

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP

INSTITUTO DE ARTES

MÉTODO DE ENSINO INTEGRAL DA DANÇA

UM ESTUDO DO DESENVOLVIMENTO DOS EXERCÍCIOS TÉCNICOS CENTRADO NO ALUNO

EUSÉBIO LÔBO DA SILVA

Este exemplar é a redação final da tese
defendida por Eusébio Lôbo da

Silva
e aprovada pela Comissão Julgadora em

30 / 06 / 93
Sylvia Mônica Allende Serra

Profa. Dra. SYLVIA MÔNICA ALLENDE SERRA
PRESIDENTE CAMPINAS - SP

1993

Si38m

19623/BC

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP

INSTITUTO DE ARTES

MÉTODO DE ENSINO INTEGRAL DA DANÇA

UM ESTUDO DO DESENVOLVIMENTO DOS EXERCÍCIOS TÉCNICOS CENTRADO NO ALUNO

EUSÉBIO LÔBO DA SILVA *n 38*

TESE SUBETIDA AO INSTITUTO DE ARTES DA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS COMO
REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO DO GRAU
DE DOUTOR.

ORIENTADORA - SYLVIA MONICA ALLENDE/SERRA

CAMPINAS - SP

1993



DEDICO:

AOS MEUS PAIS, MEUS IRMÃOS E A TITA.

A SILVANA E NOSSOS FILHOS QUE TANTO CONTRIBUÍRAM PARA A
REALIZAÇÃO DESTE TRABALHO.

À PROFESSORA DOUTORA SYLVIA MONICA ALLENDE SERRA, CUJA PRESENÇA
FOI FUNDAMENTAL NA ELEBORAÇÃO DESTA TESE, NO MEU DESENVOLVIMENTO
COMO DOCENTE E PESSOA.

AGRADECIMENTOS

A Professora Doutora MARIA da CONSOLAÇÃO G. C. FERNANDES TAVARES Coordenadora de Graduação do Instituto de Artes da UNICAMP, pelo seu constante apoio e extraordinária ajuda quanto aos conceitos neurofisiológicos.

Ao Professor Doutor MARCIUS FREIRE, Diretor do Instituto de Artes da UNICAMP, pelo seu constante apoio.

À Mestra LÚCIA LEE, pelo seu constante apoio, pelos depoimentos gentilmente cedidos e pela supervisão do Capítulo II.

Ao professor ROBERTO BERTON DE ÂNGELO pelo eficiente trabalho de registro em vídeo, em fotografias e pelo constante apoio.

A NANCY LEE KUK pela elaboração, especialmente para este trabalho, dos idiogramas do Tai Ji Quan.

A LOTTE H. LILIENTHAL pelo carinho e pelas sugestões.

A secretária MADALENA MARIA MOREIRA, à funcionária PAULA CRISTINA, e demais funcionários do Departamento de Artes Corporais, pela indispensável colaboração.

Aos alunos do Departamento de Artes Corporais, pela confiança em nós depositada.

ABSTRACT

The objective of this work: "An Integral Teaching Method of Dance. A study of the Development of Technical Exercise in the Student Centered Approach, has the purpose of creating instruments to enable the dancer to develop a specific motor skill. In order to achieve this goal, we start from each individuals potential value , without separating its development from the person as a whole.

We adapted the concepts of: a) Actualizing Tendency defined by ROGERS (1977); b) the idea of Integral Being of the oriental philosophy, mainly expressed by HUANG (1973), among others (LIANG, 1977; LIU, 1974, 1986; EDDE, 1986; BN, 1982; CATHERINE, 1981); c) the Psychophysical harmony defined by each author surveyed in this study, which coincide with the caring and respect to the person's individuality, as well as to his capacity for self-understanding and self-development.

The idea of Actualizing Tendency conceptualized by ROGERS (1969, 1974, 1977) spread out the scope of the understanding of the teaching/learning processes in Technical Dance Exercises.

We applied some basic aspects of these approaches in a theoretical-practical interplay, aiming to elaborate a new method of developing the dance student's expressive repertory in a global manner. This is to say that the dance teacher seeks to release the student's potentiality within the dance educational process.

We believe that the dancer's process of growing as an artist, building on the grounds of the Actualizing Tendency, permits the full development of his motor skills, without to split this ability from his wholeness.

Because of the importance of KANDEL & SCHWARTZ (1985) and KOTTKE (1980, 1982) ideas for a better understanding of the phenomenon of the development of a planned motor skill, a few concepts about the voluntary movements, elaborated by them, are used in this work.

Our main assumption then is that education is a growing process. Accordingly, dance education is conceptualized as a creative process. The analysis of the teaching/learning process, in dancing, may lead us to a new path on which art is at the service of education, as well as to the growth of the person/student as a whole; instead of just having as a goal the student's development of technical abilities.

Therefore, this theoretical-practical survey leads to a new Teaching Method of Technical Exercises in Dance, where the process of discovery, is facilitated by the teacher, in such a way that enables the student to develop his own individual method of learning.

RESUMO

O objetivo deste trabalho: "Método de Ensino Integral da Dança. Um Estudo do Desenvolvimento dos Exercícios Técnicos Centrado no Aluno" é criar instrumentos que possibilitem o desenvolvimento de uma habilidade motora específica para o dançarino, a partir do potencial de cada indivíduo, sem que este desenvolvimento esteja desvinculado da sua pessoa.

Adotamos os conceitos de: a) Tendência Atualizante definido por ROGERS, b) de Ser Integral da filosofia oriental, principalmente exposto por HUANG, LIANG, LIU, BIN, etc., c) de Unidade Psicofísica definido por todos os autores pesquisados neste estudo, os quais coincidem no respeito à individualidade do sujeito e na a sua capacidade de auto-compreensão e auto-desenvolvimento.

A idéia de tendência ao crescimento enunciada por ROGERS (1969, 1974, 1977) (Tendência Atualizante) abre-nos novos horizontes na compreensão do processo de ensino/aprendizagem em Exercícios Técnicos de Dança. Isto é dizer que o professor de dança busca alcançar a liberação desta potencialidade no processo educativo da dança.

Aplicamos alguns aspectos básicos destas abordagens num inter-jogo teórico prático visando a elaboração de um novo método que permita ao aluno de dança desenvolver seu repertório expressivo de forma global.

Acreditamos que o processo de desenvolvimento do dançarino que parta

da premissa da Tendência Atualizante permite o desenvolvimento de uma habilidade motora, sem por isto excluir as técnicas tradicionais e sem que esta habilidade fique separada da sua globalidade.

Pela importância das idéias de KANDEL & SCHWARTZ (1985) e KOTTE (1980, 1982), para um melhor entendimento do fenômeno do desenvolvimento de uma habilidade motora planejada, alguns conceitos acerca do Movimento Voluntário, elaborado por eles, são utilizados neste trabalho.

Assumimos que a educação é um processo de crescimento, portanto a educação através da dança é conceitualizada como um processo criativo. A análise do processo de ensino/aprendizagem na dança pode levar-nos a um caminho em que a arte esteja a serviço da educação, assim como do crescimento da pessoa/aluno como um todo, ao contrário de estar somente objetivando o desenvolvimento de habilidades técnica.

Acreditamos, portanto, que esta pesquisa teórico-prática leva a um novo Método de Ensino de Exercícios Técnicos de Dança, onde o processo de descoberta facilitado pelo professor propicia ao aluno a encontrar um método próprio e individual de aprendizagem.

" O TAO que pode ser expresso por palavras
não é o TAO eterno
O TAO é o UM grandioso e sereno
Do UM surge o dois
Do dois surge o três
E do três surgem as dez mil coisas
As dez mil coisas carregam o yin e abraçam
o yang
A harmonia é alcançada combinando-se estas
forças."

LAO TZU

Í N D I C E

INTRODUÇÃO	1
CONCEITUAÇÃO TEÓRICA	
CAPÍTULO I	10
1. CARL ROGERS	11
1.1. O PRINCÍPIO DA TENDÊNCIA ATUALIZANTE	11
1.2. AS TRÊS ATITUDES BÁSICAS OU AS QUALIDADES DE FACILITAÇÃO DA APRENDIZAGEM APRENDIZAGEM	14
1.2.a. CONGRUÊNCIA	14
1.2.b. ATITUDE DE ACEITAÇÃO OU CONSIDERAÇÃO POSITIVA INCONDICIONAL PELO ALUNO	16
1.2.c. COMPREENSÃO EMPÁTICA OU COMUNICAÇÃO EMPÁTICA	19
1.3. ENSINO CENTRADO NO ALUNO	21
CAPÍTULO II	25
2. TAI JI QUAN	26
2.1. TAI JI QUAN - UMA TÉCNICA DE CONDICIONAMENTO PSICOFÍSICO	26
2.2. CONCEITOS BÁSICOS DO TAI JI QUAN	29
2.3. - O PRINCÍPIO DO QI	31
2.4. ALGUNS MÉTODOS DA MECÂNICA CORPÓREA DO TAI JI QUAN	35
2.4.1. PRINCIPAIS OBJETIVOS DA MECÂNICA CORPÓREA DO TAI JI QUAN	39

CAPÍTULO III	41
3. EVOLUÇÃO TÉCNICA NA DANÇA.	42
3.1. ALGUMAS IDÉIAS SOBRE O DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NA DANÇA ...	42
3.2. DUAS PREMISSAS BÁSICAS	44
3.3. O ALINHAMENTO POSTURAL	45
3.3.1. SELECÇÃO DA COLUNA	53
3.3.2. O ALINHAMENTO POSTURAL NOS EXERCÍCIOS DE BALANÇO	59
3.3.3. GIROS E "PIROUETTES"	63
3.3.3.a. TÉCNICA DE FOCO	63
3.3.3 b. O ALINHAMENTO DA CINTURA PÉLVICA, DAS PERNAS E O IMPULSO INTERIOR	67
3.3.3.c. A COORDENAÇÃO DE BRAÇOS E O IMPULSO SUPERIOR	71
3.4. A CONTRACÇÃO	74
CAPÍTULO IV	79
4. DESENVOLVIMENTO DOS MATERIAIS E MÉTODOS	80
4.1. 1989 - PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPOS A - AD-304 e B - AD-104 ..	81
4.1.1. GRUPO A - AD-304	81
4.1.2. GRUPO B - AD-104	86
4.2. 1989 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPOS A - AD-404 e B - AD-204 ...	87
4.2.1. GRUPO A - AD-404	87
4.2.2. GRUPO B - AD-204	88
4.3. 1990 PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPOS B - AD-304 e C - AD-104	91
4.3.1. GROPO B - AD-304	91
4.3.2. GRUPO C - AD-104	100
4.4. 1990 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPOS B - AD-404 e C - AD 204 ...	104
4.4.1. GRUPO B - AD-404	104
4.4.2. GRUPO C - AD-204	107
4.5. 1991 - PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPO C - AD-304	108
4.5.1 GRUPO C - AD-304	108

4.6. 1991 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPO C - AD-404	109
4.6.1. GRUPO C - AD-404	109
 CAPÍTULO V	 111
5. DISCUSSÃO	112
5.1. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES	112
5.2. FASES NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO NA DANÇA	119
5.2.a. PRIMEIRA FASE: INTRODUÇÃO DO MOVIMENTO DESEJADO	119
5.2.b. SEGUNDA FASE: FORMAÇÃO DO ENGRAMA DE MOVIMENTO	121
5.2.c. TERCEIRA FASE: INCORPORAÇÃO DOS ENGRAMAS NA PRÁTICA DA DANÇA	121
5.3. A TENDÊNCIA ATUALIZANTE E OUTRAS ALTERNATIVAS PARA PROPICIAR O DESENVOLVIMENTO DAS POTENCIALIDADES DO SER HUMANO	125
 CAPÍTULO VI	 132
6. CONCLUSÃO	133
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 136
 APÊNDICE	 142
EMENTAS E PROGRAMAS DE CURSO	143

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

No Brasil, foi sempre inquietante observar o método utilizado pelos professores de academias para obter resultados no ensino da técnica de dança. Registramos que estes resultados dependem sempre do modo como os alunos interpretam as informações do professor e a dependência para conseguir alguns, é uma constante. Observamos também que, freqüentemente, na prática isolada, em casa ou no estúdio, às vezes de forma lúdica, se obtêm resultados considerados significativos e permanentes. Aparentemente, reconhecer estes resultados é reconhecer que as informações, dadas anteriormente pelo professor, foram bem compreendidas. Digo aparentemente, pois permanece a dúvida se o conhecimento pertence ao professor ou ao aluno, cabendo ao primeiro fazê-lo emergir.

Dentro deste processo, que foi o nosso e de nossa geração, surgiram os questionamentos que nos fizeram rever o papel do professor e as características pessoais da aprendizagem do aluno. Isto a partir de nossa própria experiência como professor de exercícios técnicos de dança por vinte anos.

A nossa trajetória de aprendizagem de dança orientou-se fortemente pelas técnicas tradicionais. Elas se caracterizaram pelo método de repetição dos exercícios demonstrados pelos nossos professores, visando a reprodução com perfeição. E observamos que, na maioria das vezes, estes exercícios tornavam-se camisas-de-força, um obstáculo ao nosso desenvolvimento técnico. Podemos inferir que isto ocorre por causa do método exposição-reprodução apresentado como principal instrumento para o desenvolvimento técnico; um processo no qual a assimilação do conhecimento ocorre de fora para dentro.

Em outras vivências, no entanto, com técnicas de condicionamento psicofísico, não tradicionais, utilizadas em alguns currículos de escolas de dança (o Tai Ji Quan, no currículo do Curso de Graduação em Dança da Universidade do Sul de Illinois, EE. UU.; a Consciência Corporal e o Tai Ji Quan pertencentes ao currículo do curso de Graduação em Dança do Departamento de Artes Corporais do Instituto de Artes da UNICAMP, etc.), encontramos um método de desenvolvimento técnico que se caracteriza, fundamentalmente, pelo respeito à individualidade dos alunos. Assim, a aplicação dos exercícios orienta-se na direção dos alunos se desenvolverem a partir da descoberta do funcionamento do seu organismo.

Estes exercícios, voltados para o desenvolvimento do aluno de dentro para fora, seguindo um caminho inverso ao das técnicas tradicionais de dança que vivenciamos, podem ser catalogados dentro de uma abordagem humanista de ensino/aprendizagem.

Por outro lado, as vivências de aprendizagem das técnicas de artes marciais, contribuem, de forma singular, para o desenvolvimento na dança, pois observamos que tanto a repetição como o respeito ao modo próprio de cada aluno executar os exercícios estão presentes dentro do mesmo processo.

Assim, encontramos alguns elementos das duas abordagens, a das técnicas tradicionais de dança de fora para dentro e a das técnicas de condicionamento psicofísico de dentro para fora, atuando de forma a completar-se dentro do processo de ensino/aprendizagem das Artes Marciais. Surge, assim, uma questão inquietante: como integrar estas abordagens dentro de uma proposta de dança?

A questão que surge é saber sob qual processo o aluno se apropria da técnica de dança, harmonizando-a com o seu processo pessoal de descoberta do conhecimento. O desafio parece ser o seguinte: deflagrar o processo de ensino/aprendizagem de técnica de dança, não como uma camisa-de-força que precisa ser adquirida, mas como um instrumento que possibilite a aquisição da liberdade para dançar.

A Abordagem Rogeriana Centrada na Pessoa enfatiza e prioriza o desenvolvimento das potencialidades do indivíduo e, quando aplicada à educação, fornece-nos fundamentos teóricos que propiciam o início de uma releitura do processo de ensino/aprendizagem em Exercícios Técnicos de Dança.

Segundo ROGERS (1977) há em todo organismo, em qualquer nível, possibilidades inerentes de movimento que fluem no sentido de completar-se construtivamente. O conceito utilizado para este fluxo é a Tendência Atualizante, postulando-se que ela está presente em todo organismo vivo, sendo esta a fundamentação sobre a qual a Abordagem Centrada na Pessoa é constituída.

A idéia de tendência ao crescimento enunciada por ROGERS (1969, 1974, 1977) (Tendência Atualizante) abre-nos novos horizontes na compreensão do processo de ensino/aprendizagem em Exercícios Técnicos de Dança, apontando para um novo método, através do qual se busca alcançar a liberação desta potencialidade no processo educativo da dança.

Percebemos que as técnicas de trabalho corporal, que focam a pessoa como uma unidade psicofísica, propõem uma relação de interação entre professor e aluno dentro do conceito de Tendência Atualizante proposta por

ROGERS (1974), justamente por objetivarem em seus métodos o processo de descoberta e evolução das potencialidades, tanto do aluno quanto do próprio professor.

Na abordagem sobre a mecânica corpórea do Tai Ji Quan, a relação mente/corpo físico é utilizada como elemento integrativo para a aquisição de uma habilidade motora global. Segundo os estudos de HUANG (1973), "... a relação mente/corpo físico integra-se via respiração; a mente direciona a energia propiciada pela respiração e esta energia move o corpo físico" (HUANG, W., 1973 p.178-9)¹. Sob esta ótica, encontramos no Tai Ji Quan a ênfase na integração pela atenção na fluência, na transição e na coordenação da respiração com os movimentos executados.

Percebemos também que o Tai Ji Quan tem como objetivo primordial o desenvolvimento integral do aluno a partir da premissa da unidade psicofísica da pessoa. O processo de desenvolvimento do dançarino que parta desta premissa pode permitir o desenvolvimento de uma habilidade motora, sem que esta habilidade fique separada da sua globalidade.

LÔBO DA SILVA (1983) já afirma nas primeiras vinte páginas que " O corpo não é descartável" ao se referir à natureza integral do indivíduo. E, que: "...não acontece o resultado do outro em nosso corpo; portanto, o que nos interessa - como professor - é o quanto podemos atingir com a nossa participação...", ressaltando a valorização do potencial individual do aluno (LÔBO DA SILVA, E., 1983 p. 16-20).

¹ As traduções de todos os textos em inglês são de minha responsabilidade.

Destacamos a importância de nossas idéias elaboradas em 1983 sobre o processo de desenvolvimento qualitativo do dançarino pois, desde então, apontávamos para novos métodos na didática da Dança e para a importância do aprofundamento da reflexão teórica acerca da aplicação prática do movimento sistematizado em Exercícios Técnicos de Dança, assim como para o desenvolvimento integral do aluno.

Neste trabalho utilizaremos também alguns conceitos acerca do Movimento Voluntário, por acreditarmos serem um importante subsídio para o desenvolvimento da aprendizagem cognitiva dos exercícios técnicos na dança.

De acordo com HENATSCH & LANGER (1985), o "spectrum" da capacidade motora pode ser ampliado, se bem que, a princípio, não haja nenhum evento motor específico da dança, desde que os mecanismos neurofisiológicos básicos são essencialmente os mesmos que aqueles implicados em nossas atividades diárias.

Sabemos também que a repetição é de grande importância no desenvolvimento de uma habilidade motora específica, mas este é apenas um dos aspectos que contribuem para o aprimoramento do dançarino. A arte do movimento corporal pode ser limitada na sua expressão por deficiência técnica, pois o uso de determinado movimento pelo dançarino ocorrerá numa relação direta da representação deste movimento para ele.

Defendemos a importância de pesquisar profundamente o processo de formação de uma habilidade motora específica no dançarino, em um interjogo teórico-prático para, assim, fundamentar um método de ensino em Exercícios Técnicos de Dança, que proporcione ao aluno descobrir seu modo próprio de desenvolver a habilidade motora necessária para a expressão da sua dança.

Dizer descobrir seu modo próprio de desenvolver equivale a dizer que o processo de descoberta facilitado pelo professor propicia ao aluno a descoberta de um método único e individual de aprendizagem.

A educação é um processo de crescimento, portanto um processo criativo. A análise do processo de ensino/aprendizagem na dança pode levar-nos a um caminho em que a arte esteja a serviço da educação, do crescimento da pessoa/aluno como um todo, ao contrário de estar somente objetivando a educação do potencial artístico do aluno.

Resumindo, sugerimos que uma proposta para o processo de desenvolvimento técnico-qualitativo, do aluno/artista de uma escola de dança, pode ocorrer através de um método que permita seu desenvolvimento integral, a partir do estágio de evolução em que ele se encontre, respeitando o seu repertório pessoal de movimento, sem por isto excluir as técnicas tradicionais. Estas técnicas podem ser aplicadas na perspectiva do desenvolvimento da potencialidade integral da pessoa/aluno, de modo que venham a fazer parte do repertório da dança do aluno.

O processo de aprendizagem do dançarino geralmente ocorre em grupo, porém a característica do desenvolvimento é individual. Entendemos que crescer é aprender e descobrir como se aprende, só o aluno pode descobrir. E este potencial de crescimento ocorre pela facilitação do fluxo da "Tendência Atualizante" atuando na "Unidade Psicofísica", expresso tanto na abordagem rogeriana como nas técnicas de condicionamento que tratam o sujeito como uma unidade indivisível. Esta idéia de focalizar o aluno como uma unidade psicofísica pode modificar a aplicabilidade das técnicas tradicionais de dança, permitindo-lhe usá-las em função da ampliação do seu repertório expressivo.

O objetivo de "Um Estudo do Desenvolvimento dos Exercícios Técnicos Centrada no Aluno" é criar um novo método de ensino para a preparação técnica de uma escola de dança, que possibilite o desenvolvimento integral do dançarino a partir do potencial de cada indivíduo.

Baseado em ROGERS (1969,1977), no Tai Ji Quan segundo HUANG (1973; LIANG 1977; LIU 1974, 1986; EDDE 1986; BIN 1982; CATHERINE 1981) e nas nossas idéias sobre o desenvolvimento global do dançarino (LÔBO DA SILVA, E., 1983), pretendemos aplicar alguns conceitos básicos num inter-jogo teórico/prático visando a elaboração de um método que permita ao aluno de dança desenvolver seu repertório expressivo de forma global. Desenvolver o repertório expressivo de forma global permitirá otimizar o desempenho do aluno em função da criação artística, sem separá-lo do seu desenvolvimento integral (pessoa/aluno).

Acreditamos, portanto, que esta pesquisa teórico-prática levará a um novo Método de Ensino de Exercícios Técnicos de Dança, que respeita o repertório pessoal de movimento do aluno, sem excluir as técnicas tradicionais, as quais podem ser incorporadas ao repertório da dança do aluno, desde que sejam aplicadas na perspectiva do desenvolvimento da potencialidade integral da pessoa/aluno.

Esta pesquisa pretende ser a porta aberta a uma reflexão mais aprofundada desta caminhada, que ainda não parou, e que pode ser continuamente modificada na direção do desenvolvimento mais natural da evolução do dançarino e do ser humano. Portanto, não se encontra, nas páginas seguintes, uma palavra final a respeito das questões levantadas, mas a descrição de um processo de crescimento na aprendizagem de ser professor.

E é neste ponto, de um processo dinâmico de sucessivas análises e sínteses, que apresentamos a tese de um Método de Ensino Integral da Dança.

CAPÍTULO I	10
1. CARL ROGERS	11
1.1. O PRINCÍPIO DA TENDÊNCIA ATUALIZANTE	11
1.2. AS TRÊS ATITUDES BÁSICAS OU AS QUALIDADES DE FACILITAÇÃO DA APRENDIZAGEM	14
1.2.a. CONGRUÊNCIA	14
1.2.b. ATITUDE DE ACEITAÇÃO OU CONSIDERAÇÃO POSITIVA INCONDICIONAL PELO ALUNO	16
1.2.c. COMPREENSÃO EMPÁTICA OU COMUNICAÇÃO EMPÁTICA	19
1.3. ENSINO CENTRADO NO ALUNO	21

1. CARL ROGERS

1.1. O PRINCÍPIO DA TENDÊNCIA ATUALIZANTE

Para ROGERS (1977), encontra-se presente em todo organismo vivo um impulso natural, em forma de potencialidade, que flui no sentido do crescimento, de completar-se, de atualizar-se. ROGERS chamou a esta potencialidade de Tendência Atualizante. Este conceito é básico na abordagem rogeriana.

Segundo ROGERS (1974), vários campos da ciência têm feito pesquisas acerca da Tendência Atualizante e comprovado que:

"...há em todo organismo, em qualquer nível, um fluxo de movimento fundamental ou básico, com inerentes possibilidades construtivas, no sentido de completar-se. Há a natural tendência no sentido do completo desenvolvimento do homem. O termo mais frequentemente utilizado para isto é "Tendência Atualizante" e ela encontra-se presente em todo organismo vivo..." (ROGERS, C., p.7-8).

ROGERS (1977), parte da premissa que a Tendência Atualizante inicialmente se apresenta incerta e com riscos, por ser "...uma visão do homem como essencialmente um organismo fidedigno" (ROGERS, C., 1977 p. 7). Esta base, entretanto, vem sendo fortalecida através de experiências com crianças problemáticas, pessoas psicóticas, pequenos grupos intensivos, salas de aula e grupos de professores, tornando-se cada vez mais firmemente estabelecida como uma instância básica, através da qual cada pessoa deve aprender, passo a passo, por si mesma, para convencer-se dos resultados. ROGERS (1974), descreve-a como:

"... a gradual formação e teste de hipóteses de que o indivíduo tem nele mesmo vastas fontes para o auto-entendimento, para alterar o seu auto-conceito, sua atitude e auto-direcionar seu comportamento - e que estas fontes podem ser atingidas somente se for favorecido um

clima específico de atitude de facilitação psicológica" (ROGERS, C., 1974 p.7).

A condição facilitadora nas relações interpessoais tem início na pessoa facilitadora, a qual tem a função de propiciar o clima favorável para a atualização (crescimento). Comentando sobre a assistência da pessoa facilitadora para o desenvolvimento da Tendência Atualizante, ROGERS (1977), declara:

"A pessoa facilitadora pode acrescentar a liberação desta capacidade quando se relaciona como uma pessoa real para com os outros, apropriando-se de e expressando seus sentimentos próprios; quando entende e aceita o mundo interior do outro, e vivencia respeito e amor não possessivo por outros. Quando esta abordagem é feita para um indivíduo ou grupo, é descoberto que, com tempo, as escolhas feitas, as direções escolhidas, as ações realizadas são para o aumento construtivo da personalidade e tendem na direção de uma mais realística harmonia social para com os outros" (ROGERS, C., 1977 p.15).

Entendemos que o processo de ensino de técnica de dança que incluir esta idéia contribuirá para que o aluno possa descobrir a sua capacidade de escolha, quanto às possibilidades de respostas aos estímulos internos e externos decorrentes do processo de aprendizagem e quanto às possibilidades de utilizá-los em função de seu crescimento.

Neste contexto, ROGERS (1977), argumenta:

"Isto não é o ambiente lapidando o comportamento do indivíduo, mas o indivíduo escolhendo lapidar o ambiente para o seu desenvolvimento pessoal" (ROGERS, C., 1977 p.19).

Esta abordagem abre novos horizontes, a todos os educadores, colocando novos elementos a nível teórico para serem questionados quanto aos métodos tradicionais de ensino, onde o conhecimento pertence ao

professor e apenas é transferido aos alunos. Permite testar, na prática, a problemática da dependência versus independência durante o processo de aprendizagem, por ressaltar a importância da relação da pessoa do professor/facilitador com a pessoa do aluno. Esta relação passa a ser, sob a luz dos novos conceitos enunciados por ROGERS (1977), fundamental para o processo de desenvolvimento do aluno em sala de aula.

ROGERS (1977), deixa clara a importância desta relação quando argumenta:

"... que o organismo humano é, no seu mais profundo nível, fidedigno; que a natureza básica do homem não é qualquer coisa para se ter medo, mas para ser liberada na responsabilidade de sua auto-expressão; que pequenos grupos (em terapia ou salas de aula) podem responsável e sensivelmente desenvolver relações interpessoais construtivas e escolher sábios objetivos, individuais e grupais; que todos os precedentes irão ser atingidos se uma pessoa facilitadora assistir criando um clima de genuinidade, entendimento e respeito..." (ROGERS, C., 1977 p.17).

Existe um termo muito utilizado pelos alunos de dança para se referir à fase na qual o dançarino libera seu potencial técnico; este termo é o "deslanchar". O termo "deslanchar" é utilizado quando se percebe que um aluno começa a integrar os conhecimentos técnicos, demonstrando, na prática, excelente desempenho. Parece que o processo de "deslanchar" tem origem no que ROGERS descreve como o clima psicológico facilitador para a atuação da "Tendência Atualizante". Acreditamos que, com a utilização do conceito de "Tendência Atualizante" na prática do professor em sala de aula, o aluno poderá encontrar-se num processo de constante crescimento, de Atualização ou de "deslanchar", seja este aluno de dança ou de qualquer outra arte ou ciência.

1.2. AS TRÊS ATITUDES BÁSICAS OU AS QUALIDADES DE FACILITAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Para que o clima psicológico facilitador do crescimento pessoal, no processo que envolve as relações interpessoais, possa ocorrer, "... são necessárias *três condições ou atitudes básicas* geradas por parte da pessoa facilitadora (ROGERS, C., 1977 p.9-11).

Estas três atitudes básicas são: Congruência, Consideração Positiva Incondicional pelo Aluno e Compreensão Empática. ROGERS (1969), definiu-as como: "Qualidades que Facilitam a Aprendizagem" ao se referir às qualidades que o professor pode desenvolver, para proporcionar ao aluno condições para uma aprendizagem significativa (ROGERS, C., 1969 p. 106)².

A partir do conceito de Tendência Atualizante, que em outras palavras significa a capacidade latente do ser humano de descobrir seu modo próprio de resolver problemas para atingir a eficiência necessária ao seu funcionamento adequado, o professor pode desenvolver estas três atitudes.

1.2.a. CONGRUÊNCIA

Ser congruente, na definição rogeriana, significa adotar uma atitude, por parte do professor, de honestidade para com os próprios sentimentos. Deste modo, ele não representa o que sente e não coloca artifícios para se

² Utilizamos a definição de COSTA (1980) o qual se refere a Aprendizagem Significativa como "...quando o aluno, com sua tendência para a atualização, percebe que aquilo que lhe é proposto em aula tem relação com os problemas que afetam seu organismo, em todos os níveis, e quando compreende que os objetivos dessa aprendizagem proposta são seus próprios objetivos."(Costa, A. J., 1980 p.88).

relacionar com o aluno, vai ao encontro do aluno na base de pessoa para pessoa. Apresenta-se, portanto, de forma autêntica na relação.

Na opinião de ROGERS (1977), quanto mais o facilitador for real para consigo mesmo na relação, sem colocar precedentes profissionais ou fachadas, melhor será a relação de vizinhança e maior será a oportunidade de mudança construtiva. Isto significa que o professor/facilitador está aberto para seus sentimentos, o que permitirá que suas atitudes fluam com o momento.

A partir desta idéia de ser congruente ROGERS (1969) esclarece que:

"...o professor pode ser uma pessoa real na sua relação com os estudantes. Ele pode ser entusiástico, ele pode ser enfadonho, ele pode ser interessado no aluno, ele pode estar aborrecido, ele pode ser sensível e simpático. Porque ele aceita estes sentimentos como seus, ele não precisa impôr estes sentimentos para os alunos. Ele pode gostar ou não do produto do aluno sem insinuar que isto é objetivamente bom ou mau ou que o aluno seja bom ou ruim. Ele expressa simplesmente um sentimento para com o produto do aluno, um sentimento que existe dentro dele mesmo. Neste sentido, ele é uma pessoa para o aluno, não uma anônima incorporação de requisito curricular nem um tubo estéril através do qual é passada a sabedoria de uma geração para outra (ROGERS, C., 1969 p.106).

Percebemos que para ROGERS (1969) é fundamental a atitude de congruência por parte do professor no processo de ensino/aprendizagem, pois o auxilia a perceber seus próprios sentimentos e a desenvolver a capacidade de vivenciá-los sem condená-los, comunicando-os, quando apropriados. Permite-lhe ainda desenvolver a capacidade de não julgar a execução do aluno a partir dos sentimentos que lhe são próprios e a expressar-se sem artifícios diante de uma situação-problema. Deste modo, o professor facilitador pode entrar no processo de aprendizagem do aluno, indo direto ao seu encontro sem negar a sua pessoa.

Esta é uma atitude que pode ser atingida gradativamente. ROGERS (1969) adverte que:

"...ser real não é um caminho fácil, nem é atingido de uma vez, mas esta é a base para quem deseja ser um revolucionário individual, um facilitador da aprendizagem (ROGERS, C., 1969 p.109).

ROGERS (1977) acredita que os sentimentos e as atitudes são proveitosos, quando expressos, em vez das opiniões e julgamentos sobre o outro. O facilitador não pode saber se a pessoa é enfadonha, é convencional ou é uma pessoa bonita. Todos estes pontos são discutíveis. O facilitador pode apenas ser congruente e ajudar expressando seus sentimentos. Na extensão da experiência de que o facilitador consegue apropriar-se e que consegue conhecer, expressa na situação vivenciada com o outro, encontra-se a facilitação do crescimento do aluno.

Neste contexto, o professor que se permite ter a liberdade de ser ele mesmo, sem nenhuma tentativa de controlar as respostas do aluno, sendo real, contribuirá para que o aluno possa descobrir a mesma liberdade. E, conseqüentemente, possibilitará ao aluno se descobrir como pessoa ao enfrentar um problema específico. Ou seja: o aluno poderá fazer a ligação entre o objeto a ser estudado e sua pessoa.

1.2. b. ATITUDE DE ACEITAÇÃO DO OU CONSIDERAÇÃO POSITIVA INCONDICIONAL PELO ALUNO

A segunda condição é a atitude de aceitação do ou consideração positiva incondicional pelo aluno. Este é um conceito muito polêmico, pois, muitas vezes, é interpretado como sendo voltado para as atitudes do aluno ou produto circunstancial dele, quando se refere à valorização do aluno

como pessoa. O próprio ROGERS (1969) que observou e experimentou esta atitude comenta que: "... é duro saber qual termo nomeá-la..." e utiliza diversos argumentos. Por exemplo, em "Freedom to Learn", ROGERS (1969), reflete assim:

"Eu a penso como valorizando o aluno, valorizando seus sentimentos, suas opiniões, sua pessoa. Isto é uma estima pelo aluno, mas uma estima não-possessiva. Isto é uma aceitação deste outro indivíduo como uma pessoa separada, tendo valor por si mesma, havendo valor no seu direito. Esta é uma aceitação básica - acreditar que esta outra pessoa é de algum modo fundamentalmente digna de confiança. Quer nós chamemos isto de valorização, aceitação ou por outro termo, isto apresenta-se em uma variedade de modos de ver" (ROGERS, C., 1969 p.109).

Sem dúvida, esta é uma atitude que tem sua base na filosofia humanista que permeia toda a atuação rogeriana. A valorização da pessoa do aluno é colocada anteriormente a um julgamento ou classificação dos seus atos. Nesta ótica, o aluno é o objetivo do processo, seus atos são considerados e compreendidos dentro do contexto de vida e das circunstâncias do seu processo de aprendizagem. Aceitar o aluno, como ele é no momento, permite-lhe aproximar-se de sua própria experiência, estimulando-o a uma análise transparente e responsável para futuras decisões. Assim, o professor pode demonstrar um genuíno interesse pela pessoa do aluno.

É importante observar que esta segunda condição se encontra interrelacionada à primeira: Congruência, pois no momento em que o professor tem consciência de que é uma pessoa com sentimentos positivos, negativos, etc., podemos entender que este mesmo parâmetro pode ser utilizado para o entendimento do processo do aluno, uma vez que há uma relação pessoa a pessoa. Portanto, compreendemos esta segunda atitude básica neste contexto.

ROGERS (1977), ressalva que não é possível sentir uma consideração incondicional o tempo todo. Deste modo, o professor que é real terá, freqüentemente, variados sentimentos, inclusive sentimentos negativos, face ao aluno. No entanto, isto não significa a consideração que o professor deveria ter pelo aluno. O fato é que, a não ser que esta atitude de respeito pelo aluno seja um ingrediente freqüente na relação professor/aluno, não será freqüente a promoção de mudanças construtivas.

ROGERS (1969) expõe alguns dos resultados que esta atitude revela quando afirma que:

..."o facilitador que tem um considerável grau desta atitude, pode ter uma completa aceitação dos medos e hesitações do aluno, quando ele aborda um novo problema; assim como um bom acolhimento das satisfações dos sucessos atingidos pelos alunos. Este tipo de professor pode aceitar as ocasionais apatias dos alunos, seus desejos erráticos de explorar por estradas secundárias do conhecimento; assim como seus esforços disciplinados para atingir objetivos maiores. Ele pode aceitar sentimentos pessoais com ambos, distúrbios e promoção de aprendizagem - rivalidade com um dos irmãos, ódio pela autoridade, por estar interessado na adequação da personalidade ..." (ROGERS, C., 1969 p.109).

Segundo nosso ponto de vista, esta noção de consideração positiva incondicional dá condições ao aluno para trilhar um caminho que contribua para que ele possa descobrir e assumir responsabilidade pelo seu processo de aprendizagem.

Em síntese, ROGERS (1969) conclui:

..."o que nós estamos descrevendo é a estima do valor do aluno como um ser humano imperfeito, com muitos sentimentos, muitas potencialidades. A estima do facilitador ou aceitação do aluno é uma expressão operacional da sua essencial confiança e sua crença na capacidade do organismo humano"³

(ROGERS, C., 1969 p.109)

³ Grifo nosso.

1.2.c. COMPREENSÃO EMPÁTICA OU COMUNICAÇÃO EMPÁTICA

Compreensão empática ou comunicação empática refere-se a o professor perceber e transmitir, com exatidão, sua compreensão dos sentimentos e significado pessoal a partir do mundo interior do aluno, sem, contudo, procurar exercer controle ou julgá-lo. Isto envolve a escolha de escutar sensivelmente as reações internas do aluno e comunicar-lhe a percepção consciente, por parte do professor, do modo como a aprendizagem se apresenta ao aluno, propiciando assim uma relação de vizinhança que otimiza ou facilita o aprendizado significativo (ROGERS, C., 1969).

ROGERS (1977), considera que esta terceira atitude seja a mais fácil de ser implementada pelo professor, podendo ser atingida através de um pequeno treinamento, pois, em sua concepção, ela é também, em parte, uma técnica.

SERRA (1990), que desenvolveu Um Método de Análise da Compreensão Empática na Comunicação Não-Verbal, acrescenta ainda que a empatia é

"... um atributo da personalidade criativa, que sintetiza várias atitudes ou modos de estar dinâmicos na relação com a outra pessoa; postula-se ser possível estudá-la em mais detalhes, nas suas várias manifestações expressivas não-verbais, ao nível de movimento " (SERRA, M. S., 1990 p. 103-04).

De acordo com SERRA (1990) tanto o professor quanto o aluno são atingidos de modo positivo e/ou negativo pelas mensagens não verbais, as quais têm origem em motivações internas e são recebidas por ambas as partes da relação.

Para ROGERS (1977), escutar os sentimentos contidos no aluno reduz o sentimento de culpa, de medo e inibição, e lentamente expande seu

auto-entendimento e auto-controle. Quanto mais o aluno aceita a si mesmo, melhores e maiores serão as possibilidades de encontrar-se em auto-comando. O aluno processa seus sentimentos, por ele mesmo, em um grau que nunca ocorreu antes. O sentimento do poder cresce, quando o aluno se torna mais auto-atencioso, mais aceitador para com ele mesmo, menos defensivo e mais aberto. Encontra, assim, alguma liberdade, o que já é suficiente para iniciar o processo de crescimento e mudança na direção natural do organismo humano.

ROGERS (1969) esclarece as características do entendimento empático citando:

"Este tipo de entendimento é agudamente diferente do usual entendimento avaliativo, que segue o padrão de " Eu entendo o que há de errado com você". Quando há uma empatia sensível, de qualquer maneira, a reação do aprendiz segue deste modo, "Pelo menos alguém entende como me sinto, como é que é, e parece que não quer me analisar ou me julgar. Agora eu posso florescer, crescer e aprender" (ROGERS, C., 1969 p.111-12).

Para ROGERS (1977), no processo da comunicação empática, o facilitador não deverá, de modo algum, exercer controle sobre o aluno mas assisti-lo a ganhar clareza de entendimento do seu próprio processo e comportamento. Quando o aluno encontra o professor escutando e valorizando mesmo os escondidos e desajeitados aspectos que ele expressa, ele torna-se capaz de escutar com aceitação de si mesmo, vivenciando o respeito e a ligação consigo.

ROGERS (1977), através dos anos, percebeu que o processo de mudança nas relações interpessoais, crescimento, é recíproco às atitudes do professor envolvidas nestes elementos. Entretanto, ele adverte que estas três condições ou atitudes básicas são fatores poderosos, porém em nenhuma

circunstância deve haver a manipulação ou o controle, por parte do professor, da relação ou do processo de ensino/aprendizagem. Elas devem auxiliar o aluno a ganhar clareza de entendimento e grande controle sobre seu próprio mundo e comportamento.

Acreditamos que estes novos dados contribuem para uma releitura ampliada do processo de ensino/aprendizagem em Exercícios Técnicos de Dança, apontando para um novo método, pelo qual se busca alcançar a liberação desta potencialidade também no processo educativo da dança.

1.3. ENSINO CENTRADO NO ALUNO

A partir da Tendência Atualizante ROGERS estabeleceu uma nova abordagem para o campo da terapia, expandindo-se para todas as atividades que lidam com a relação interpessoal. Esta nova abordagem ficou conhecida como Abordagem Centrada na Pessoa, significando: "...que toda pessoa à procura de ajuda não seria tratada como um paciente ou aluno⁴ dependente, mas como uma pessoa responsável" (ROGERS, C., 1977 p.17). Na educação ficou denominada Ensino Centrado no Aluno ou no Estudante.

A base desta abordagem está na premissa de que cada pessoa é um organismo fidedigno (digno de confiança), capaz de avaliar situações internas e externas, auto-compreendendo seu contexto, fazendo escolhas construtivas para os próximos passos de sua vida e agindo de acordo com estas escolhas (ROGERS, C., 1977).

Talvez nosso ponto de vista esteja mais próximo das idéias de ROGERS

⁴Grifo nosso

que investigam o processo de ensino a partir do potencial de crescimento do organismo humano (Tendência Atualizante) e da natureza da relação professor/aluno. Basicamente, ele explica em que consiste a Abordagem Centrada no Aluno, quando diz que:

"... esta nova abordagem é diferente das antigas por ter uma diferença genuína de meta. Ela é direcionada no sentido da independência e integração do indivíduo em vez de ter a esperança em resultados precisos quando da assistência do professor para resolver um problema do aluno...." (ROGERS, C., 1977 p.06).

Parece que a Abordagem Centrada no Aluno, aplicada em Exercícios Técnicos de dança, pode permitir ao aluno apropriar-se da técnica de dança, harmonizando-a com o seu processo pessoal de descoberta do conhecimento e usar do processo de aprendizagem de técnica de dança, não como uma camisa-de-força que precisa ser adquirida, mas como um instrumento que possibilita a aquisição da liberdade também para dançar.

Pode permitir também uma mudança de foco, por parte do professor, que poderá objetivar o desenvolvimento do aluno como um todo, em vez de enfocar apenas o aspecto técnico. Deste modo, o professor pode focalizar a técnica como um meio de auto-conhecimento. Neste contexto ROGERS (1977) esclarece que:

"...o final para o indivíduo não está no foco da resolução de um problema. O objetivo não é resolver um problema particular, mas assistir o indivíduo para o crescimento, para que ele possa lidar com o problema presente e com problemas futuros em uma forma integrada" (ROGERS, C., 1977, p.06).

Percebe-se que a integração do aluno, ou o desenvolvimento do potencial de integração do seu organismo, é um fator essencial para que ele possa desenvolver sua capacidade de aprender. ROGERS (1977) parte da

seguinte premissa:

"...se o aluno pode ganhar suficiente integração para lidar com um problema de modo mais independente, mais responsável, menos confuso, por caminhos melhores organizados, então ele poderá também lidar com novos problemas deste modo" (ROGERS, C., 1977 p.06).

Há, com esta abordagem, uma busca para encontrar novas formas de integração do indivíduo. E esta integração parece-nos ser o ponto de partida para que o indivíduo possa ser independente, possa desenvolver-se, crescer e ter auto-entendimento do seu próprio processo de aquisição de aprendizagens significativas na dança.

Para ROGERS (1977) o crescimento e a mudança construtiva - objetivo primordial da educação - só ocorrem quando o aluno percebe e vivencia um certo clima psicológico no relacionamento e as condições deste clima não são o conhecimento, a formação intelectual, a orientação de uma determinada escola, ou as técnicas. São sensações e atitudes que, para serem eficazes, devem ser vivenciadas pela pessoa do professor facilitador e percebidas pelos alunos.

Em "CARL ROGERS: O Homem e suas Idéias" (EVANS 1979), RICHARD FARSON, um dos estudiosos da abordagem rogeriana, comenta que:

"ROGERS sempre ficou um tanto intrigado por ser levado mais a sério em outros campos do que no seu. Profissionais da educação, religião, enfermagem, medicina, psiquiatria, direito, negócios, governo, saúde, política, relacionamento inter-racial, assistência social - a lista é interminável - todos vieram a sentir que essa era, finalmente, uma abordagem que lhes possibilitava serem bem-sucedidos nos aspectos humanos de seu trabalho, anteriormente negligenciado, e estabelecer contato com as pessoas pelas quais se sentiam responsáveis, mas que, frequentemente, eram incapazes de ajudar" (FRASON, R., 1979 p. 27).

Neste contexto, consideramos que a aprendizagem significativa ocorre a partir da capacidade de integração, da descoberta do conhecimento pelo aluno, e que a aplicação do Ensino Centrado no Aluno em Exercícios Técnicos de Dança, pode trazer para a prática a idéia de "Tendência Atualizante".

Deste modo, este estudo visa buscar primeiro a integração do aluno no processo de aprendizagem em exercícios técnicos de dança. A Abordagem Centrada na Pessoa possibilita teoricamente um novo caminho para o processo de desenvolvimento técnico da dança. Aponta para um processo que esteja voltado para o desenvolvimento das potencialidades do ser humano, Tendência Atualizante, através do ensino de técnica de dança.

CAPÍTULO II	25
2. TAI JI QUAN	26
2.1. TAI JI QUAN - UMA TÉCNICA DE CONDICIONAMENTO PSICOFÍSICO	26
2.2. CONCEITOS BÁSICOS DO TAI JI QUAN	29
2.3. - O PRINCÍPIO DO QI	31
2.4. ALGUNS MÉTODOS DA MECÂNICA CORPÓREA DO TAI JI QUAN	35
2.4.1. PRINCIPAIS OBJETIVOS DA MECÂNICA CORPÓREA DO TAI JI QUAN	39

2. TAI JI QUAN

2.1 TAI JI QUAN⁵ - UMA TÉCNICA DE CONDICIONAMENTO PSICOFÍSICO

O Tai Ji Quan parte da premissa que o ser humano é uma unidade indivisível. Por isto, este sistema pode ser utilizado como um veículo de auto-entendimento, independência e crescimento.

A partir da visão do ser humano como uma unidade indivisível, o Tai Ji Quan enfatiza o cultivo da mente e o treinamento da força interior do organismo humano, ao invés de ser apenas um treinamento de uma cultura física. Por isto, na abordagem da mecânica corpórea do Tai Ji Quan, a relação mente/corpo físico é utilizada como elemento integrativo para a aquisição de uma habilidade motora global (HUANG 1973; LIANG 1977; LIU 1986).

HUANG (1973) considera a atuação de inteireza do aluno como "...entrar em sintonia com as vibrações da natureza...", buscada pelo Tai Ji Quan desde sua origem. Em suas palavras:

"Na antigüidade este sistema era originalmente chamado "Mien Quan" (punho de algodão) por causa da sua ênfase na maciez e flexibilidade. Por causa disto, este sistema proporcionou a possibilidade para o homem, quando em movimento, permanecer em sintonia com as vibrações da natureza" (HUANG, W., 1973 p.31).

Hoje, o Tai Ji Quan é considerado como uma filosofia de vida, portanto, torna-se muito difícil descrevê-lo de forma sintética. Tentaremos expôr algumas das diversas definições as quais auxiliarão a compreensão das bases do Tai Ji Quan e sua importância. Estas definições que se originam no

⁵ Tai Ji Quan: escrito de acordo com o alfabeto fonético chinês romanizado (Pin Yin). Fonte: Coleção Grande Muralha, Lições de Chinês, 1ª ed, Beijing, Republica Popular da China, 1986.

pensamento filosófico chinês, contribuem na integração dos conceitos utilizados no desenvolvimento deste trabalho.

Segundo os estudos de (HUANG 1973; LIANG 1977; LIU 1986), a relação mente/corpo físico integra-se via respiração, a mente direciona a energia propiciada pela respiração e esta energia move o corpo físico. Sob esta ótica, encontramos no Tai Ji Quan, através da atenção na fluência a ênfase na integração, na transição e na coordenação da respiração com os movimentos executados.

Quanto a estrutura geral do Tai Ji Quan, HUANG (1973), descreve-a:

"...sua composição é complexa; sua forma altamente simbólica; seu ritmo muito melódico; sua dinâmica de movimentos sempre circulares; seus movimentos extremamente leves e macios; e acima de tudo seu valor terapêutico bem superior a qualquer exercício conhecido; antigo ou moderno, Leste ou Oeste" (HUANG, W., 1973 p.31).

LUCIA LEE (1992)⁶, utiliza-se do próprio termo Tai Ji Quan para descrevê-lo:

7



O idiograma mostra os caracteres '太極拳' (Tai Ji Quan) em uma caligrafia fluida e dinâmica, com traços que se entrelaçam para representar o movimento contínuo da prática.

⁶ Material colhido em reunião com a mestra LUCIA LEE em 28/05/92.

⁷ Idiograma realizado por NANCY LEE KUK especialmente para este trabalho, em novembro de 1992.

TAI -



- HOMEM

- UM, simbolizando o TAO⁸ na sua simplicidade e grandiosidade, tudo surge do UM. Simboliza também o CÉU.
- Grande, o homem que possui o TAO dentro de si.
- Semente, simbolizando uma semente de vida. A terra.
- Grandioso e supremo, o homem que contém o TAO e gera dentro de si uma semente de vida. O céu, o homem e a terra unidos.

CHI OU JI -



O símbolo do lado esquerdo representa a madeira. As casas, antigamente, eram construídas com troncos de madeira e estas construções tinham o seu ponto mais alto, o ápice. Esta palavra CHI ou JI tem portanto o significado de ápice, extremidade, polo ou origem.

CHUAN OU QUAN



Significa "punho", contém a idéia de movimento e luta. A tradução deste termo leva a maioria das pessoas a associar o Tai Ji Quan a uma espécie de boxe, ou luta no seu sentido mais restrito (isto é, de briga). No entanto, o seu sentido é

⁸ Tanto HUANG (1973) quanto o depoimento da Mestra Lúcia Lee em 1992 utilizam-se das palavras de Lao Tze, no livro Tao Te King (Capítulos 1 e 42), para descreverem o sentido de "TAO": "O TAO que pode ser expresso por palavras não é o TAO eterno" (Cap. 1). O TAO é o UM grandioso e sereno. Do UM surge o dois. Do dois surge o três. E do três surgem as dez mil coisas. As dez mil coisas carregam o yin e abraçam o yang" (Cap. 42).

bem mais amplo. Contém a idéia de movimento e luta, sendo que somente há movimento na existência e "luta" (ou interação) de opostos. Explicitando melhor: o movimento nasce da interação entre alto e baixo, direita e esquerda, frente e trás, expansão e recolhimento. Esta evolução eterna dos pares opostos (Yin e Yang) é o próprio Tai Ji, expressão do TAO. Portanto, esta luta ocorre a todo momento na natureza e é o movimento natural.⁹

Selecionamos alguns dos principais conceitos básicos, métodos e instruções, acerca da mecânica corpórea do Tai Ji Quan, os quais, segundo o nosso ponto de vista, podem contribuir para uma reflexão mais aprofundada do processo de preparação técnica do dançarino.

2.2. CONCEITOS BÁSICOS DO TAI JI QUAN

Segundo (HUANG 1973; LIANG 1977; LIU 1986) os conceitos básicos do Tai Ji Quan são baseados nas filosofias do I Ching¹ (ou I Jing ou Livro das Mutações), do Taoismo originado por Lao Tzu, do Confucionismo, do Neoconfucionismo e do Zen—Budismo. HUANG (1973) acrescenta a estas bases o próprio modo de vida chinês, por acreditar que hoje tantos são os componentes do Tai Ji Quan que, visto como uma arte de vida, representa, atualmente, o que há de melhor na síntese e cristalização destes componentes.

Segundo (HUANG 1973; LIU 1986) a idéia original do I Ching surgiu, provavelmente, na era totêmica entre os períodos Paleolítico e Neolítico. O Confucionismo e o Taoismo começaram seus sistemas a partir do I Ching. Mais tarde os Confucionistas deram a este livro sua interpretação

⁹ Descrição do significado da expressão Tai Ji Quan, elaborado pela mestra LUCIA LEE em 1992, sob orientação do Mestre LIU PAI LIN, com a colaboração de Regina Sampaio.

¹ Pelo alfabeto fonético Pin Yin pronuncia-se I Jing, porém no Brasil é mais utilizada a transcrição I Ching.

cosmológica, metafísica e ética, as quais constituem o "Apêndice" encontrado nos textos. E, a partir desses textos, encontramos a maioria dos princípios que formam a base do Tai Ji Quan.

O primeiro conceito do Tai Ji Quan refere-se ao Tai Ji (ou Princípio Singular, Cumeeira Suprema, Polo Supremo, Viga Mestra), que é a teoria filosófica chinesa da interrelação e harmonia dos opostos - Yin e Yang, os quais são uma produção deste primeiro princípio e considerados como duas forças ou dois princípios cósmicos, estando o Yang a representar a masculinidade, a atividade, o calor, a luz, o seco, o duro, etc. e o Yin a feminilidade, a passividade, o frio, a escuridão, a fraqueza, o macio, etc. Através da interrelação ou interjogo destes dois princípios primários todos os fenômenos do universo são produzidos, contendo todas as coisas a sua essência, tanto as animadas como as inanimadas. A exceção dá-se apenas com as virtudes que cessem o interjogo destas duas energias. Considera, portanto, Matéria e Energia, Yin e Yang, Céu, Terra e o Ser Humano como, essencialmente, um todo indivisível. Para os chineses todas as coisas contêm o Yin e o Yang, concluindo que o universo é um vasto organismo e o ser humano é um microorganismo. Conseqüentemente, no Tai Ji Quan a atenção é dada não para um único órgão mas para a inteireza do todo, que é o organismo humano, tendo subiacentes, nesta lei da natureza dos pares opostos, a harmonia, o equilíbrio ou a força vital (HUANG 1973; LIANG 1977; CATHERINE 1981; LIU 1986).

De acordo com HUANG (1973), para os chineses a vida se manifesta como o equilíbrio dinâmico do Yin e do Yang, as duas polaridades de uma força vital única, em todas as formas, da mais simples à mais complexa. Seguindo, portanto, o Princípio da Harmonia do Yin e do Yang, a vida e a saúde de um

organismo dependem do livre fluxo do Qi¹¹ e do balanceamento apropriado entre estas duas polaridades. Então, o Tai Ji Quan dá uma particular atenção ao equilíbrio destas duas energias do organismo humano.

No Tai Ji Quan encontramos uma busca constante do Caminho do Meio - equilíbrio, sanidade, nada em excesso, nada em falta, movimento, gesto - que é a visão de mundo e vida dos Confucionistas e Neoconfucionistas e foi adotada pelo tradicional modo chinês de pensar em movimento.

Na prática, esta idéia indica ao aluno atuar, procurando sempre usar o encadeamento de posturas de forma contínua, sem cessar, usando o discreto dentro do contínuo. A busca da concretização desta abordagem é a constante dos praticantes desta arte, tecnicamente definida como atuar com proeza.

2.3. - O PRINCÍPIO DO QI¹²

A base do sistema de respiração do Tai Ji Quan, também conhecida como exercícios internos, foi tomada do sistema de respiração taoísta, tanto os fundamentos teóricos como os práticos, e foram adicionados a este sistema

¹¹Qi: Neste contexto o Qi tem o significado de energia ou alento que é o resultado da interação Yin e Yang.

De acordo com a Mestra Lucia Lee, especialista em Tai Ji Quan, o Yin e o Yang são energias elementares e as três formas básicas de manifestação desta energia são: a primeira é "Jing" e refere-se a essência, a energia sexual; a segunda "Qi" ou alento no sentido de ar vital, sopro, energia vital; a terceira "Shen", refere-se a energia espiritual, atenção, luz.

¹² Segundo HUANG (1973) o Qi muitas vezes, é conhecido como a energia da respiração pós-natal ou a própria respiração, assim como é conhecido como força vital. A palavra chinesa (Qi) significa "energia" e implica em "energia mais caminho". Entretanto, é mais conhecida como "energia intrínseca" ou "energia vital". É similar ao Prana da yoga que também é considerada como "energia absoluta" "energia cósmica" "energia vital e energia eletrônica" (HUANG, W., 1973, p.125).

para fins de desenvolvimento da energia intrínseca, ou energia vital, para o controle do poder físico do organismo humano (HUANG 1973).

Segundo HUANG (1973), o fundamento teórico para estes exercícios é encontrado nos clássicos do Tai Ji Quan, através do seguinte princípio:

"Empregar a mente, ou intenção, para ativar a respiração, e usar o "Qi" (energia vital) para operar o corpo" (HUANG, W., 1973 p.129).

Este princípio indica que podemos utilizar a técnica de respiração natural ou abdominal, proposta para os iniciantes do Tai Ji Quan, e coordená-la com exercícios simples para a descoberta da relação mente/corpo físico, no processo de desenvolvimento de uma habilidade motora planejada, ao mesmo tempo em que coloca o aluno em contato direto com seu potencial de inteireza.

Comentando sobre este princípio, HUANG (1973) acrescenta que:

"...em outro contexto, isto menciona a importância da "consciência" ou "intenção" e o princípio de empregá-la em vez da força. Não existe nada de metafísico nestas técnicas. O segredo recai na dedicação e cultivação da espiritualidade ou poder físico do organismo humano (HUANG, W., 1973 p.129).

A aplicação desta abordagem propicia um número maior de informações cinestésicas, levando o aluno a uma melhor percepção da execução do movimento que ele programou. Conseqüentemente, leva-o a descobrir na prática a unidade psicofísica que é o seu organismo.

Seguindo esta idéia de Ser Integral, encontramos dois outros princípios considerados por HUANG (1973) como pré-requisitos para o

desenvolvimento da potencialidade de inteireza do aluno: o "Princípio da Serenidade" e o "Princípio da Vacuidade".

Estes princípios aparecem como pontos fundamentais para que o aluno possa controlar e desenvolver a energia vital do seu organismo. HUANG (1973), interpreta as palavras de Lau Tzu nos capítulos 26, 45 e 16, e os descreve:

"De acordo com Lao Tzu: 'o Tao segue o seu próprio caminho' que é natural (Tzu-juan), espontâneo, auto-organizado. Então, de modo a controlar e cultivar o Qi, os pré-requisitos são 'Serenidade' e 'Quiescência'¹³." (HUANG, W., 1973 p.99).

O que os Tai Ji Quanistas enfatizam é o princípio: "Mente sobre o caminho", tendo como requisitos básicos um estado de tranquilidade e uma completa concentração nos movimentos durante os exercícios. Para tal, os pré-requisitos são a serenidade ou paz interior e a quiescência, referindo-se que na atuação das posturas a mente se encontra em um estado de quiescência, onde o sujeito abraça a si mesmo, considerando esta a forma de atingir a vacuidade, além da respiração profunda ser direcionada para o "centro físico"¹⁴ (HUANG 1973; LIANG 1977; CATHERINE 1981; LIU 1986; EDDE 1986).

HUANG (1973) considera que os princípios da serenidade e vacuidade são:

¹³ Segundo depoimento recolhido da professora LUCIA LEE (1992), Quiescência refere-se a estar quieto e acolhendo.

¹⁴ Segundo HUANG (1977), a filosofia oriental considera o centro físico localizado a mais ou menos três centímetros (abaixo) do umbigo.

"...os guias dos princípios para o treinamento espiritual pelos Tai Ji Quanistas, por enfatizar o método de 'Empregar a mente ou consciência e não exercer força' e o abaixamento do Qi para o centro físico ou Dan Tien. Neste tipo de operação a serenidade (ou paz interior) é o que é requerido" (HUANG, W., 1973 p.99).

Para os Tai Ji Quanistas o centro físico encontra-se localizado no campo de cinábrio que é chamado pelos Taoistas Chineses de "Dan Tien" (cheio de elixir).

Ao abordar esta questão, LUCIA LEE (1992) ressalva que:

"Quando o coração está agitado o ar vital e a respiração ficam em suspensão (superficiais), com o coração sereno a respiração é profunda e o ar vital desce para depois subir, circulando"¹⁵.

Os Tai Ji Quanistas acreditam que, após o controle da respiração e do armazenamento de energia vital no centro físico devemos, utilizá-la coordenada com movimentos simples para o desenvolvimento do poder físico do organismo.

Segundo HUANG 1973; LIANG 1977; BIN 1982; LIU 1986, o Qi no "Dan Tien" deve ser excitado para mover os órgãos internos, para incrementar a secreção das glândulas e o processo nutricional. Considerando que esta é a função de mobilizar o Qi, deve ser também direcionado por todo o corpo, para o desenvolvimento da energia intrínseca ou força interna.

Sabemos que a respiração é uma das fontes propiciadoras da energia utilizada pelo organismo humano para a sua atuação. Deste modo, podemos

¹⁵ Depoimento recolhido em reunião com a Mestra LUCIA LEE em 28/05/92.

utilizar-nos da conceitualização do Tai Ji Quan para chegarmos a uma definição do termo "energia", muito utilizado na dança.

Novamente LUCIA LEE (1992) argumenta:

"O Qi provoca movimento, comandando o corpo físico".

Segundo HUANG (1973), para atingir uma profunda e natural respiração deve-se usar o tipo de respiração abdominal, na qual é preciso direcionar mentalmente a respiração para o campo de cinábrio e, ao inspirar, deve-se evitar o uso da força abrupta, usando conscientemente a mente para dirigir a respiração para o abdômen, harmonizando-a tranquilamente.

Além disto, HUANG (1973) ressalta a importância da aprendizagem das posturas em movimentos lentos, sem exaustão; eles promoverão, através de uma prática contínua, a respiração natural, profunda e mais regular. A inspiração e a expiração devem ser feitas através do nariz. A respiração natural deve ser encorajada para os iniciantes. Depois de ter adquirido a técnica dos movimentos, de cada postura, inspirar enquanto ascende ou estende; expirar enquanto descende. Cada postura deve ser coordenada com a respiração. Ele considera que o ajuste da respiração em todas as ações promove a harmonia do interno com o externo.

2.4. ALGUNS MÉTODOS DA MECÂNICA CORPÓREA DO TAI JI QUAN.

Para o desenvolvimento de uma habilidade motora específica para a dança, acreditamos ser possível aproveitar alguns métodos praticados no Tai Ji Quan, procedentes dos princípios acima expostos.

HUANG (1973), ao expôr a metodologia aplicada no Tai Ji Quan adverte que:

"Mesmo que a ênfase dos movimentos a serem desenvolvidos recaia na 'mente' em vez de nas 'formas', a aprendizagem das formas deve ser consumada com esmero. Tenha, então, em mente que a 'mente' dirige o 'Qi' ou energia, que por sua vez produz os exercícios no corpo. Mas, nós precisamos dominar as formas nas suas corretas bases para o futuro desenvolvimento da utilização do corpo de forma integral" (HUANG, W., 1973 p.135).

Este argumento aponta para a importância da harmonização da forma e do conteúdo, ressaltando a unidade psicomotora do organismo humano.

Sabemos que o conhecimento dos mecanismos posturais é fundamental para o desenvolvimento de qualquer habilidade motora. No que diz respeito ao método da postura do Tai Ji Quan, HUANG (1973) argumenta:

"Antes de tudo, o tronco deve manter-se ereto, sem inclinações para nenhum dos lados. Deixe o corpo ficar relaxado até o estado de completo conforto e a mente manter-se calma. Nenhuma força abrupta deve ser utilizada. É de extrema importância ajustar a respiração e que a mente cause o movimento da respiração e que o "Qi" mova o corpo. Deste modo podemos mover com atenção e todos os movimentos irão ajustar-se completamente às necessidades fisiológicas do corpo humano" (HUANG, W., 1973 p.147).

Além de falar na postura ereta, no sentido da verticalidade, em não haver inclinações para os lados, o que tende ao desequilíbrio, observamos que estas instruções não são colocadas a partir de um padrão único, respeita-se a própria postura de cada indivíduo; porém a calma, o relaxamento e o Princípio Integrativo são as instruções básicas para que cada aluno descubra seu funcionamento postural e possa afiná-lo.

2.4.a. Selecionamos alguns pontos do método da postura do Tai Ji

Quan, propostos por HUANG 1973; LIU 1974; LIANG 1977; BIN 1982; EDDE 1986, por parecerem significativos para este trabalho:

O primeiro ponto refere-se à cabeça. A cabeça deve ficar ereta e natural, como se estivesse "pendurada por cima", pendurada no ponto Bai Huei (moleira). HUANG (1973) considera que o posicionamento correto da cabeça permite manter também o tronco ereto. Além disto, o pescoço deve estar relaxado, não se exercendo força sobre ele e evitando tensioná-lo. Evitando também tensionar os olhos, a não ser no caso de acompanhar as mãos, manter os olhos no nível de base, a boca levemente fechada, respirando naturalmente, profundamente, vagarosamente e através do nariz.

Outro ponto importante refere-se ao Relaxamento ou esvaziamento do peito. HUANG (1973) argumenta que relaxar o peito é agir sem força, sendo esta a atitude necessária em todas as posturas. A atitude de relaxar o peito e aproximar ao máximo as omoplatas imediatamente proporciona a abertura da cavidade peitoral, permitindo que a respiração seja do tipo abdominal ou profundo. Permite também que o corpo fique leve e se mova com liberdade, auxiliando o posicionamento correto da cabeça. Além disto, um leve alongamento das costas e o relaxamento dos ombros são atitudes que devem acompanhar o relaxamento do peito. Abaixar os ombros é deixá-los soltos, pendurados para baixo, para que a energia intrínseca desça até os cotovelos e, através deles, desça até a ponta dos dedos.

Um terceiro ponto refere-se à cintura pélvica. Para HUANG 1973; LIU 1974; CATHERINE 1981; LIANG 1977, no Tai Ji Quan o adequado posicionamento da cintura pélvica é de fundamental importância; ela funciona em relação ao mecanismo corpóreo como o eixo funciona para a roda. Para atingir-se o posicionamento adequado deve-se mantê-la solta e móvel, juntamente com as

nádegas redondas. Observe-se ainda que as nádegas não devem ficar arrebitadas para manter-se o alinhamento da coluna vertebral. Assim, pode-se promover a estabilidade das pernas e o deslocamento apropriado do corpo no espaço.

Um quarto ponto, segundo HUANG 1973; CATHERINE 1981; LIANG 1977; LIU 1974, é a energia intrínseca partindo das pernas e da pélvis, sendo dirigida pela mente, que leva a circulação do Qi até os dedos. É dito teoricamente que: o cuidado constante deve ser tomado com a cintura pélvica e a coluna vertebral. A pélvis é o principal pivô do corpo. Se a pélvis se move, o Qi a priori (energia primordial) irá revolver-se como uma roda, atingindo todo o corpo sem o menor obstáculo, portanto, o relaxamento da pélvis é de extrema importância. A mudança de uma postura para outra deve preceder a soltura da pélvis. Para se fazer isto devemos evitar o erro de contrair as nádegas e, para ativar os passos, as nádegas precisam ter a forma redonda. Para alcançar isto é necessário manter a elasticidade das duas pernas e soltar a energia intrínseca das nádegas. Atingindo a forma redonda delas, podemos executar passos em todas as direções; as mudanças, portanto, podem ser feitas com agilidade e presteza muscular.

O relaxamento integral do corpo é o quinto ponto enfatizado por HUANG 1973; LIU 1974; LIANG 1977; BIN 1982; EDDE 1986, considerando-o fundamental para a compreensão da mecânica postural do Tai Ji Quan. Eles se referem ao relaxamento integral do corpo como a atitude que pode ser atingida através do relaxamento dos olhos e da mente. Eles argumentam ainda que o corpo relaxado é o corpo normal, pois a tensão leva à corrupção do corpo e impede a circulação natural do fluxo de energia intrínseca. O relaxamento geral, físico e mental, incrementa a circulação, puxa o Qi para baixo e melhora a saúde física e mental. O completo relaxamento do corpo inibe a força

abrupta, permitindo, assim, que a coordenação dinâmica e a função do organismo tomem lugar. O aspecto sadio do corpo não procede do externo, mas da mente ou da consciência deste.

Um sexto e último aspecto referido por HUANG 1973; CATHERINE 1981; LIANG 1977; BIN 1982; EDDE 1986 e escolhido para destaque, trata da "tranquilidade da mente" ou "acalmar a mente", no sentido de não usá-la de modo afoito, indiferente, etc. Ao contrário, a tranquilidade baseia-se na harmonia do sujeito com seus sentimentos, o que lhe permite que seus movimentos atinjam um estado de conforto.

2.4.1. PRINCIPAIS OBJETIVOS DA MECÂNICA DO TAI JI QUAN

De acordo com HUANG 1973; LIU 1974; LIANG 1977, os principais objetivos da mecânica corpórea do Tai Ji Quan são:

a) A CONTINUIDADE - O MOMENTUM do TAI JI - Uma postura leva a outra postura e estão conectadas entre si (HUANG 1973; LIU 1974; LIANG 1977). Elas são como " as pérolas unidas em um colar " e " similares ao grande rio que flui sem fim " (HUANG, W., 1973 p. 151). E é isto que é chamado de CONTINUIDADE - o MOMENTUM do TAI JI.

b) A FLEXIBILIDADE - O IDEAL do Tai Ji - Ao abordar a flexibilidade, eles argumentam que ser flexível é ser macio, ser macio é ser solto, ser solto é ser ágil. Relaxando o corpo inteiro, o aluno usa a mente para ativar a respiração e usa o Qi para operar o corpo, lembrando que, no primeiro estágio, todos os movimentos devem ser ajustados à respiração natural e, o que é importante, quanto mais lento melhor, isto é, novamente,

similar à 'força enrolada'¹⁶. (HUANG 1973; LIANG 1977) descrevem assim o que chamam de flexibilidade - o IDEAL do Tai Ji.

c) O CÍRCULO — A CONFIGURAÇÃO DO Tai Ji - Ao descrever a configuração do Tai Ji Quan, que é circular, HUANG 1973; LIU 1974; LIANG 1977 argumentam que em movimento, quer seja ele curvo ou reto, ascendente ou descendente, avançando ou recuando, seu processo de desenvolvimento é circular. "Circular-chain-revolution" é um fenômeno físico, assim como um fenômeno psicológico. O universo é uma revolução circular em larga escala e o átomo é a sua miniatura. O corpo humano é um organismo que repete a mesma série de movimentos circulares, a fim de completar sua função natural (HUANG 1973). E é isto que é denominado CÍRCULO - A CONFIGURAÇÃO DO Tai Ji.

d) A HARMONIA - A TÉCNICA DO TAI JI - Descrevendo a harmonia, (HUANG 1973; LIANG 1977; LIU 1974) argumentam que, nos movimentos internos ou centrais, a consciência é identificada com o Qi e o Qi com a energia intrínseca. Nos movimentos externos ou periféricos, as mãos, os olhos, o tronco e as pernas são coordenados uns com os outros. O Qi é 'como a roda, enquanto a pélvis (cintura) é como o eixo'. Em todas as ações, para cima ou para baixo, para dentro ou para fora, para frente ou para trás, dinâmicas ou estáticas, substanciais ou insubstanciais, curvas ou retas, elas são uma unidade como um todo. E é isto que é chamado de HARMONIA - A TÉCNICA DO TAI JI.

¹⁶ Segundo depoimento da Mestre LUCIA LEE em 03/11/92, "Força enrolada" é aquela que vem da potência do movimento do Qi ou força interior.

CAPÍTULO III	41
3. EVOLUÇÃO TÉCNICA NA DANÇA.	42
3.1. ALGUMAS IDÉIAS SOBRE O DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NA DANÇA ...	42
3.2. DUAS PREMISSAS BÁSICAS	44
3.3. O ALINHAMENTO POSTURAL	45
3.3.1. SELEÇÃO DA COLUNA	53
3.3.2. O ALINHAMENTO POSTURAL NOS EXERCÍCIOS DE BALANÇO	59
3.3.3. GIROS E "PIROUETTES"	63
3.3.3.a. TÉCNICA DE FOCO	63
3.3.3 b. O ALINHAMENTO DA CINTURA PÉLVICA, DAS PERNAS E O IMPULSO INTERIOR	67
3.3.3.c. A COORDENAÇÃO DE BRACOS E O IMPULSO SUPERIOR	71
3.4. A CONTRAÇÃO	74

3. EVOLUÇÃO TÉCNICA NA DANÇA.

3.1. ALGUMAS IDÉIAS SOBRE O DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NA DANÇA

Já em 1983 afirmamos que "O corpo não é descartável", fazendo referência à natureza integral do indivíduo (LÔBO DA SILVA, E., 1983 p. 16-7) . Ao mesmo tempo, argumentamos que a dança não é somente um trabalho que envolve o corpo físico, pois, ao falar em aprendizagem de dança, não consideramos apenas as potencialidades biofísicas, mas a unidade mente-corpo físico do organismo humano.

Esta idéia de indivisibilidade do organismo humano também é ressaltada por ALEXANDER (1984), LOLA BRIKMAN (1989), MICHEL GELB (1981), KEN DYCHTWARD (1984), MARÍA FUX (1988), JACQUES SALZER (1982), MORGADA CARRINGTON (1970), CUNHA (1992), FAHLBUSCH (1990), BERTHERAT & BERNSTEIN (1987), PAULINA OSSONA (1988), YVONE BERGE (1976), enfim, por todos aqueles que, ao abordarem a questão da atividade humana, descobrem que o movimento nasce de uma atitude interna que envolve a mente e as emoções, porquanto se trata de uma atividade psicofísica.

Para o desenvolvimento técnico do aluno de dança, é importante sua conscientização, na prática, do fato da unidade psicofísica do seu organismo, para que ele possa desenvolver sua capacidade de auto-compreensão do processo de aprendizagem.

Abordar a questão do corpo físico unido à mente, no processo de desenvolvimento técnico da dança, permite definir dois planos, os quais, quando harmonizados, poderão proporcionar a maximização da utilização da capacidade expressiva da movimentação do aluno. Justifica-se assim a

proposta de que a mesma dedicação que é dada ao plano que denominamos "mental" seja dada ao plano que denominamos "físico", para facilitar ao aluno a descoberta de seu modo próprio e global de se expressar.

A partir da idéia de harmonização destes dois planos do organismo humano, é possível utilizarmos o modelo anatômico, para o estudo prático da estrutura e função do corpo, voltado para o desenvolvimento da integridade corpórea do aluno.

É relevante destacar a importância do conhecimento prático do funcionamento do corpo físico; conhecer e explorar a capacidade orgânica para poder estabelecer objetivos atingíveis. Só deste modo parece ser possível lidar melhor com as eventuais limitações físicas. Tudo isto de dentro para fora, ou seja, não copiando apenas a forma dos exercícios de fora para dentro mas, também, desenvolvendo a forma a partir do próprio potencial do organismo do aluno, pois na dança procuramos sempre a totalidade das possibilidades, sejam elas de alongar, flexionar, contrair, etc.

Do nosso ponto de vista, a disciplina de Exercícios Técnicos de Dança evolui num processo de desenvolvimento integral do aluno de dança, através da aquisição de uma habilidade motora específica para a dança, a qual amplia seu repertório pessoal de movimento, o prepara para desenvolver as habilidades motoras mais complexas, as quais se integram ao repertório expressivo de sua dança.

3.2. DUAS PREMISSAS BÁSICAS

Para construir um novo modelo de ensino de técnica de dança, que possa facilitar o desenvolvimento do potencial do organismo do aluno, partimos das seguintes premissas:

1. O corpo funciona como um todo, ou seja, mantém-se a sensação de unidade quando trabalhamos uma de suas partes. Por exemplo, nos exercícios de flexões das pernas, apenas dá-se ênfase a uma determinada região, sem que por isto se esqueça que o organismo humano é indivisível.

2. Tensionar, para o iniciante, é bem mais fácil do que relaxar. Observamos a importância do aluno desenvolver sua capacidade de relaxamento, especificamente no momento da introdução do movimento desejado, tanto como uma atitude, quanto como uma técnica, pois percebe-se que, quando o aluno se movimenta com excesso de tensão muscular, diminui sua capacidade de aproximar-se da realização do movimento planejado. O aluno deve "alongar"¹⁷, utilizando o menor número possível de unidades motoras¹⁸. Esta habilidade é desenvolvida como todas as outras, dentro da repetição consciente e com suficiente tempo de prática, o qual é diferente para cada aluno. Observamos ainda a importância deste aluno assimilar os conceitos teóricos e utilizá-los na prática para, a seguir, reavaliá-los em função do seu ritmo de desenvolvimento.

¹⁷"Alongar", refere-se a alongar tridimensionalmente.

¹⁸ Segundo CAMELAS (1983) "...a unidade motora é constituída por um motoneurônio α com seu axônio e as fibras musculares por ele inervadas" (CAMELAS H. M., 1983 p. 49)

Do nosso ponto de vista, o conhecimento dos mecanismos fisiológicos permeia o desenvolvimento do alinhamento postural do aluno, que é a primeira habilidade motora necessária para o aproveitamento de seu potencial orgânico na dança. Sabemos que a força de gravidade permanentemente nos puxa para o centro da terra; portanto, a aprendizagem do alinhamento postural mostra-se de extrema importância para o dançarino. A partir do domínio da nossa relação com esta lei física, podemos atuar com mais facilidade e liberdade.

Como já dissemos:

"A partir do momento em que temos consciência e controle de nossa postura natural e orgânica, estaremos prontos para descobrir (ou extrapolar) infinitas possibilidades" (LÔBO DA SILVA, E., 1983 p.12).

3.3. O ALINHAMENTO POSTURAL

Todos os autores que se utilizam da idéia da unidade psicofísica consideram a postura vertical como uma postura dinâmica, referindo-se a uma postura ligeiramente móvel, mutável, que responde a todo tipo de pressão, mesmo quando não tomamos consciência disto.

Nosso ponto de vista sobre a postura reafirma a abordagem expressa por RASCH & BURKE (1977):

" Quaisquer que sejam os valores de uma postura prescrita, esperar que todos satisfaçam um dado padrão é ignorar o fato de que a postura é, principalmente, uma questão individual. Somente o tipo muscular determina a postura, geralmente tida como ideal. Aparentemente, outros tipos não podem adotar esta postura e não se deve esperar que o façam" (RASCH & BURKE, 1977 p.429).

Por isto, acreditamos que é o potencial de aprendizagem do aluno o que pode ser trabalhado, para que ele possa desenvolver seu organismo de forma a encontrar equilíbrio; isto é, que consiga utilizar seus segmentos corporais com menor esforço e máxima sustentação.

O alinhamento postural pode ser trabalhado num leque muito variado de atividades e assim ser permanentemente desenvolvido. Entretanto, os trabalhos localizados de preparação para a dança envolvem as principais alavancas do corpo físico, propiciando o desenvolvimento gradativo do sistema muscular, o qual auxília o aluno a desenvolver seu alinhamento postural de forma adequada. Daí considerarmos importante o conhecimento da estrutura e funcionamento do nosso organismo, através da prática destes tipos de exercícios.

Para o desenvolvimento do alinhamento postural, partimos da premissa de que o corpo físico é tridimensional e por ele corre um fluxo do qual emerge a atividade humana, que sempre tende ao equilíbrio do corpo no espaço.

Para alcançar esta tridimensionalidade, propomos, em um primeiro estágio, o uso das imagens do trigrama polar e do fluxo de energia vital do organismo, partindo do centro do trigrama, percorrendo suas dimensões e retornando a este centro (ver figuras 1 e 2, pp. 48, 49), podendo ser utilizados no centro de qualquer parte do corpo físico, como instrumentos auxiliares ao processo de introdução do movimento desejado^{1º}. Estes procedimentos proporcionam ao aluno descobrir a totalidade de possibilidades de movimentação do seu corpo físico; no caso específico, o

^{1º} Iremos detalhar a questão do processo de introdução do movimento desejado no capítulo IV.

desenvolvimento adequado das regiões da sua coluna vertebral em função do seu alinhamento postural, ver exemplos: na figura 3, p. 50 - na cintura pélvica; figura 4, p. 51 - na coluna lombar; figura 5, p. 52 - com a utilização de dois trigramas, um na cintura escapular e o outro na cintura pélvica. Relembramos, no entanto, que, mesmo dando ênfase a uma ou várias direções, o corpo funciona como um todo. Após este estágio, propomos a visualização desta energia, partindo do centro do corpo físico (região abdominal), fluindo em círculos por toda a cinesfera² do aluno. Neste sentido esclarecemos que: não queremos dizer que o aluno irá pensar sobre todas estas partes ao mesmo tempo, mas ele pode dar ênfase a cada uma delas, procurando sempre começar pelo centro do corpo e chegar a um estágio onde se sinta a presença do fluxo energético como um todo. Um fluxo, em círculo, que envolva toda a sua extensão em relação à sua cinesfera.

² Cinesfera, segundo LABAN (1976), é o espaço vital alcançável com os membros do corpo, sem sair do lugar de suporte de uma perna, e representa uma extensão sutil do corpo físico. Ela modifica sua forma de acordo com as dinâmicas das atividades internas (SERRA, S. M., 1992).

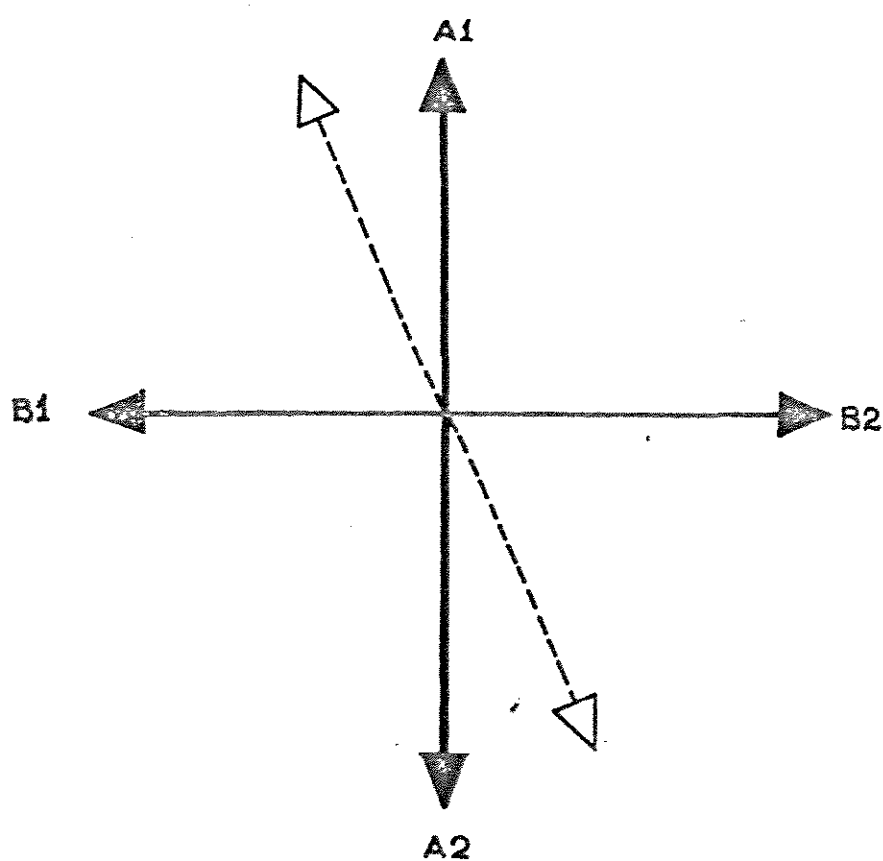


Figura 1 - Representação do trigramma, com ênfase nas três dimensões: altura, largura e profundidade.²¹

²¹ As figuras foram executadas por GOUCHE MARQUES, ELIETE DIAS e ROBERTO MERCURIO.

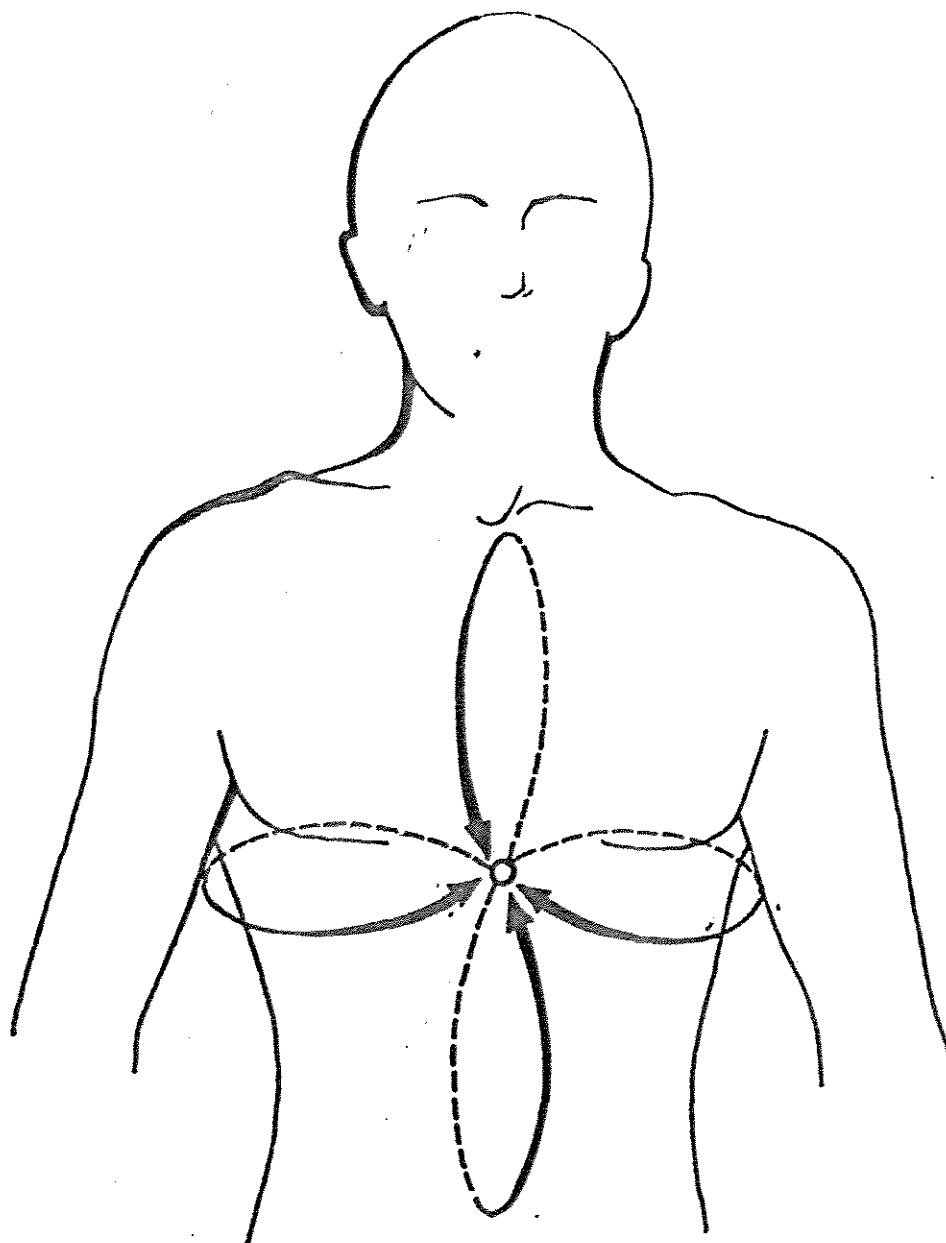


Figura 2 - Representação do trigramma, com ênfase no direcionamento do fluxo de energia vital, partindo do centro, percorrendo as três dimensões e retornando a este.

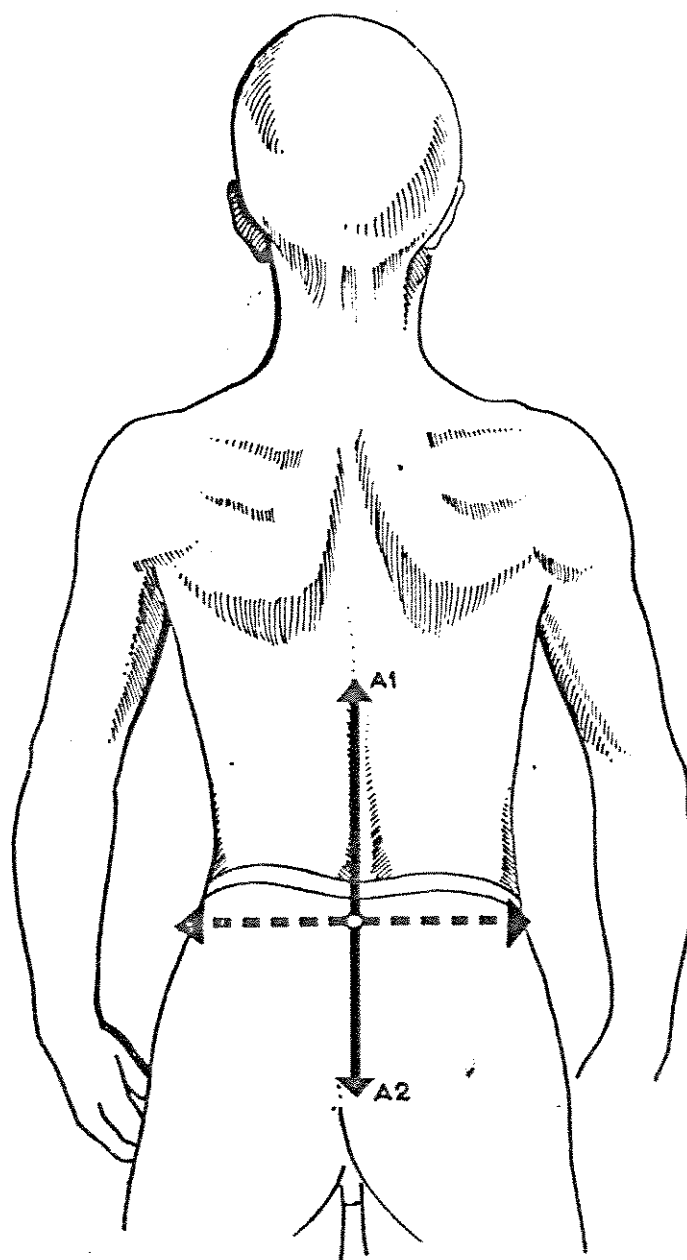


Figura 4 - Exemplificação da utilização do trigramma na região da coluna lombar.

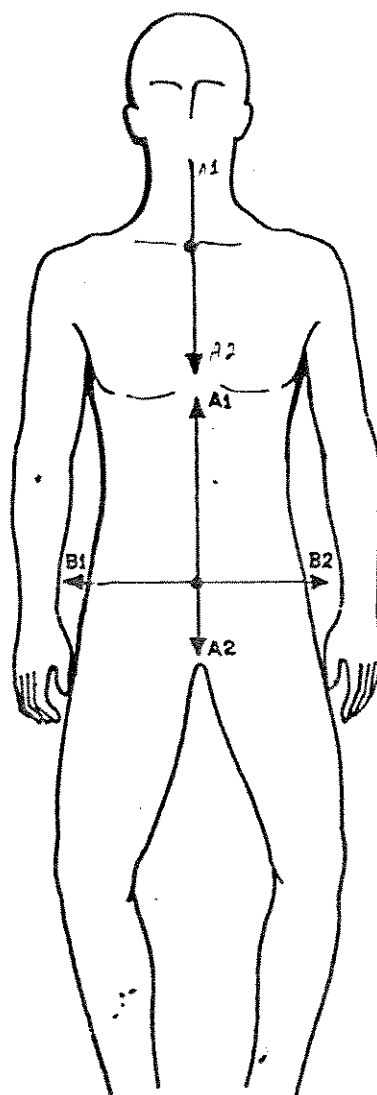


Figura 5 - Exemplificação da utilização de dois trigramas, um na região da cintura pélvica e outro na região da cintura escapular.

Esta proposta de utilização da imagem do trigrama polar (mente) com o fluxo de energia do organismo humano (corpo físico) promove uma atitude harmônica dos planos "mental" e "físico", propiciando o desenvolvimento do alinhamento postural.

Estes procedimentos são resultado de anos de experiência, desde quando propunhamos uma sequência de exercícios, a qual já chamamos de Seleção da Coluna, voltados para a descoberta e o desenvolvimento do alinhamento postural, os quais vêm sendo utilizadas em nossas aulas no presente momento. Constatamos, assim, que, quando o aluno conhece na prática os segmentos da sua coluna vertebral, passa a utilizá-los de forma mais organizada em função do desenvolvimento de uma postura dinâmica e equilibrada.

A seguir, descreveremos e comentaremos alguns aspectos: da sequência de exercícios, que chamamos de SELEÇÃO DA COLUNA; do alinhamento postural nos EXERCÍCIOS DE BALANÇO; dos EXERCÍCIOS DE "PIROUETTES" e do mecanismo de CONTRAÇÃO EM DANÇA.

3.3.1. SELEÇÃO DA COLUNA

A partir da posição paralela, inicial, (ver fig. 6, p. 56), começa-se rolando a cabeça para baixo, lembrando de alongar o pescoço (não fechá-lo), relaxando a coluna cervical nos dois primeiros tempos (ver fig. 7, p. 57), mais dois tempos para relaxar a coluna torácica (ver fig. 8, p. 57). Nesta parte do exercício, o aluno deve isolar a coluna cervical e a coluna torácica da coluna lombar, mantendo a pélvis sobre as pernas. Este momento é muito importante, pois, geralmente, o aluno não consegue fazer a devida seleção entre estes segmentos da coluna vertebral.

Nos próximos quatro tempos continua-se relaxando a coluna lombar, sacro e cóccix, (ver fig. 9, p. 58), procurando o alongamento total da coluna vertebral, dentro da possibilidade de cada um. Observe-se que:

a) É melhor tomar a atitude de pensar em relaxar e alongar projetando o externo, até que consigamos aproximar o tronco das pernas, do que procurar colocar a cabeça nos joelhos, pois, com esta última atitude, não alongamos a coluna lombar, distribuindo mal o peso do corpo, colocando-o sobre os joelhos, o que causa uma hiper-extensão na musculatura das pernas.

b) O objetivo não é colocar as mãos sobre o chão, entretanto, isto ocorre como consequência do relaxamento do tronco. Colocar as mãos no chão é um tipo de comando, muito comum, em aulas de dança, assim como uma atitude tomada pelo aluno, que resulta em frustração.

c) O professor tem a função de catalizador. É ele que dá as ferramentas e controla o exercício, não o resultado.

d) O aluno não deve se preocupar, caso não consiga fazer o exercício da primeira vez, nem com a execução do colega, que consegue colocar as mãos sobre o chão, para julgar sua própria capacidade. O aluno deve lembrar que a paciência, a perseverança e o trabalho contínuo são procedimentos que lhe facilitam atingir seu objetivo.

Observe-se ainda que, ao executar os exercícios técnicos na dança, deve-se sempre alongar antes de flexionar, ou fazê-lo simultaneamente. Este é um procedimento fundamental a ser seguido, pois assim o aluno tem a certeza de partir pelo caminho certo.

Ao retornar, começa-se o movimento a partir do cóccix, sendo a lombar a primeira região a se mover. As restantes devem ficar naturalmente relaxadas (colunas cervical e torácica). Continuar até a pélvis ficar completamente em cima das pernas, em quatro tempos (ver fig. 10, p. 58), mais dois tempos para a região da coluna torácica (ver fig. 11, p. 58) e os últimos dois tempos para a coluna cervical (ver fig. 12, p. 58). A cabeça será a última a se levantar e este é outro ponto importante neste exercício, pois, durante o retorno, este momento de isolamento dos segmentos da coluna vertebral traz um maior grau de dificuldade.

Após o domínio da mecânica desta sequência de exercícios, passa-se a objetivar atingir o momento em que o aluno faça todo o exercício de forma contínua, ou seja, a cada tempo determinado passa por cada segmento. Consideramos que esta é uma das qualidades mais bonitas que um dançarino pode adquirir - fazer uma sequência contínua onde se possam ver todas as formas ou desenhos expressivos. Para isto, é preciso harmonizar a forma com o tempo, o que muitos esquecem, ou ao qual não dão a devida atenção durante a preparação técnica, deixando de assimilar esta relação, executando um movimento "sujo", como se diz em dança. No momento em que se consegue esta harmonia, se tem a sensação de estar flutuando com o movimento.

Ao executar esta sequência, o aluno deve observar ainda os seguintes pontos, os quais são importantes também na execução de qualquer exercício:

- 1) Lembrar que o processo da aprendizagem na dança ocorre em um longo período e que a calma e a persistência levam o aluno a uma harmonia gratificante.

- 2) No plano mental é "fácil", contudo queremos obter uma resposta corporal da mesma qualidade.

3) É bem mais "fácil" para o iniciante utilizar-se de tensão muscular do que relaxar, ao tentar introduzir um movimento desejado.

Neste sentido, podemos inferir que, na execução de uma sequência, devemos conhecer bem cada parte e sentir o todo, ou seja, introduzir e formar engramas²² de movimento simples, para podermos alcançar o momento da formação de engramas mais complexos. Quando deixamos de nos familiarizar com cada parte que envolve uma sequência de exercícios, estas partes sempre se fazem notar, no momento da execução de uma sequência. Ao retornar e trabalhar até a concretização destas partes, passamos a executar a sequência de forma global.

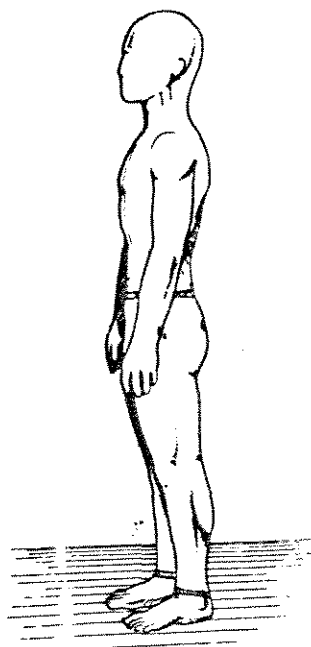


Figura 6 - Representação da posição inicial do exercício Seleção da Coluna.

²² Segundo KOTTKE (1980) um engrama motor é uma via de ligação interneuronal que envolve a ativação de certos neurônios e músculos para realizar um padrão de atividade motora, em uma sequência específica de velocidade, estiramento e movimentação, e ao mesmo tempo inibição de outras vias neuronais que não devem participar do padrão desejado.

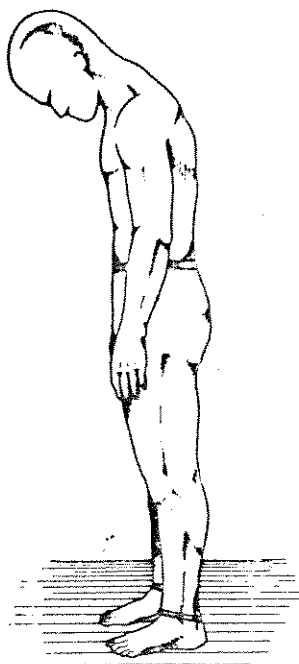


Figura 7 - Representação do relaxamento da região da coluna cervical, no exercício Seleção da Coluna.

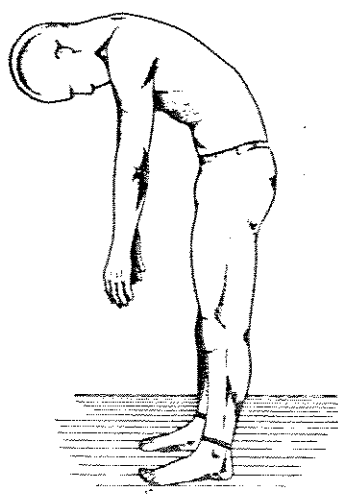


Figura 8 - Representação do relaxamento da região da coluna torácica no exercício Seleção da Coluna.

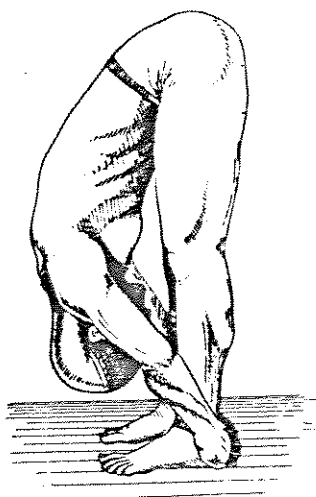


Figura 9 - Representação do relaxamento da região da coluna lombar no exercício Seleção da Coluna.

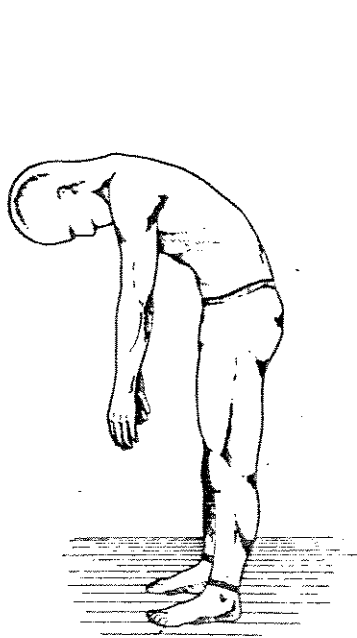


Figura 10

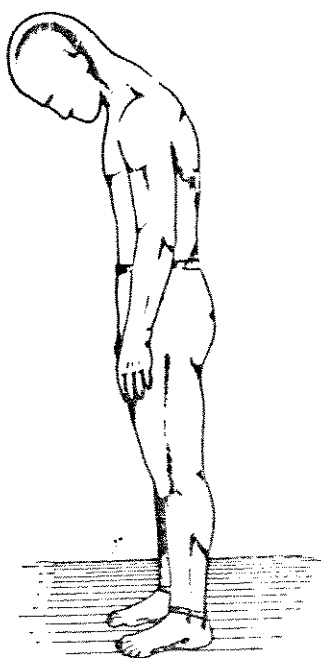


Figura 11

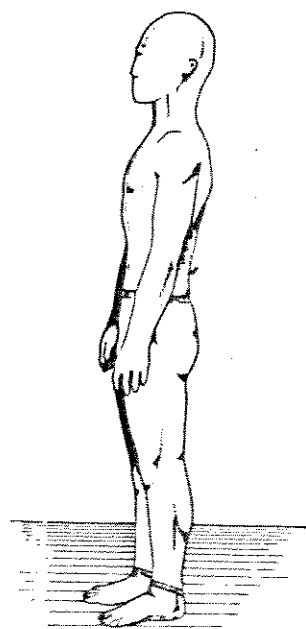


Figura 12

Figuras 10, 11 e 12 - Representação do retorno do relaxamento das regiões da coluna vertebral, no exercício Seleção da Coluna.

3.3.2. O ALINHAMENTO POSTURAL NOS EXERCÍCIOS DE BALANÇO

Nos exercícios de balanço, na dança, é necessário observar, antes de tudo, o alinhamento postural que envolve este tipo de exercício, o qual deve ser desenvolvido também a partir da organização global do nosso organismo.

Quando o aluno trabalha o balanço sentado deve observar o seguinte: Primeiro a postura (ver fig. 13, p 60) Ele deve sentar exatamente em cima dos ossos dos quadris. O aluno pode colocar as mãos voltadas para o chão e sob os isquios; balançando de um lado para o outro sentirá os dois ossinhos que machucam as mãos (ver fig. 14, p. 61). Ao retirar as mãos deve procurar utilizar os isquios como base de apoio. Sentado, toda a musculatura da parte anterior das pernas deve estar relaxada. Alguns alunos só conseguem relaxar após algum tempo de trabalho. Ao deslocar a pélvis para trás, o aluno sentirá um outro ponto - a ponta do cóccix (ver fig. 15 p. 62). É incorreto sentar sobre o cóccix, pois nesta postura o aluno estará dificultando todo o trabalho futuro. No caso de uma flexão para frente - ou balanço - ocorrerá um transtorno terrível. O aluno geralmente se pergunta por que o colega consegue e ele não. Existe uma questão de flexibilidade, porém, na maioria das vezes, a resposta está na postura inicial do exercício.

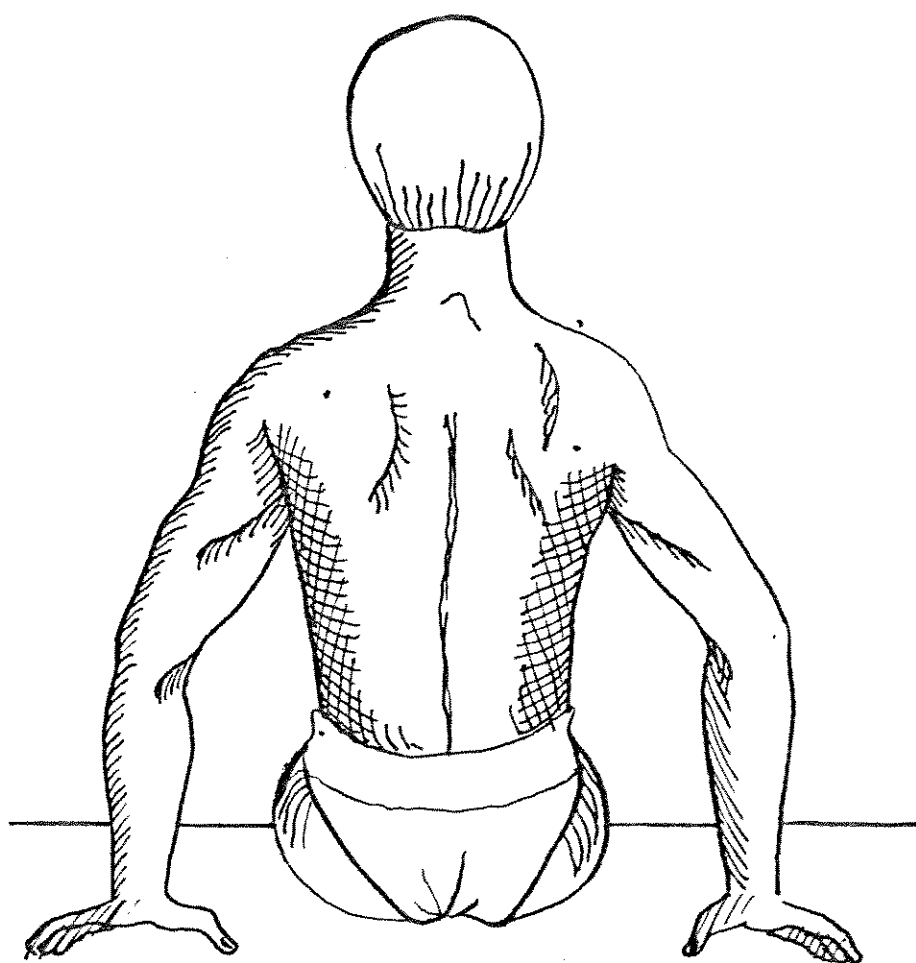


Figura 13- Exemplificação do alinhamento postural para a posição sentada.

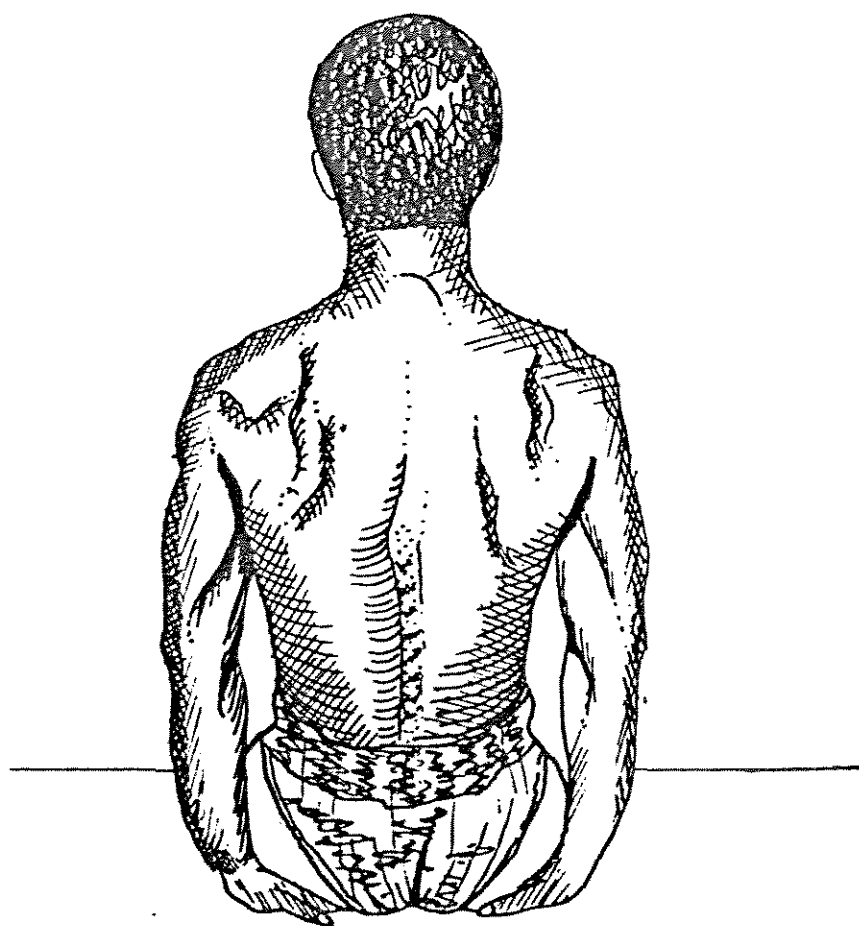


Figura 14 - Representação da posição das mãos sob os ísquios.



Figura 15 - Representação do deslocamento da pélvis e o contato do cóccix no chão.

3.3.3. GIROS E "PIROUETTES"²³

Consideramos fundamental que o aluno trabalhe com movimentos simples em um tempo lento, por isto desenvolvemos uma sequência de exercícios para a prática da "pirouette". Nesta sequência propomos o desenvolvimento de habilidades motoras simples, pela subdivisão deste movimento em suas principais partes, dando ênfase ao alinhamento postural.

3.3.3.a. TÉCNICA DE FOCO

A primeira parte, é o trabalho que envolve o desenvolvimento da técnica de foco. Procuramos desenvolvê-la dando ênfase à relação cabeça, pescoço e tronco. As instruções para o aluno são as seguintes:

- Focalize um ponto à frente numa linha horizontal, paralela ao chão (fig. 16, p 65), para que o pescoço fique bem alongado e naturalmente equilibrado. Os pés podem ficar paralelos ou na posição aberta, flexionando os joelhos "plié", permitindo assim uma maior base, facilitando a locomoção. Gire para a direita todo o corpo, com exceção da cabeça, nos dois primeiros tempos, até que o ombro esquerdo fique de frente na mesma linha da cabeça (fig. 17, p. 65).

No terceiro tempo, o corpo continua a girar até o ombro direito encontrar a linha de foco. A cabeça também gira neste tempo para reencontrar a linha de foco (fig. 18, p. 66). Este é o único movimento da cabeça que sai depois (atrasado) e chega primeiro, pois no quarto tempo o

²³ Toda a nomenclatura em Francês foi utilizada de acordo com: ROSAY. M.: Dicionário de Ballet, 3^a ed., Rio de Janeiro, Nórdica, 1980.

corpo volta a ficar de frente (ver figura 19, p. 66). Este exercício deve ser praticado nas duas direções laterais.

As observações ao aluno seriam as seguintes:

a) Durante este exercício procure manter a cabeça na vertical. No terceiro tempo, ela deve executar um movimento "stacatto", seco e seguro, completamente na horizontal. Mantenha o pescoço o mais alongado possível. Imagine-se sendo suspenso por um cordão ou elástico que pega exatamente no centro da cabeça. Incorporar imagens ao movimento ajuda na sua correta execução. Promover a consciência do alinhamento postural no exercício com o auxílio de imagens permite ao aluno atingir seu objetivo mais facilmente.

b) Nos dois primeiros tempos, só o corpo se move. A cabeça fica completamente parada. Tome o cuidado de não entortar o pescoço, como normalmente acontece, no momento do movimento da cabeça. Ao soltar um pedaço de cordão, ou pedaço de borracha que foram torcidos, estes desenrolam-se naturalmente. Você cria uma torção através da oposição cabeça - corpo, sem abalar a linha vertical e sem sair do seu próprio eixo.

c) Focalize um ponto à frente, o máximo de tempo e, ao mudar, volte a reencontrá-lo o mais rápido possível. O corpo sai primeiro, enquanto a cabeça fica, mas a cabeça é que chega primeiro em relação ao foco. Este exercício é contínuo, pois não existe momento de parada.

d) No compasso ternário, o corpo sai no primeiro tempo, a cabeça no segundo tempo e, no terceiro tempo, o corpo continua até voltar a ficar de frente à linha de foco.

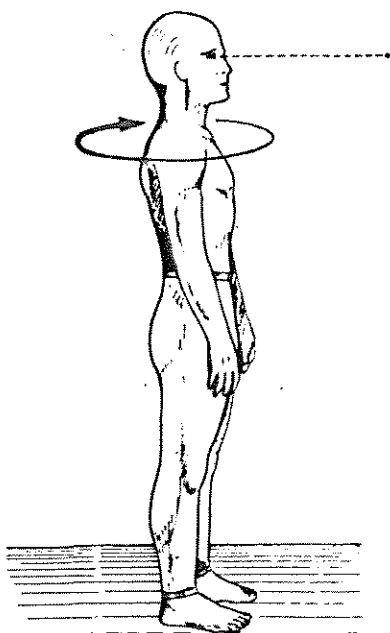


Figura 16 - Representação da posição inicial para o exercício foco.

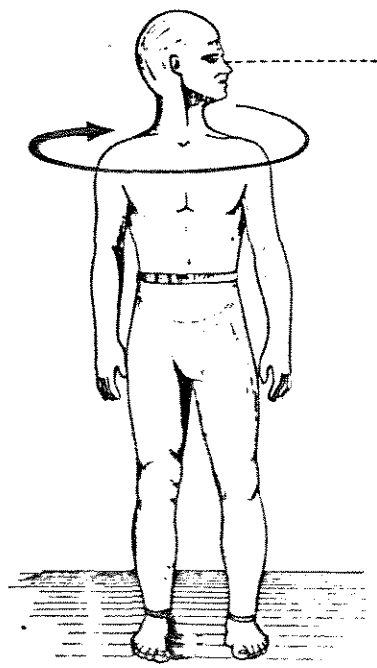


Figura 17 - Representação do giro do corpo, com exceção da cabeça, nos dois primeiros tempos.

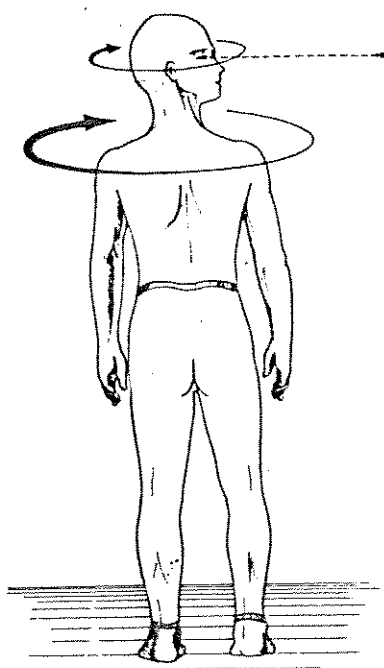


Figura 18 - Representação do giro da cabeça, para reencontrar o foco.

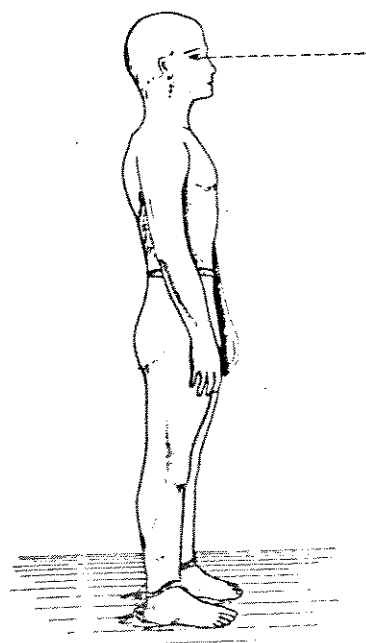


Figura 19 - Representação da complementação do giro do corpo, para o reencontro com a linha de foco.

3.3.3.b. O ALINHAMENTO DA CINTURA PÉLVICA, DAS PERNAS E O IMPULSO INTERIOR

Na segunda parte, as instruções dão ênfase à utilização da cintura pélvica e das pernas, observando-se o alinhamento postural que envolve o exercício e os recursos de impulso do "plié" e da pélvis. Neste momento inibe-se o foco nos braços.

Cruze os braços sobre os ombros, a partir da primeira posição dos pés (fig. 20, p. 69) "tendu" o lado, dando ênfase à pequena segunda, meia ponta e ponta, no primeiro tempo (fig. 21, p. 69). Sendo o "tendu" bem executado, você sentirá o corpo alongado e forte, agora volte e feche o "tendu", passando pela meia ponta através do relaxamento dos dedos. Aumente a pressão do corpo sobre o chão enquanto está voltando pela pequena segunda já entrando no "plié", no segundo tempo (fig. 22, p. 70). No momento em que a perna que saiu sobe para o "passé" e a outra faz "relevé", usando o mecanismo da cabeça acontece a "pirouette", pelo relaxamento da pressão anterior e condução desta energia pelo centro (figura 23 p. 70). Esta é a quantidade de impulso, energia necessária para uma "pirouette", ou seja, a que você soltou da pressão do "plié" e conduziu durante o giro. Desce do "passé" voltando à posição inicial, no quarto tempo (fig. 24, p. 70).

A "pirouette" torna-se algo muito excitante, mágico e até sublime, pois durante este momento só existem você e o universo. Quando você prepara o ambiente, a condição, o resultado já não é uma criação, mas consequência de sua harmonia com o universo. Daí a dificuldade quando alguém pergunta: Como você faz isto? É tão bonito! Resposta: É harmonia.

A ser observado:

A perna que passa para o "passé" deve estar em movimento cortado e seguro. O mesmo deve ocorrer com a perna que fez "relevé". Na verdade, você executa a "pirouette" num só movimento contínuo que engloba várias partes coordenadamente. Alguns movimentos são executados ao mesmo tempo, outros em seqüência; portanto, para coordenar o todo deve-se pensar no movimento de maneira global.

Concordamos com SERRA (1990) ao argumentar que:

"O trabalho de sustentação que é requerido ao fazer "passé-relevé" - postura das pernas na "pirouette" e no giro - depende tanto do trabalho muscular conseguido através de exercícios repetidos dia após dia, como de uma atitude interna que permite ao corpo descobrir, quase que sozinho, o seu caminho de menor esforço, de maior harmonia e integração" (SERRA, S. M. A., 1990 p.258)

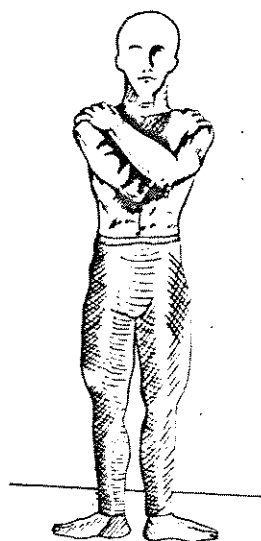


Figura 20 - Representação da posição preparatória para a "pirouette"

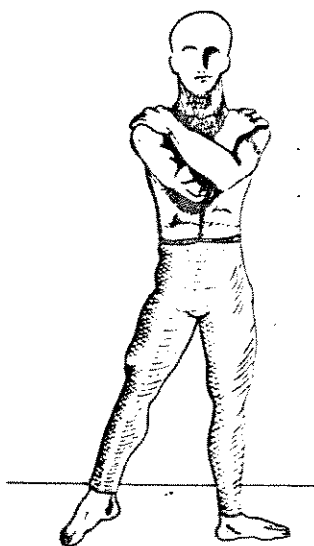


Figura 21 - Representação do "tendu"

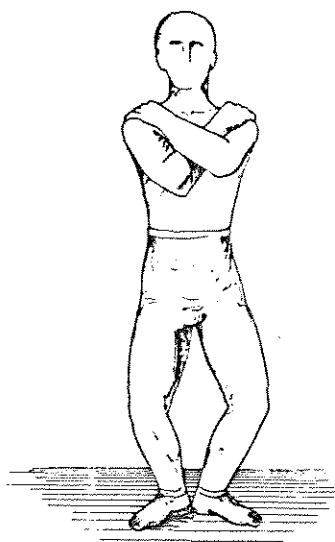


Figura 22 - Representação do "plié" preparatório para a "pirouette".

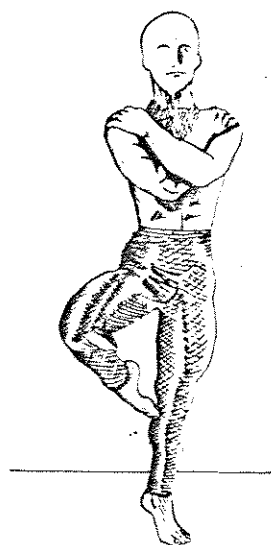


Figura 23 - Representação do "passe" "passé" e "relevé" no momento da "pirouette".

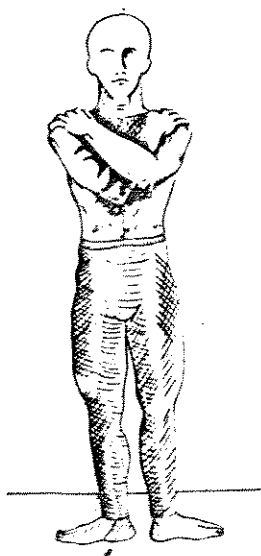


Figura 24 - Representação do retorno à posição inicial.

3.3.3.c. A COORDENAÇÃO DE BRAÇOS E O IMPULSO SUPERIOR

Na terceira parte, as instruções dão ênfase à utilização dos braços em uma "pirouette" na posição "en dehors" do Ballet Clássico.

Os braços passam da primeira posição para a segunda posição, no primeiro tempo. Momento do "tendu alezeron" (figuras. 25 e 26, p. 72). Somente voltam o braço e a perna que fizeram o "tendu" para a primeira posição, formando a terceira posição dos braços, pernas em "plié", segundo tempo (fig. 27, p. 72). O braço que está fechado se abre, o que está aberto se fecha e se encontram novamente fechados na primeira posição dos braços, ao mesmo tempo em que as pernas sobem para o "passé" (fig. 28, p. 72). Os braços estarão chegando em frente no terceiro tempo, pois o restante do corpo estará atrasado em relação à cabeça (fig. 29, p. 73). No quarto tempo, ou eles ficam na primeira posição ou se abrem para a segunda posição. Abrir para a segunda posição para algumas pessoas ajuda a desacelerar e deter o movimento no tempo desejado (figuras. 30 e 31, p. 73).

Uma proposta de trabalho para o desenvolvimento da "pirouette" alcançada por estes três estágios permite ao aluno chegar a essência do movimento. No todo, as partes desaparecem ou ficam subentendidas, mas em pleno uso, harmonizando-se cada parte com o todo.

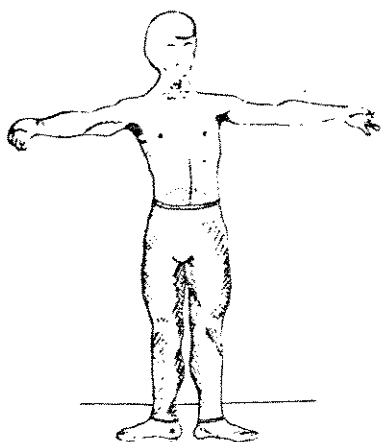


Figura 25 - Representação da posição inicial para a prática da "pirouette" com a utilização do mecanismo dos braços.

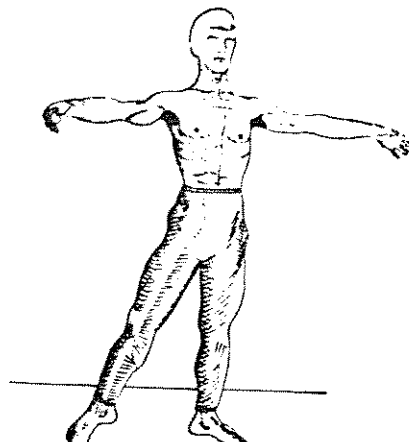


Figura 26 - Representação do "tendu à la seconde".

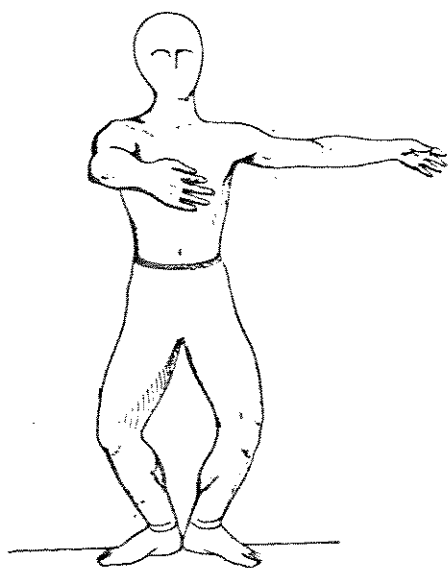


Figura 27 - Representação do "plié" e da terceira posição dos braços, preparatórios para a "pirouette".



Figura 28 - Representação do "passé", do "relevé" e do mecanismo dos braços.

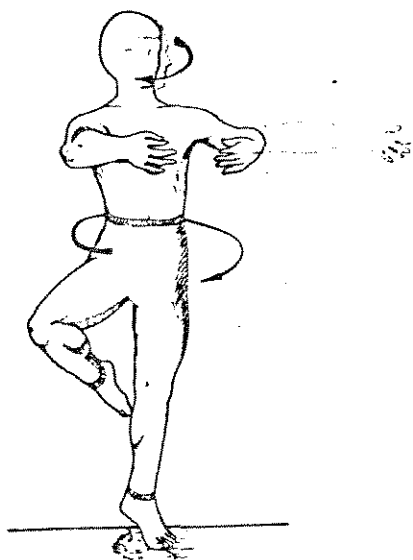


Figura n. 29 - Representação do mecanismo dos braços, pernas e foco.

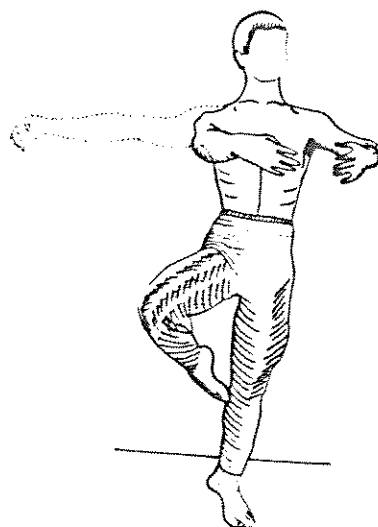


Figura n. 30 - Representação aproximada do momento da "pirouette".

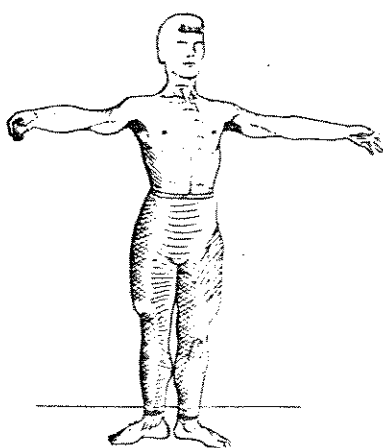


Figura n. 31 - Representação do retorno à posição inicial.

3.4. A CONTRAÇÃO

Temos uma idéia particular sobre o sentido, ou mecanismo, da contração em dança, a qual temos aplicado na prática nos últimos quinze anos de ensino. Constatamos que, dependendo da prática adotada, facilita a assimilação do aluno, ou dificulta todo o processo de aprendizagem da contração.

As contrações ocorrem, não pelo dobramento do corpo, mas pelo alongamento do mesmo em semi-círculo. Muitos reagem, em aula, à palavra contração como se fosse dobrar ou fechar o corpo, tensionando-o. É importante lembrar que este é o resultado da imagem que se tem no dia a dia quando vemos alguém executando a chamada contração em dança, o que não impede que o coreógrafo, por motivos específicos, possa pedir que se faça uma contração juntamente com a dobra do corpo. Ao focar a técnica de dança pela qual se objetiva a utilização da totalidade do corpo, devemos observar o seguinte: na contração do centro do corpo, continuamos com os dois extremos no eixo e apenas o centro se desloca (ver fig. 32, p 75). Alongamos a parte interna e, mais ainda, a parte externa, atingindo um semi-círculo e isto é o que cria, gradativamente, uma forte tensão. Observe na figura 33, p. 73), na qual nos utilizamos do trigramma para exemplificar como as linhas não se dobram, mas se alongam. Portanto, contrair é tensionar os músculos, porém fazer uma contração em dança é tensionar os músculos através de um alongamento em semi-círculo, mantendo o eixo, ou seja, as extremidades permanecem em uma mesma linha, o centro é que se desloca.

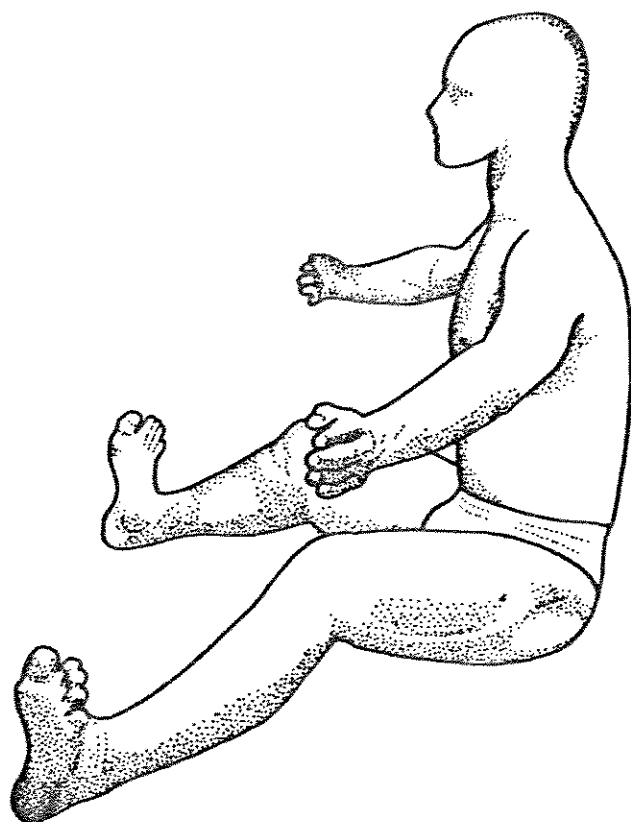
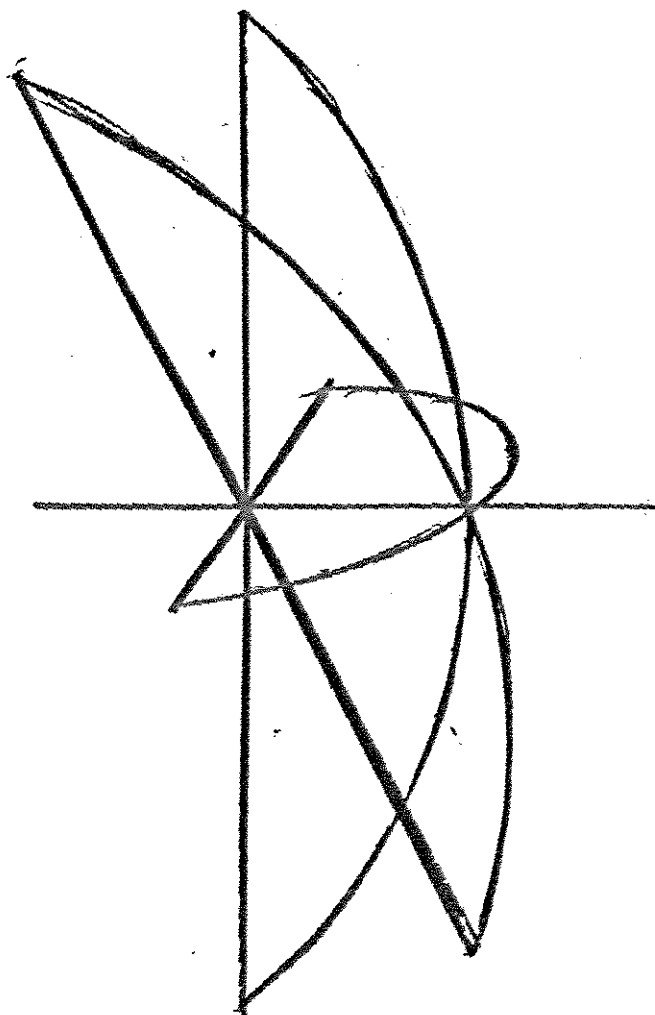


Figura 32 - Exemplificação da contração em dança.



Figuras 33 - Representação da contração através do trigrama.

Abordamos a técnica da dança como um processo de constante desenvolvimento do aluno; por isto acreditamos que ela não se encontra voltada para resultados imediatos, mas para uma constante auto-avaliação e descoberta dos caminhos para a liberdade de dançar.

O aluno deve entender que o processo de aprendizagem da dança requer um longo período de dedicação e treino. E às vezes se frustra se não consegue realizar tudo perfeito numa aula, talvez por não entender que sempre terá outra oportunidade para acertar.

Propomos um processo de ensino de técnica de dança, com a participação de responsabilidade igualitária na relação professor-aluno, baseado no respeito e na valorização da pessoa do professor e do aluno. O professor e o aluno, no processo de ensino-aprendizagem, poderiam ser vistos como dois elementos; independentemente da ordem de escolha, eles funcionariam como duas linhas da mesma profundidade, espessura e altura, que vão de encontro uma da outra. Ao se encontrarem no centro, formam uma única linha, estarão integradas, realizando assim, cada uma, cinquenta por cento do trabalho proposto.

Observamos também que, quando o aluno aborda a técnica como objetivo final e não como um processo dinâmico de constante crescimento, geralmente faz um auto-julgamento severo das suas realizações nos exercícios propostos, talvez por usar de uma avaliação do tipo "acerto" e "erro", o que o leva a criar um empecilho para descobrir seu modo próprio de aprendê-los, ou seja, deixa de perceber o modo como executou o exercício e de perceber novos caminhos para conseguir seu objetivo.

Acreditamos no pressuposto de que o processo de aprendizagem em

exercícios técnicos de dança não pode ser baseado na competitividade entre os alunos, tradicionalmente incentivada pelas comparações; pois o processo e o resultado do outro não são os mesmos em nosso corpo. Precisa-se ressaltar, portanto, a valorização do potencial individual de cada aluno.

CAPÍTULO IV	79
4. DESENVOLVIMENTO DOS MATERIAIS E MÉTODOS	80
4.1. 1989 - PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPOS A - AD-304 e B - AD-104 ..	81
4.1.1. GRUPO A - AD-304	81
4.1.2. GRUPO B - AD-104	86
4.2. 1989 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPOS A - AD-404 e B - AD-204 ...	87
4.2.1. GRUPO A - AD-404	87
4.2.2. GRUPO B - AD-204	88
4.3. 1990 PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPOS B - AD-304 e C - AD-104	91
4.3.1. GROPO B - AD-304	91
4.3.2. GRUPO C - AD-104	100
4.4. 1990 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPOS B - AD-404 e C - AD 204 ...	104
4.4.1. GRUPO B - AD-404	104
4.4.2. GRUPO C - AD-204	107
4.5. 1991 - PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPO C - AD-304	108
4.5.1 GRUPO C - AD-304	108
4.6. 1991 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPO C - AD-404	109
4.6.1. GRUPO C - AD-404	109

4. DESENVOLVIMENTO DOS MATERIAIS E MÉTODOS

Nossa pesquisa prática realizou-se durante o período de março de 1989 a dezembro de 1991, tendo a participação de três grupos de alunos do Curso de Graduação em Dança da UNICAMP, ingressantes nos anos de 1988, 1989 e 1990.

As ementas das disciplinas Exercícios Técnicos de Dança, as quais compreendem oito semestres no curso de graduação em dança, nortearam os programas de curso (ver apêndice I).

Os programas de curso foram estruturados da seguinte forma:

a) parte preparatória: o estudo da mecânica corpórea a partir da estrutura anatômica e dos elementos básicos da dança;

b) diagonal progressiva: a utilização dos elementos básicos progressivamente no espaço;

c) prática da dança: a utilização de sequências de movimentos, desenvolvidas a partir dos elementos estudados nas duas partes anteriores, agora em função da expressão da dança do aluno.

Os dados recolhidos através do interjogo da pesquisa teórico-prática permitiram-nos modificar, ampliar e/ou suprimir os procedimentos aplicados em sala de aula.

A principal característica destes grupos, enquanto formação em dança, foi a heterogeneidade. Eles procederam das mais diversas escolas,

modalidades e tipos de abordagem de ensino de técnica de dança. Por este motivo, no início de cada curso, ao trabalhar pela primeira vez com qualquer grupo, procedemos à revisão dos exercícios que chamamos de fundamentais ou básicos da dança, através da exposição e demonstração prática, compreendendo os estudos do alinhamento postural, das flexões: do equilíbrio, da sustentação; da estabilidade, de giros sobre um e dois apoios, da introdução aos pequenos saltos, do deslocamento no espaço (caminhadas simples) e da prática de sequências de movimentos baseadas nos estudos acima expostos.

Esta variedade de exercícios, no primeiro estágio, visava tomar conhecimento do repertório pessoal de movimentos de cada aluno, em função de sua dança e, ao mesmo tempo, se constituía numa introdução da nova proposta de trabalho.

Não descartamos, por parte dos alunos, possíveis tentativas de imitação do modelo exposto durante o início da demonstração prática de cada exercício. Para superar isto, vários alunos foram chamados para este fim. Portanto, ressaltamos assim a importância de cada aluno assimilar, de um modo próprio, o conteúdo do material observado e reproduzi-lo também do seu modo ao realizá-lo na prática. Desta maneira, ficou evidente a aceitação do professor da indivisibilidade de cada aluno.

4.1. 1989 - PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPOS A - AD-304 e B - AD 104

4.1.1. GRUPO A - AD-304

O primeiro grupo, nomeado Grupo A, ingressante no curso de graduação em dança em 1988, começou este processo durante seu terceiro semestre letivo, através da disciplina AD-304 - Exercícios Técnicos de Dança III, em

1989, com carga horária de seis horas semanais.

Até então, o nosso objetivo era desenvolver uma habilidade motora específica para a dança. Para tal, partíamos do estudo dos exercícios básicos ou fundamentais da dança voltado para o conhecimento, a análise e auto-avaliação da relação do aluno com a introdução destes elementos em seu repertório; em um segundo momento, repetíamos o novo padrão de movimento introduzido, para torná-lo automático e, num último estágio, utilizávamos tal repertório para o estudo da relação dos movimentos pertencentes aos exercícios estudados com o espaço cênico, o ritmo, as formas simétrica e assimétrica, etc.

Aplicamos a revisão dos elementos fundamentais ou básicos da dança através dos seguintes procedimentos:

a) o estudo das principais articulações do corpo físico, enfatizando-se o modo como os alunos entendiam seu funcionamento e as utilizavam na prática;

b) o estudo dos segmentos da coluna vertebral, voltado para o conhecimento do alinhamento postural;

c) o estudo da técnica de isolamento de Katherine Dunham, também, como auxílio ao conhecimento e desenvolvimento do alinhamento postural;

d) o estudo do mecanismo postural;

e) o estudo da posição paralela e da posição em rotação "en dehors", utilizando-se do chão para aumentar a área de descarga de peso;

f) o estudo das qualidades de movimento (relaxado e conduzido);

g) o estudo do mecanismo de "pirouette";

h) a aplicação prática dos elementos estudados em sequências de movimentos, enfatizando-se o alinhamento postural e o uso das articulações.

Todos os procedimentos, acima citados, foram aplicados baseados nas idéias expostas no capítulo III.

Durante este processo, enfatizamos o aprimoramento da capacidade de relaxamento para a introdução do movimento desejado, pois assim os alunos permitiam-se uma melhor análise e auto-avaliação da qualidade da execução do seu movimento.

Este procedimento proporcionou o conhecimento individualizado e permitiu a cada aluno perceber a diferença entre o modo como planejavam atuar e como o faziam na prática. Permitiu aos alunos perceberem claramente as suas dificuldades técnicas e deixou aberto também um novo caminho, o do estudo do movimento planejado para o desenvolvimento técnico.

Eles respondiam à nossa proposta com grande interesse, porém demonstravam grandes dificuldades em conseguir executar os movimentos básicos da forma como agora os entendiam.

Em nossa primeira avaliação, observamos que:

a) os alunos não tinham vivenciado o estudo do funcionamento do seu corpo anatômico na prática da técnica, nem demonstravam relacionar este

processo como sendo uma atividade psicofísica;

b) não fazia parte de suas vivências observarem-se em movimento e, com este processo, passaram a descobrir a falta de consciência corporal ou de correspondência entre o modo como executavam os exercícios e o modo como achavam que os estavam executando;

c) o estudo da mecânica corpórea deixava-os perplexos, mesmo lidando com exercícios organizados por movimentos simples, geralmente conhecidos teoricamente por eles;

d) não utilizavam, na prática, sua capacidade de relaxamento para introduzirem os movimentos desejados;

e) desconheciam, na prática, o processo de introdução do engrama do movimento desejado ou planejado, conseqüentemente atuavam objetivando resultados imediatos quanto à reestruturação ou aquisição de habilidade motora específica para a dança;

f) Por último, observamos que estes alunos tinham cristalizado a forma de repetição de um determinado padrão, no caso um repertório de exercícios de uma determinada modalidade, como a forma de desenvolvimento técnico, sