Entrechat deux é a designação atribuída ao *entrechat* com dois cruzamentos e uma mudança de pés. O bailarino inicia na 5ª posição, pé direito à frente, realiza um *demi-plié*, e ao executar um pequeno salto, abre levemente as pernas, fechando rapidamente, volta a abrir as pernas ligeiramente para os lados e volta ao chão em *demi-plié*, na 5ª posição com o pé direito para trás.

Figura 58- *Entrechat deux*, conhecido também como *royale*.

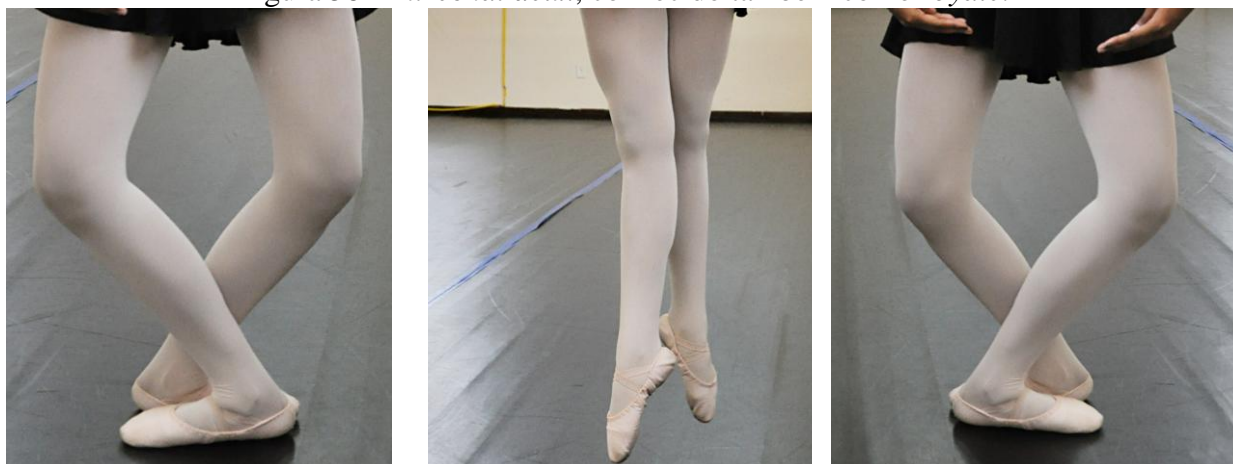


Foto: Ribamar Aragão.

Na execução do *demi-plié* antes do salto, os músculos do glúteo maior, isquiotibiais, quadríceps femoral⁶⁰ e os músculos da panturrilha trabalham excentricamente durante a fase descendente do *plié*, e de forma concêntrica na fase ascendente. Este princípio se aplica com frequência na dança, e, segundo Clippinger (2011), melhora a eficácia do movimento e ajuda na execução do salto com menos esforço. A execução dos saltos associados aos princípios do método **GYROKINESIS**[®] encontrados na execução do *sautés*, ou seja, respiração e estabilização da pelve, trazem como resultado a realização do movimento com menos gasto energético.

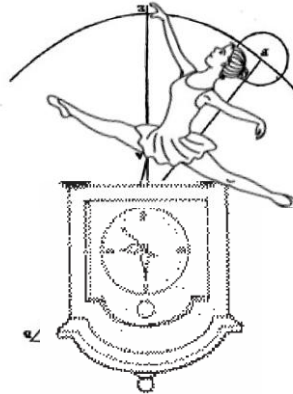
Além do *petit allegro*, há os *grand allegros*, também bastante comuns nas aulas, bem como nas apresentações. As performances de bailarinos como Vaslav Nijinsky, Rudolf Nureyev, Mikhail Baryshnikov são lendárias pela execução de saltos ao redor do palco.

Um passo comum, tanto em sala de aula como nos palcos é o *grand jeté*⁶¹. Lawson (1988) explica que o *grand jeté* deve descrever um arco no ar, portanto, o peso da cabeça deve ser realizado a partir de uma ligeira inclinação para trás. Imagine seu corpo como um pêndulo invertido de um relógio. A cabeça é a terminação do pêndulo que realiza as oscilações ao redor dos pés. Ao realizar o salto, deve-se imaginar a cabeça realizando uma trajetória em forma de curva pelo espaço.

⁶⁰ Clippinger (2011) define o quadríceps femoral como um grupo de músculos localizados na parte anterior da coxa, composto por quatro músculos: reto femoral, vasto lateral, vasto intermédio e o vasto medial, todos com a ação principal de extensão do joelho. O músculo reto femoral também atua na flexão dos quadris.

⁶¹ Importante ressaltar que existe um exercício chamado *grand pas de cheval*, passo do cavalo, que se assemelha ao *grand jeté*, porém a perna é lançada no ar para frente através da realização de um *developpé*, e a outra para trás através de um *grand battement*, o que difere do exercício analisado nesta pesquisa.

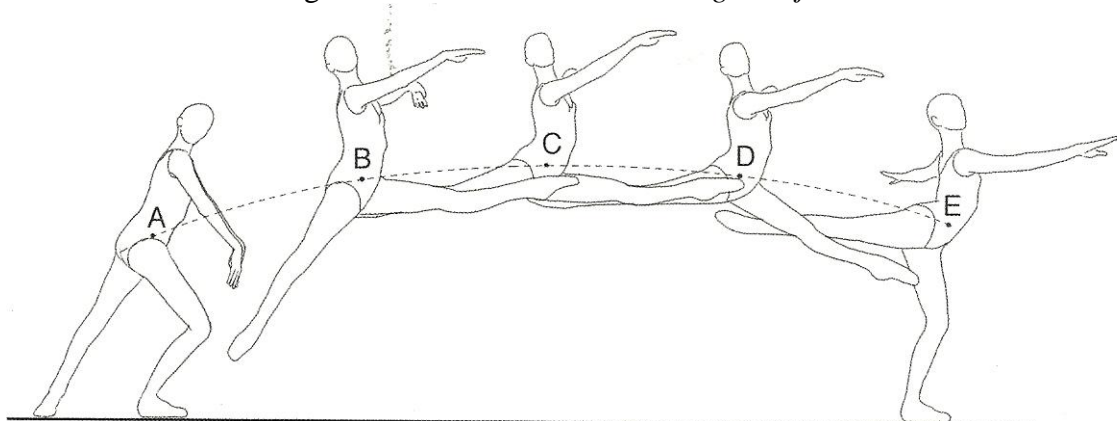
Figura 59 - Trajetória do *Grand jeté* pelo espaço associado ao pêndulo e um relógio. Desenho: Rosana Rosário.



O salto *grand jeté* é definido pela cinesiologia como um movimento locomotor que consiste na elevação do solo com uma perna e aterrissagem com outra. Clippinger (2011) divide o *grand jeté* em quatro fases: preparação, decolagem, voo e aterrissagem. Para este estudo, o foco será os movimentos realizados pelos quadris, joelho e tornozelo.

A fase de preparação implica na flexão coxofemoral, flexão do joelho e na flexão dorsal do tornozelo da perna da decolagem (perna direita da Figura 60). Neste movimento a contração excêntrica é necessária para manter o centro da gravidade do corpo em cima do pé e da perna de apoio, além disso, é preciso um grau moderado de flexão coxofemoral e do joelho para gerar força suficiente para o impulso durante a fase da decolagem, tornando, assim, o salto eficaz.

Figura 60 - Análise anatômica do *grand jeté*.



Fonte: Clippinger, 2012, p. 495.

Este exercício pode ser executado tanto para a direita como para a esquerda. Nesta pesquisa optei por explicar a execução do passo em que no ápice do movimento a perna esquerda encontra-se à frente e a direita atrás.

Na fase da decolagem, a perna de decolagem, a direita, realiza uma extensão do quadril, extensão do joelho e flexão plantar do tornozelo. Toda esta ação ocorre contra a gravidade através da contração concêntrica dos extensores do quadril, extensores do joelho e flexores plantares, respectivamente. Para Clippinger (2011), a sincronização adequada desses segmentos, associados à aplicação de força suficiente são essenciais para impulsionar o corpo. À medida que se estende a perna direita, a esquerda realiza uma oscilação para frente, realizando a contração concêntrica dos músculos flexores do quadril para levar a coxa para a frente, semelhante ao *grand battement*.

Neste momento ocorre a contração isométrica dos extensores do joelho para auxiliar que a perna se mantenha estendida, e a contração concêntrica dos flexores plantares do tornozelo para realizar a flexão do pé. O braço direito também é posicionado para frente, realizando a contração concêntrica dos flexores do ombro, enquanto a esquerda se eleva lateralmente (abdução), realizando, assim, uma contração concêntrica dos abdutores do ombro. Esses movimentos da perna direita, combinados com o movimento para frente da perna esquerda e do braço direito, empurra o centro de gravidade do corpo para frente e para cima a fim de iniciar a fase de voo.

A fase de decolagem termina quando a perna da decolagem (direita) perde o contato com o solo, dando início à fase do voo (ver Figura 60 fase B e C). A perna de decolagem é levada rapidamente para trás e para cima através de uma ligeira contração concêntrica dos músculos extensores do quadril. O joelho da perna direita se mantém estendido através da contração isométrica dos extensores do joelho, enquanto ocorre a contração concêntrica dos flexores plantares, o que permite a flexão plantar do tornozelo. Clippinger (2011) informa que durante a fase do voo, o corpo realiza uma trajetória em circular, conforme mostra a Figura 60, o que também pode ser associado à imagem do relógio da Figura 59. A forma dessa trajetória é determinada pela projeção, velocidade e altura do corpo durante a fase da decolagem. Assim, um dos pontos-chave determinantes para atingir uma altura ou distância desejadas em um salto é potencializar a velocidade do corpo durante a decolagem.

Durante a fase de aterrissagem, ou recepção, a função principal dos músculos é controlar o movimento descendente do corpo, quando a contração excêntrica dos extensores do quadril, extensores do joelho e os flexores plantares do tornozelo controlam, respectivamente, a flexão dos quadris, do joelho e a flexão dorsal do tornozelo da perna que realiza a aterrissagem. Essa fase também é importante para situar adequadamente o corpo para o próximo movimento de uma coreografia.

Clippinger (2011) acrescenta que, embora as extremidades que entram em contato com o solo desempenhem um papel vital para o controle do corpo no movimento descendente, a perna direita pode ficar para trás numa posição em *arabesque*, como mostrado na Figura 60. Nesse caso, os músculos extensores dos quadris realizam uma contração concêntrica para realizar o efeito estético desejado pelo *arabesque*. Os extensores do joelho e do tornozelo do pé direito trabalham isometricamente para manter estendido o joelho e a flexão plantar, respectivamente.

Para melhor visualização do que foi descrito, apresento o Quadro 06, elaborado por Clippinger (2011):

Quadro 06 - Análise anatomocinética do *Grand Jeté*.

| Fases do movimento e articulações selecionadas | Movimentos articulares | Tipo de contração | Principais músculos envolvidos |
|---|-----------------------------------|--|--|
| <i>Fase de preparação: A</i> | | | |
| Quadril direito | Flexão do quadril | Excêntrica | Extensores do quadril (isquiotibiais, glúteo maior). |
| Joelho direito | Flexão do joelho | Excêntrica | Extensores do joelho (quadríceps femoral). |
| Tornozelo do pé direito | Flexão dorsal do tornozelo do pé. | Excêntrica e passiva quando o corpo se movimenta para frente | Flexores plantares do tornozelo do pé (gastrocnêmio, sóleo). |
| <i>Fase da decolagem: A até um pouco antes de B</i> | | | |
| Quadril direito | Extensão do quadril | Concêntrica | Extensores do quadril (isquiotibiais, glúteo maior). |
| Joelho direito | Extensão do joelho | Concêntrica | Extensores do joelho (quadríceps femoral). |
| Tornozelo do pé direito | Flexão plantar do tornozelo do pé | Concêntrica | Flexores plantares do tornozelo do pé (gastrocnêmio, sóleo). |
| Quadril esquerdo | Flexão do quadril | Concêntrica | Flexores do quadril (psoasíliaco, reto femoral). |
| Joelho esquerdo | Flexão do joelho | Isométrica | Extensores do joelho (quadríceps femoral). |
| Tornozelo do pé esquerdo | Flexão dorsal do tornozelo do pé. | Concêntrica | Flexores plantares do tornozelo do pé (gastrocnêmio, sóleo). |
| Ombro direito | Flexão do ombro | Concêntrica | Flexores do ombro (porção anterior do deltoide, peitoral maior). |
| Ombro esquerdo | Abdução do ombro | Concêntrica | Abdutores do ombro (porção medial do deltoide, supraespinhoso). |
| <i>Fase do voo: B até D</i> | | | |
| Quadril direito | Extensão do quadril | Concêntrica | Extensores do quadril (isquiotibiais, glúteo maior). |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| Joelho direito | Manter a extensão do joelho | Isométrica | Extensores do joelho (quadríceps femoral). |
| Tornozelo do pé direito | Flexão plantar do tornozelo | Concêntrica | Flexores plantares do tornozelo do pé (gastrocnemio, sóleo). |
| Quadril esquerdo | Flexão do quadril | Concêntrica | Flexores do quadril (psosilíaco, reto femoral). |
| Joelho esquerdo | Manter a extensão do joelho | Isométrica | Extensores do joelho (quadríceps femoral). |
| Tornozelo do pé esquerdo | Manter a flexão plantar do tornozelo do pé. | Isométrica | Flexores plantares do tornozelo do pé (gastrocnemio, sóleo). |
| <i>Fase de aterrissagem: E</i> | | | |
| Quadril esquerdo | Flexão do quadril | Excêntrica | Extensores do quadril (isquiotibiais, glúteo maior). |
| Joelho esquerdo | Flexão do joelho | Excêntrica | Extensores do joelho (quadríceps femoral). |
| Tornozelo do pé esquerdo | Flexão dorsal do tornozelo do pé. | Excêntrica e passiva quando o corpo se movimenta para frente no <i>plié</i> | Flexores plantares do tornozelo do pé (gastrocnemio, sóleo). |
| Quadril direito | Extensão do quadril | Concêntrica | Extensores do quadril (isquiotibiais, glúteo maior). |
| Joelho direito | Manter a extensão do joelho | Isométrica | Extensores do joelho (quadríceps femoral). |
| Tornozelo do pé direito | Manter a flexão plantar do tornozelo do pé. | Isométrica | Flexores plantares do tornozelo do pé (gastrocnemio, sóleo). |

Assim, seja um *petit* ou um *grand* salto, o desenvolvimento deve seguir as seguintes instruções descritas por Vaganova (1991):

1. Cada salto começa com *demi-plié*. Uma vez que o principal fator na força de impulso no momento de deixar o solo é o calcanhar, é necessário, no desenvolvimento do salto, dar especial atenção à correção do *demi-plié*, isto é, deve-se observar que os calcanhares não sejam erguidos do solo em *demi-plié*.
2. Se o salto é feito com ambas as pernas, as pernas devem ser bem estendidas nos joelhos, juntas e dedos dos pés no momento do salto. Se o salto é feito em uma perna, a outra assume a posição pedida pela pose. Neste caso, a parte superior da perna deve ser inteiramente girada, as costas têm de estar eretas, os quadris não serão projetados.
3. Após o salto os pés devem tocar o chão primeiro com a ponta depois, suavemente, com o tornozelo, em seguida baixado em *demi-plié*. Depois disso, os joelhos deverão ficar estendido (VAGANOVA, 1991, p. 89).

Contrapondo fortemente com esta concepção de Vaganova, George Balanchine, nos Estados Unidos, desenvolveu uma técnica de execução rápida de movimento e um trabalho mais articulado dos pés. Segundo Minden (2005), em todos os exercícios que o

calcanhar sai do chão, ao retornar, ele não deve encostar totalmente no solo, proporcionando o aumento da velocidade na execução dos movimentos. Assim, os bailarinos que estudam a técnica de Balanchine dançam numa velocidade muito superior quando comparados aos bailarinos russos.

3.1.3 Piruetas: *pirouette*

Piruetas, do francês *pirouette*, é o termo utilizado para designar um passo em que uma ou mais voltas são feitas pelo corpo em uma perna, seja em meia ponta ou ponta. Bertoni (1992) afirma que os elementos do giro devem ser estudados com cuidado e atenção, observando:

- A ascendência do eixo vertical;
- A estabilidade das forças contrárias e complementares na hora do giro;
- A ligação elástica entre a preparação e a execução do giro;
- A subida imediata sobre a perna de base (mantendo-a completamente esticada e sustentando a rotação de *en dehors*);
- A simetria e sustentação do quadril (bem aberto), como também da perna que estiver flexionada (mantendo *en dehors*);
- A sincronia dos braços e a marcação de cabeça, no desenvolvimento do giro (BERTONI, 1992, p. 98).

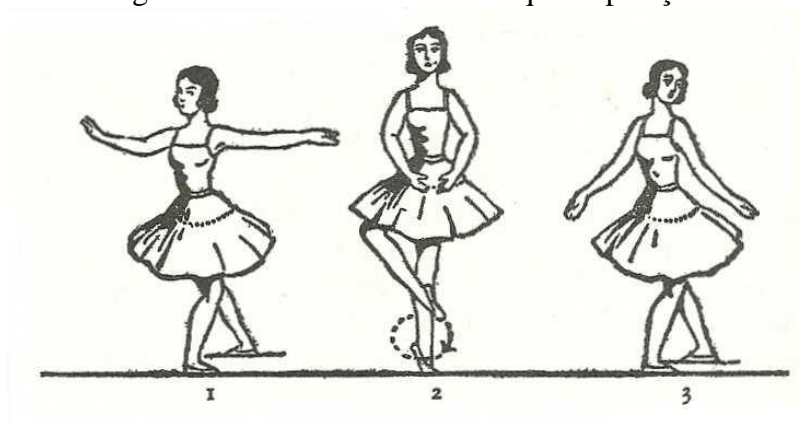
Franklin (2012) afirma que um bom alinhamento da coluna facilita a execução dos giros, e que o excesso de tensão atrapalha o eixo do bailarino. Bertoni (1992) complementa que a perna de base é o prolongamento de eixo, sobre o qual a pirueta se desenvolve, e a outra perna, a que está fora do chão, assume uma posição determinada através da modalidade de pirueta em questão. Segundo Pavlova (2000), a força impulsora é gerada pela combinação de *plié* com movimentos dos braços. Além disso, a pirueta requer equilíbrio e verticalidade do corpo. Outro ponto importante é que o movimento giratório ocorre a partir da rotação dos braços, nunca do corpo ou dos ombros. E a cabeça, sempre que possível virada para o público, “[...] o giro do rosto deve ser muito mais rápido que o giro do corpo. O olhar deve fixar-se sempre no mesmo ponto, para evitar tonteira” (PAVLOVA, 2000, p. 168).

O trabalho de preparação para a realização dos giros depende dos exercícios elementares da dança clássica embasados na estrutura anatômica. Assim, a pirueta depende da preparação e da constante verticalidade do movimento. Articulações alongadas, pernas de base estendida, dedos dos pés alongados, ombros simétricos e coluna alongada são fatores essenciais para a realização da pirueta.

Faro e Sampaio (1989) ressaltam que esse passo pode ser realizado com a perna flexionada na direção do joelho, como também em *attitude*. Na realidade, existe, no *ballet*, uma variedade de piruetas, que podem ser executadas *en dehors* ou *en dedans*, com um giro, dois, três etc.

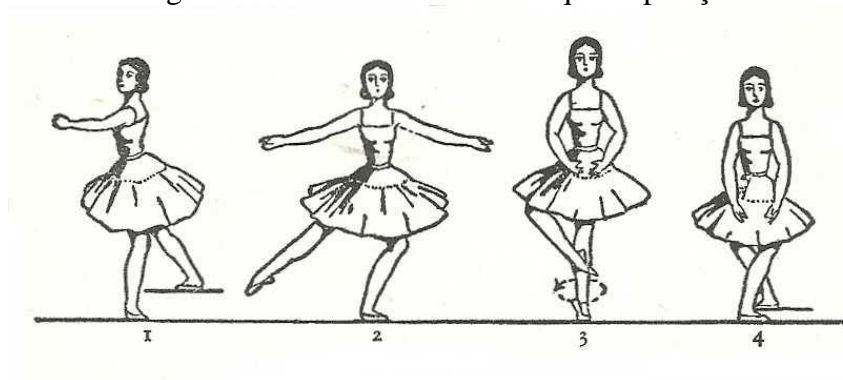
A *pirouette en dehors* (Figura 61) é o giro desenvolvido para o lado da perna em elevação, e em regra, ao finalizar, a perna em elevação se posiciona atrás da perna de base. A *pirouette en dedans* (Figura 62) é o giro desenvolvido para o lado da perna de base, e normalmente, a perna em elevação termina à frente da perna de base. Quanto à preparação e terminações, geralmente são utilizadas a 2^a, 4^a e 5^a posições dos pés.

Figura 61- Pirueta *en dehors* da quarta posição.



Fonte: Vaganova, 1991, p. 147.

Figura 62- Pirueta *en dedans* da quarta posição.



Fonte: Vaganova, 1991, p. 148.

O estudo dessas piruetas é precedido por exercícios preparatórios que compreendem todos os movimentos do giro, e que são ensinados nos primeiros anos de estudo, para obter a coordenação entre energia, equilíbrio, sincronia e força na realização do movimento.

Como foi dito anteriormente, professores e bailarinos devem aprender como os exercícios são realizados a partir do conhecimento de anatomia e das ações musculares, ligamentos, tendões e articulações, pois a aproximação entre a anatomia e o ensino da dança é uma contribuição significativa para professores e bailarinos.

Porém, além deste conhecimento anatômico ser importante, é primordial que se utilize, para o aprendizado, recursos facilitadores que primem pela organicidade do bailarino. Uma forma de abordar a anatomia e a cinesiologia na técnica do *ballet* é fazer uso da imaginação do aluno através da aplicação de imagens mentais, recurso este bastante utilizado em alguns métodos de educação somática, tal como **GYROKINESIS**[®] e Ideokinesis.

Eugenio Barba (1994, p. 163) sugere que “a expressão corpo e mente indica um objetivo difícil de atingir quando se passa do comportamento cotidiano ao extracotidiano, que o ator deve saber repetir e manter vivo, noite após noite.” É importante atentar para a palavra repetição, pois um dos equívocos que observo dentro da sala de aula é o de acreditar que repetir o exercício em dobro resultará no dobro de eficácia. No ensino tradicional de dança, muitas vezes os alunos repetem o movimento sem serem encorajados a refletir sobre o mesmo.

Fortin (1998) observa que a repetição deve estimular a aprendizagem da dança. Nesse sentido, a repetição exerce um papel importante nas salas de aula, servindo como objeto de pesquisa de movimento, cujo resultado são inúmeros caminhos para realização de passos, sequências e coreografias.

No projeto de extensão *Conexões*, os alunos eram estimulados a repetir algumas vezes uma mesma movimentação, com objetivo de observar uma maneira nova e eficiente de realizar o exercício proposto. Na medida em que aprimoravam a execução, foi acrescentado um fator de dificuldade, no tamanho (movimento pequeno, médio e grande), ou quanto ao tempo de realização do exercício (movimentos lentos e rápidos). Durante todo o processo, a preocupação foi descobrir a melhor forma de executar aquele exercício. Desta forma, a técnica se transforma em um processo investigativo constantemente reformulado, e não um meio de adestramento condicionado e cristalizado. O bailarino passa a buscar o reconhecimento do próprio corpo através da observação.

Strazzacappa (2012) afirma que o ato de observar compromete o corpo à tarefa de perceber, seja um objeto exterior, seja outro corpo, ou a si mesmo. Apesar do ato da observação ser entendido como uma ação exclusiva aos olhos, no contexto da educação somática o ato de observar exige muito mais que o sentido da visão, mas o despertar dos cinco sentidos, mediante os quais nos relacionamos com o mundo: visão, audição, tato, olfato e

paladar. Além disso, desenvolve o que Suzana Herculano-Houzel (2002) chama de sexto e sétimo sentido: movimento e equilíbrio.

A autora afirma que estes são sentidos verdadeiros, até mais importantes que os outros cinco. Enquanto os sentidos da visão, audição, tato, olfato e paladar cuidam dos sinais que vêm de fora do corpo, o sexto e o sétimo sentidos cuidam dos sinais do próprio corpo. Para exemplificar a importância do sentido do movimento, também conhecido como propriocepção, a autora explica:

[...] Fique algum tempo sentado em cima de uma das pernas, o suficiente para deixá-la dormente. Dificultando a circulação, você deixa temporariamente asfixiado os sensores localizados nos músculos e nas articulações da sua perna. Seu cérebro deixa de receber informações sobre o quanto cada músculo está contraído e sobre a posição de cada articulação no espaço [...] até que elas realmente façam falta quando você levanta, tenta andar, e ele [cérebro] não “encontra” sua perna [...] (HERCULANO-HOUZEL, 2007, p. 43).

Mais adiante, a autora exemplifica a falta que faz o sentido do equilíbrio: “[...] fique de pé com os olhos fechados, os braços ligeiramente abertos, e comece a girar lentamente para um dos lados. Vá rodando, rodando, rodando...e depois pare com os olhos ainda fechados, e tente imediatamente correr em linha reta (com olhos abertos!)” (HERCULANO-HOUZEL, 2007, p. 44).

Os sensores do equilíbrio detectam o movimento de um líquido dentro de canais circulares no ouvido, e quando você roda, este líquido também roda. Ao parar - e você sabe que parou, pois seus músculos estão estacionados -, o líquido continua a rodar, dizendo ao seu cérebro que você também está rodando, daí a tontura.

O perfeito funcionamento desses dois sentidos é responsável por conseguirmos ficar de pé, equilibrados, cabeça alinhada no centro do corpo, e ao movimentar ser desnecessário olhar para onde estão mãos, pés e cabeça.

Assim, muito diferente da separação de corpo e mente de Descartes⁶², diferente também de uma ideia de órgãos dos sentidos como meros indicadores de terminações nervosas para o cérebro, os sistemas perceptivos são responsáveis pela busca de informação que vem do meio ambiente, dessa forma, depende do sistema de orientação geral vindo do corpo inteiro.

⁶² René Descartes (1596-1650) postulou a separação total da mente e corpo, sendo o estudo da mente atribuído à religião e à filosofia, e o estudo do corpo, visto então como uma máquina, era objeto de estudo da medicina.

Strazzacappa (2012), ao descrever sobre o papel da observação para o desenvolvimento da consciência corporal, afirma que existem dois tipos: a observação interna, que consiste na observação pessoal de si mesmo; e a externa, que refere-se à observação social do outro, do ambiente.

A observação interna é aquela que só pode ser realizada pela própria pessoa. Na sala de aula, é fundamental que professores estimulem, nos alunos, a observação de si mesmos. Acredito que uma forma de desenvolver a observação seja o estímulo à imaginação, à capacidade de pensar por imagens, pois segundo Feldenkrais (1977) nós agimos conforme a imagem que temos de nós mesmos, e esta imagem de si mesmo é construída através da auto-observação. Para este autor, a observação interna é primordial, pois a imagem que construímos de nós delimita as ações e os movimentos da pessoa.

3.2 O uso de imagens vale mais que mil palavras

O ensino da dança é realizado, muitas vezes, por uma aprendizagem por meio do imitar. O professor mostra o exercício, o aluno observa e reproduz. Fortin (1998) esclarece que novos conhecimentos influenciaram os educadores, um desses conhecimentos é a integração da educação somática com a dança. A mesma autora cita a técnica de Ideokinesis, Alexander e de Feldenkrais⁶³ como uma das práticas somáticas presentes na sala de dança. Não é a intenção desta pesquisa detalhar cada um desses métodos, mas focalizar o que há em comum entre eles: o uso de imagem.

O uso de imagens é bastante comum na área da educação somática que trabalha a observação interna. Entre eles, podemos destacar os estudos realizados por Mabel E. Todd, Lulu Sweigard e Barbara Clark, que desenvolveram o método Ideokinesis, que utiliza imagens com objetivo específico de permitir aos praticantes a visualização de seus corpos por intermédio de imagens trazidas pelo professor (BERNARD *et al*, 2006).

Essa questão do uso de imagens para favorecer a visualização dos corpos é fundamental. Importante destacar que não estou falando propriamente de um ver, mas do imaginar. O método Ideokinesis apresenta quatro princípios do uso de imagens, que

⁶³ Não pretendo escrever detalhadamente sobre estas técnicas, mas apontar as relações destas com o ensino da dança e no desenvolvimento do pensamento somático que proponho no ensino do *ballet* clássico através do método **GYROKINESIS**[®].

corroboram com as imagens utilizadas por mim nas experimentações realizadas. O primeiro princípio pressupõe que a imagem deve estar sempre em movimento, ou seja, não é uma imagem estática. Por exemplo, imagine o deslizamento das escápulas para baixo com objetivo de liberar a tensão muscular dos ombros, ou imagine uma gota de suor escorrendo pelo osso do peito, o esterno, para realizar a flexão da coluna (Figura 09, a). Esses exemplos mostram que a imagem deve estar em movimento, e não a forma final, de maneira estática.

O segundo princípio está diretamente ligado ao anterior. Se a imagem está em movimento, é preciso que haja clareza sobre a direção deste movimento. O terceiro princípio refere-se à localização clara da imagem. Neste ponto, o conhecimento anatômico é importante para localizar as estruturas envolvidas no movimento.

O quarto princípio é que não deve haver nenhum movimento voluntário para fazer com que a imagem aconteça. Por exemplo, volte para a imagem das escápulas deslizando. Se você empurra para o chão, com um movimento voluntário, irá interferir no processo, e o resultado será outro: tensão nos ombros. A única coisa que se deve fazer é pensar na imagem, e conseqüentemente o próprio esqueleto irá se reorganizar e promover um pequeno movimento.

Em minhas aulas do método **GYROKINESIS**[®] constantemente são utilizadas imagens mentais para melhor descrever o movimento e ajudar a execução do mesmo. Por exemplo, a ativação da musculatura abdominal e o estreitamento da caixa torácica durante a respiração podem ser metaforicamente representados como uma esponja molhada que deve ser espremida pelo executante até a última gota, no ato da expiração. O uso de imagens é um recurso que deve ser aplicado após muitos estudos pelo professor, pois cabe a ele perceber se a imagem sugerida foi bem compreendida e se o movimento realizado era o desejado.

Nas aulas baseadas na observação externa, aquela em que o aluno reproduz o movimento do professor, o importante é a realização das sequências de exercícios para a compreensão dos mecanismos que comandam o movimento a partir da percepção do movimento.

Quanto a este tipo de observação - a externa -, Strazzacappa (2012) a define como aquela realizada todos os dias, seja ela rápida ou atenta. Aqui, o tato não é apontado como um dos sentidos empregados para a observação, pois depende da interação entre duas pessoas ou de um objeto. Apesar de que, através do toque, seja possível obter informações sobre o estado de tensão do praticante, o ato de tocar pode modificar as tensões existentes. Dessa forma, a autora conclui que o tato não será usado na situação de observação.

Nas aulas sugeridas ao longo desta pesquisa, utilizei, constantemente, a expressão “conectar os ísquios” para execução do princípio do método **GYROKINESIS**[®] - *Narrowing of the pelvis* – estabilização da pelve. Ao realizar os exercícios de *ballet*, enfatizava sempre a observação interna de cada bailarino sobre a forma de executar o movimento. Na realização do movimento *plié*, ao ser solicitado a “conexão dos ísquios” para ativar a musculatura do assoalho pélvico no momento em que o aluno está realizando o retorno do *plié*, o movimento era feito com outra qualidade. Os bailarinos prestavam mais atenção ao exercício e tentavam refletir sobre a informação sensorial daquela execução.

Entre os métodos de educação somática, a ênfase dada a um tipo de observação está diretamente relacionada à importância atribuída aos estudos de anatomia. Segundo Strazzacappa (2012), os estudos somáticos que consideram a observação interna como ferramenta importante são aqueles que priorizam os estudos anatômicos. Entre eles a autora cita Ideokinesis e os experimentos realizados por Klauss Vianna. Enquanto aqueles que não dão importância à anatomia como premissa tomam como base a observação externa - é o caso da técnica de Eutonia e de Mathias Alexander. A diferença atribuída a essas duas últimas técnicas é que no método desenvolvido por Mathias Alexander, é o praticante que utiliza a observação, enquanto que na Eutonia o ato de observar é mais importante para o instrutor, mas ambas utilizam a observação externa como meio para entender os limites de sua autoimagem.

Segundo Giovana Mazo (*et al* 2006), a autoimagem e a autoestima estão interligadas, sendo dependentes uma da outra, variando de acordo com o gênero. Além disso, elas refletem os papéis sociais ocupados pelo indivíduo. A autoestima alta decorre de experiências positivas com a vida; por outro lado, a autoestima baixa resulta de fatores negativos. A autoimagem está sempre em mudança, conforme o indivíduo adquire experiências na vida cotidiana, ocupacional e de lazer. Feldenkrais (1977) afirmava que nós agimos de acordo com nossa autoimagem.

Para Gisele Habeyche (2003 *apud* Lopes, 2009), não existe uma ciência das imagens, porém, diferentes áreas da ciência estudam seus efeitos e as relações existentes. A autora salienta ainda que o ensino da dança tem se apropriado do uso de imagens mentais a partir das diferentes sensações que essas imagens podem despertar. Além disso, nas aulas de dança, as imagens mentais de movimento são utilizadas como uma ferramenta para a aprendizagem e otimização de movimentos. Por exemplo, imaginar duas laranjas suculentas em baixo das axilas, evitando que os braços fiquem completamente estendidos quando posicionados para baixo nas aulas de *ballet*.

Blasing (*et al* 2012) afirma que, com o objetivo de diminuir o estresse físico, especialmente durante a recuperação da lesão, os métodos alternativos de treinamento em dança com base em imagens mentais têm sido frequentemente recomendados. Franklin (2012) observa que para o uso das imagens funcionar no ensino da dança, é necessário que os bailarinos tenham consciência do seu corpo, desejo e intenção pessoal.

Segundo Vianna (2005), antes que possamos ter um corpo disponível para a dança, é preciso sentir que temos um corpo, mas para isso, a primeira coisa que um professor precisa fazer é dar um corpo ao aluno, ou seja, permitir que o aluno sinta e descubra a existência desse corpo. A partir dessa consciência - de como ele é, como funciona, quais as suas limitações e possibilidades -, a dança acontecerá.

O que proponho é devolver o corpo às pessoas. Para isso peço que elas trabalhem cada articulação, mostrando que cada uma tem uma função e essa função precisa de espaço para trabalhar. Da mesma forma, também a musculatura precisa de espaço: ela se relaciona com os ossos, existe uma troca constante entre essa musculatura e os ossos. Tudo no corpo, na vida, na arte, é uma troca (VIANNA, 2005, p. 77-78).

Nas aulas desenvolvidas, os conhecimentos de anatomia sempre foram utilizados, para explicar tanto os princípios do método **GYROKINESIS**[®] como um determinado passo de *ballet*, e o uso de imagens foi empregado para proporcionar maior compreensão do exercício proposto. Dar movimento às imagens, indicar a localização e a direção que as mesmas devem percorrer, foram pontos importantes para interligar o método **GYROKINESIS**[®] aos fundamentos do *ballet*, facilitando as habilidades sensoriomotoras dos alunos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O título deste trabalho – *Conexões em movimento: o ensino da técnica do ballet através dos princípios do método GYROKINESIS®* - pode trazer a ideia de uma elaboração de programa de ensino, sistematizado e estruturado, pronto e acabado. Porém, esta pesquisa não pretende estabelecer uma forma ideal de ensinar *ballet*, e sim, propor um processo investigativo a partir das conexões sugeridas.

Toda teoria só tem sentido quando vivenciada. Dessa forma, ao longo deste trabalho, fui construindo um caminho através da constante relação entre teoria e prática; entre a minha vivência como bailarina, professora e educadora e a leitura dos autores que me acompanharam durante esta escrita.

O percurso foi guiado pelo pensamento de Vianna (2005), que afirma que a técnica do *ballet* não se encontra cristalizada no passado, mas está em constante transformação. Dessa forma, assumi como ponto de partida o pensamento somático através do método **GYROKINESIS®** para propor o ensino do *ballet* de forma mais orgânica e respeitosa aos limites individuais.

Inicialmente lancei o olhar para a minha trajetória de vida. Fui bailarina por vinte e três anos, período em que a dança se intensificou em minha vida. Nos últimos anos, as apresentações foram ficando mais esporádicas, porém, as aulas por mim ministradas foram ficando cada vez mais intensas. No meio de tantas sapatilhas, conheci o método **GYROKINESIS®**, que há sete anos me acompanha e diariamente me faz refletir sobre o processo de ensino e aprendizagem do movimento.

O contato inicial com este método provocou um estranhamento, mas com o tempo tornou-se um caminho capaz de me livrar das couraças dos treinamentos e logo em seguida, proporcionar a sensação de leveza e harmonia comigo mesma.

Instigada pelas discussões sobre o ensino do *ballet* ser baseado numa técnica fechada, e acreditando na possibilidade de ensiná-la de forma leve e orgânica, experimento conexões entre essas duas técnicas corporais.

Criada a partir da aplicação dos princípios do método **GYROKINESIS®** em alguns exercícios de *ballet*, esta pesquisa consistiu no auto-conhecimento, baseado no estudo anatômico, na dinâmica do corpo e no sentido cinestésico. A partir da observação de si e dos outros, as sensações são consideradas importantes no processo investigativo experimentado nesta pesquisa.

Para Eloisa Domenici (2010, p. 70), o encontro entre a educação somática e a dança provoca mudanças na maneira de pensar o corpo na dança, pois “estimulou a exploração de novos padrões de movimento e questionou modelos e concepções bastante firmadas pela tradição acerca do treinamento corporal.”

A partir das experiências realizadas junto aos bailarinos envolvidos, percebi que o ensino do *ballet*, quando associado aos princípios do método aqui utilizado, possibilita reorganizar padrões posturais devido à articulação realizada entre os estudos anatômicos e cinesiológicos com o funcionamento de corpo exigido pela dança clássica. Esta vivência propiciou a construção do ensinar o *ballet* a partir dos princípios somáticos. Dessa forma, ensinar esta técnica, respeitando o processo individual de aprendizagem, bem como a constituição física de cada um, foi o que tornou esta pesquisa bastante prazerosa.

No decorrer da escrita, questões foram desveladas a partir do meu ir e vir aos autores, e no dia a dia nas aulas do projeto de extensão. Através do alinhamento ósseo – dos pés, percorrendo pelo quadril e ombros até a cabeça – relacionado aos movimentos do *ballet* aqui propostos, e associado com os princípios do método **GYROKINESIS**[®] - respiração, espaço articular, estabilização da pelve, *scooping*, estabilização através do contraste e a visão guiando a intencionalidade – foi possível que os bailarinos experimentassem o seu corpo e descobrissem novas possibilidades de executar os exercícios propostos.

Acredito que uma das contribuições desta pesquisa é oferecer aos profissionais da dança a possibilidade de ensinar a técnica do *ballet* como expressão de uma individualidade que pressupõe uma prática que não negligencia o corpo nem os aspectos individuais inerentes a ele. Vianna (2005) afirma:

No teatro ou na dança, o ator e o bailarino desencadeiam, a partir de sua individualidade, um rico processo criativo, pelo qual os elementos técnicos adquiridos podem ser codificados e em seguida, representados. A técnica cumpre aqui a tarefa de dar corpo e alma a cada tipo ou personagem que se queira representar [...] (VIANNA, 2005, p. 115).

Portanto, a técnica estudada só tem sentido se estiver associada às ideias e à personalidade de quem a executa. Percebo assim outra contribuição desta pesquisa: a de proporcionar a todos os participantes a opção pela prática do *ballet* a partir da compreensão de técnica como um processo de investigação a partir do olhar somático.

Diante de leituras e da prática empírica, entendo que o ensino do *ballet* não precisa estar associado a um treinamento rígido, mas deve ser apresentado ao aluno como um caminho para sentir, perceber e conhecer o seu corpo e as suas funcionalidades. O respeito à

individualidade, ao outro, bem como ao próprio corpo e aos seus limites anatômicos deve ser uma premissa norteadora desse trabalho.

A associação entre o conhecimento em anatomia e cinesiologia e a técnica do *ballet*, vivenciada primeiro em meu corpo, e posteriormente, nos alunos, permitindo que eles também experimentassem essas relações e descobrissem tantas outras.

Paralelamente a essas experimentações, a percepção de movimentos gera sensações e imagens, que, por sua vez, geram uma série de novos movimentos que necessitam ser sentidos e apropriados pelos bailarinos em uma aula de *ballet*. Porém, isso somente ocorre quando o esforço muscular é reduzido.

Os sentidos humanos estão ligados aos estímulos que os despertaram de tal maneira que a discriminação é a mais fina quando o estímulo é o mais leve. Se eu levanto uma barra de ferro, não sentirei a diferença se uma mosca pousar nela. De outra parte, se estou segurando uma pena, sentirei distintamente a diferença se uma mosca assentar nela. O mesmo se aplica a todos os sentidos: audição, visão, olfato, gosto, calor e frio (FELDENKRAIS, 1977, p. 83).

Isto significa que o esforço muscular demasiado dificulta a sensibilidade sensorial, daí a necessidade de pensar o ensino do *ballet* de forma mais orgânica, considerando os corpos e a organicidade própria de cada indivíduo, contrapondo-se ao ensino rígido e exaustivo.

A respiração assumiu um papel importante na conexão proposta neste trabalho e na busca dessa organicidade. O ato de inspirar e expirar proporciona aos bailarinos relaxamento muscular e conseqüentemente a realização de movimentos com menos tensão e esforço físico. Isso foi bastante verificado nas execuções de alguns exercícios de *ballet*, quando os mesmos eram executados de forma mecanizada e logo em seguida associado à respiração.

Do ponto de vista do treinamento técnico do *ballet*, o método **GYROKINESIS**[®] respondeu à minha preocupação atual como professora e bailarina em realizar uma aula consciente da execução dos movimentos, e possibilitou caminhos para que o aluno encontrasse a realização da técnica de forma prazerosa e orgânica para si.

No decorrer desta pesquisa, percebi que existem alguns princípios do método que permeiam os exercícios do *ballet*, porém, para efetivar mais este trabalho, e para melhor compreender as conexões, sugiro a vivência do método **GYROKINESIS**[®] separadamente das aulas do *ballet*, para melhor compreensão dos princípios, e posteriormente estabelecer mais

conexões em uma gama maior de exercícios. Além disso, a possibilidade de conectar outras tantas técnicas somáticas com o ensino da técnica do *ballet*.

A partir do encontro da dança com a educação somática foram surgindo importantes mudanças na maneira de pensar o ensino da técnica do *ballet*. Diante de tantas descobertas, é impossível não refletir sobre o corpo, ele que se transformou e se transforma a cada conexão realizada. No corpo de todos os envolvidos nesta pesquisa ficaram inscritas as impressões deste trabalho. Além disso, acredito que cada bailarino foi capaz de encontrar conexões ideais para cada passo de dança executado.

Dessa forma, visualizo a necessidade de realizar pesquisas em busca de novas conexões, assim como investigar conexões com outros exercícios da técnica do *ballet*; experimentar conectar com outros métodos somáticos, por exemplo, Feldenkrais, Ideokinesis, e tantos outros. Experimentar conexões entre o método **GYROKINESIS**[®] com outras práticas corporais tal como dança contemporânea, circo, entre outras. Investigar os desdobramentos desta pesquisa para a cena. E por ora, averiguar sobre os benefícios dessas conexões para prevenção de lesões e aperfeiçoamento técnico. Finalmente, percebo que a proposta construída não é de um estudo concluído, mas de uma obra aberta para futuras conexões.

REFERÊNCIAS

ACHCAR, Dalal. **Balé**: uma arte. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

ALBISETTI, Walter; PERUGIA, Dario; DE BARTOLOMEO, Omar.; TAGLIABUE, Lorenzo; CAMERUCCI, Emanuela; CALORI, Giorgio. Stress fractures of the base of the metatarsal bones in Young trainee ballet dancers. **International Orthopaedics (SICOT)**, v. 34, n. 1, p. 51–55, fev. 2009.

BARBA, Eugenio. **A canoa de papel**: tratado de antropologia teatral. São Paulo: Hucitec, 1994.

BERNARD, André. An introduction to Ideokinesis by André Bernard. In: BERNARD, André; STEINMULLER, Wolfgang; STRICKER, Ursula. **Ideokinesis**: a creative approach to human movement and body alignment. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2006.

BERTONI, Iris Gomes. **A dança e a evolução**: o ballet e seu contexto teórico; programação didática. São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.

BLÄSING, Bettina; CALVO-MERINO, Beatriz; CROSS, Emily; JOLA, Corinne; HONISCH, Juliane; STEVENS, Catherine. Neurocognitive control in dance perception and performance. **Acta Psychologica**, v. 139, n. 2, p. 300–308, fev. 2012.

BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

BROWN, Steven; PARSONS, Lawrence. The neuroscience of dance. **Scientific American**, n. 299, p. 78-83, 2008.

CAMINADA, Eliana; ARAGÃO, Vera. **Programa de ensino de ballet**: uma proposição. Rio de Janeiro: Univercidade, 2006.

CAMPBELL, Joyce; MILES, Warren. Analyzing the Gyrotonic® arch and curl. In **Journal of Bodywork and movement therapies**. v. 10, p. 147-153, 2006.

CLIPPINGER, Karen. **Anatomía y cinesiología de la danza**. Tradução Pedro González del Campo Román. Badalona (Espanha): Paidotribo, 2011. Título Original: Dance anatomy and kinesiology.

DAMÁSIO, Antonio. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano: São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DASCAL, Miriam. **Eutonia**: o saber do corpo. São Paulo: Ed. Senac, 2008.

DICIONÁRIO ELETRÔNICO HOUAISS, versão 3.0. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

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.

FARO, Antonio José; SAMPAIO, Luiz Paulo. **Dicionário de balé e dança**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1989.

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

FRANKLIN, Eric. **Condicionamento físico para dança**. [tradução Orlando Laitando] Barueri, SP: Manole, 2012.

FORTIN, Sylvie. Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula de técnica de dança. **Pro-posições**, Campinas, v. 9, n. 2, p. 79-93, jun. 1998.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. **Cadernos do GIPE – CIT**, Salvador: UFBA, n. 2, 1999.

GELB, Michael. **O aprendizado do corpo**: introdução à técnica de Alexander. 2. ed. Tradução de Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

GERENUTTI, Marli; RISSATO, Sandra R. **Química orgânica**: compreendendo a ciência da vida. 2ª ed. Rio de Janeiro: Alínea e Átomo, 2011.

GUERBER, Hélène. **The myths of Greece and Rome**. New York: Cosimo Classic, 2007.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; SIMAS Joseani Paulini Neves. Lesões no ballet clássico. **Revista da Educação Física**, UEM Maringá, v. 12, n. 2, p. 89-96, 2. sem. 2001.

HANNA, Thomas. What is Somatics? **Somatics**, v. 5, n. 4, p. 4-8, Spring/Summer, 1986.

HASS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Tradução Paulo Laino Cândido. Barueri, SP: Manole, 2011.

HERCULANO-HOUZEL, Suzana. Conheça seu sétimo sentido: e olha que não é a intuição. In: _____. **O cérebro nosso de cada dia**: descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2002. p.43-45.

IMBASSAÍ, Maria Helena. Conscientização corporal: sensibilidade e consciência no mundo contemporâneo. In: CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone (coords.). **Dança e educação em movimento**. São Paulo: Cortez, 2003.

LAWSON, Joan. **Ballet Class**: principles and practice. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book, 1988.

LEANDERSON, Charlotte; LEANDERSON, Johan; WYKMAN, Anders; STRENDER, Lars-Erik; SUNDQUIST, Kristina. Musculoskeletal injuries in young ballet dancers. **Knee Surg Sports Traumatol Arthosc**, v. 19, n. 9, p. 1531-5, sep. 2011.

LOPES, Sílvia da Silva. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**: Para além da técnica: estratégias pedagógicas de três professores de dança ou a presença como modo de estar ali. 2009. 122f + anexo. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Rio

Grande do Sul, Faculdade de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, Porto Alegre, 2009.

LUNATI, Caterina. **Principi del Gyrotonic in ausilio alla danza**. Monografia de especialização da Accademia Nazionale di Danza, 2006.

KAMINOFF, Leslie. **Anatomia da yoga**. Tradução Isabel Zanella da Silva Saragoça. Barueri: Manole, 2008. Título Original: Yoga anatomy.

KITAJIMA, Mie; YASUIT, Toshihide; MAYUZUMI, Makoto.; MEREN, Junji. A case study of three-dimensional analysis on gyrotonic method. **Science Links Japan**, v. 49, p. 7-13, 2002.

MALANGA, Eliana Branco. **Comunicação e balé**. São Paulo: EDIMA, 1985.

MARTINS, Márcia. Método Feldenkrais®: a força da individualidade orgânica. **Em pleno corpo**: educação somática, movimento e saúde. 2ª ed. Curitiba: Juruá, 2011.

MAZO, Giovana; CARDOSO, Fernando; AGUIAR, Daniela. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2008.

MINDEN, Eliza Gaynor. **The ballet companion**: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet. New York, EUA: Fireside, 2005.

NAVAS, Cássia. “Modos de fazer” na dança do Brasil: quatro traçados. **Repertório: Teatro & Dança**, Salvador, BA ano 13, n. 14, 2010

NEVES, Neide. **Klauss Vianna**: estudos para uma dramaturgia corporal. São Paulo: Cortez, 2008.

PAVLOVA, Anna. **Novo dicionário de ballet**. Rio de Janeiro: Nórdica, 2000.

RENHA, Rita. O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em pleno corpo**: educação somática, movimento e saúde. 2ª ed. Curitiba: Juruá, 2010. p.342-350.

RIBEIRO, Mônica; TEIXEIRA, Antonio. Ensaçando dentro da mente: dança e neurociências. **Repertório: teatro & dança**, ano 12, n. 12, 2009.

SAMPAIO, Flávio. **Ballet essencial**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SIMAS, Joseani P. Neves; MELO, Sebastião I. Lopes. Padrão postural de bailarinas clássicas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 51-57, 2000.

STRAZZACAPPA, Márcia. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. In **Repertório: teatro & dança** – Ano 12, n.13 (2009.2) – Salvador: UFBA/PPGAC, 2009.2

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação somática e artes cênicas**: princípios e aplicações. Campinas, SP: Papirus, 2012.

TERRA, Ana. **A educação somática nos processos de formação do artista da dança contemporânea**. Apostila realizada pelo Grupo de Estudos Vivenciados, 2008.

THEATRO DA PAZ. Disponível em: <http://www.theatrodapaz.com.br/>. Acessado em 28/11/2012.

TOZONI-REIS, Marília Freitas de Campos. **Metodologia da pesquisa**. 2ª ed. Curitiba: IESDE Brasil S.A, 2009.

TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005.

VAGANOVA, Agrippina. **Princípios básicos do ballet clássico**. Tradução Edgar de Brito Chaves Júnior. Rio de Janeiro: Ediouro, 1991.

VAN DE GRAAFF, Kent. **Anatomia humana**. Trad. da 6. ed. Original e revisão científica Nader Wafae. Barueri, SP: Manole, 2003.

VIANNA, Klauss. **A dança**. 2ª ed. São Paulo, SP: Siciliana, 2005.

WOLFF, Silvia. **Universidade Estadual de Campinas: Momento de transição: em busca de uma nova eu dança**. 2010. 127f. Tese (Doutorado em Artes) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes, Campinas, 2010.

GYROTONIC®, **GYROKINESIS®**, **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** and *The Art of Exercising and Beyond®* are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission. **THE ESSENTIALS OF BODY KINETICS™** is a trademark of Gyrotonic Sales Corp.

APÊNDICE

APENDICE (01)

| Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Participação em Pesquisa | |
|---|---|
| Título | CONEXÕES EM MOVIMENTO: o ensino da técnica do <i>ballet</i> a partir dos princípios do método GYROKINESIS [®] |
| Pesquisador Responsável | Rosana Lobo Rosário E-mail: rosanaloborosario@hotmail.com |

Prezado Senhor(a),

A mestranda Rosana Lobo Rosário, do Programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará, pretende realizar um estudo com as seguintes características:

Título do Projeto de Pesquisa: CONEXÕES EM MOVIMENTO: o ensino da técnica do *ballet* a partir dos princípios do método **GYROKINESIS**[®]

Objetivo do Estudo: desenvolver um estudo teórico-prático para estabelecer conexões entre os exercícios do *ballet* e os princípios do método **GYROKINESIS**[®].

A pesquisa pretende: gerar a possibilidade de ensinar a técnica do *ballet* a partir do pensamento somático, através dos princípios do método **GYROKINESIS**[®].

Descrição dos Procedimentos Metodológicos: No presente estudo serão realizados encontros de 90 min cada, duas vezes na semana durante 10 meses.

Descrição de Riscos e Desconfortos: Durante a realização dos encontros há possibilidade, muito remota, de ocorrer algum tipo de risco para os indivíduos, causado exclusivamente pela prática dos exercícios solicitados. No entanto, todos os esforços serão feitos para minimizar tais ocorrências, através do preparo prévio da pesquisadora que atuará na realização da coleta de dados.

Benefícios para os Participantes: o benefício se dará em estimular o prazer pela prática do *ballet* sem desgaste físicos.

Forma de Obtenção da Amostra: O presente estudo será realizado com os participantes do projeto de extensão Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método **GYROKINESIS**[®], coordenado pela professora Rosana Lobo Rosário (pesquisadora) na Escola de Teatro e Dança da UFPA na cidade Belém, Estado do Pará.

Uso de Placebo: não haverá o uso de qualquer substância placebo.

Garantia de Acesso: Em qualquer fase do estudo V. Sa. terá pleno acesso ao profissional por ele responsável, nos locais e email indicados. Em caso de dúvidas ou perguntas, queira manifestar-se em qualquer momento, para explicações adicionais, dirigindo-se à pesquisadora.

Garantia de Liberdade: Sua participação neste estudo é absolutamente voluntária. A partir desta premissa, todos os participantes são absolutamente livres para, a qualquer momento, negar o seu consentimento ou abandonar o programa se assim o desejarem, sem que isso provoque qualquer tipo de punição.

Mediante a sua aceitação, espera-se que compareça nos dias e horários marcados e, acima de tudo, siga as instruções determinadas pela pesquisadora responsável, quanto à segurança durante a realização das avaliações e/ ou procedimentos de intervenção.

Direito de Confidencialidade: Os dados colhidos na presente investigação serão utilizados para subsidiar a elaboração de artigos científicos, dissertação de mestrado e futura publicação de livros.

Direito de Acessibilidade: Os dados específicos colhidos de cada ente participante, no transcurso da presente pesquisa, ficarão total e absolutamente disponíveis para consulta, bem como ficarão asseguradas a necessária interpretação e as informações a eles cabíveis. Os resultados a que se chegar no término do estudo lhe serão fornecidos, como uma forma humana de agradecimento por sua participação voluntária.

Despesas e Compensações: As despesas porventura acarretadas pela pesquisa serão de exclusiva responsabilidade da pesquisadora, não havendo, por outro lado, qualquer previsão de compensação financeira para os participantes.

Após a leitura do presente Termo, e estando de posse de minha plenitude mental e legal, ou da tutela legalmente estabelecida sobre o participante da pesquisa, declaro expressamente que entendi o propósito do referido estudo e, estando em perfeitas condições de participação, dou meu consentimento para dele participar voluntariamente.

Belém, _____ de _____ de 2012.

| | | | |
|---|--|--------|--|
| Assinatura do Participante ou Representante Legal | | | |
| Nome Completo (legível) | | | |
| Identidade nº | | CPF nº | |
| Em atendimento à Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde, o presente Termo é confeccionado e assinado em duas vias, uma de posse do avaliado e outra de posse do avaliador. | | | |

APENDICE (02)**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS**

Eu (nome do participante ou responsável), _____
 _____, CPF _____, RG _____,
 responsável da (o) menor (caso o participante seja menor de idade) _____
 _____ autorizo, através do presente termo, a

Professora Especialista Rosana Lobo Rosário, autora da pesquisa intitulada CONEXÕES: o ensino da técnica do *ballet* a partir dos princípios do método **GYROKINESIS®** realizar as fotos que se façam necessárias e/ou a gravar o depoimento sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, libero a utilização destas fotos e/ou depoimentos para fins científicos e de estudos (livros, artigos, dissertação, slides e transparências), em favor da pesquisadora, acima especificado, obedecendo ao que está previsto na Constituição Federal e nas Leis que resguardam os direitos das crianças e adolescentes (Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, Lei N.º 8.069/ 1990), dos idosos (Estatuto do Idoso, Lei N.º 10.741/2003) e das pessoas com deficiência (Decreto N.º 3.298/1999, alterado pelo Decreto N.º 5.296/2004).

Belém (PA), ____ de _____ de 2012

PARTICIPANTE DO PROJETO

NOME:

CPF:

RG:

 Responsável Legal (Caso o sujeito seja menor de idade)

NOME:

CPF:

RG: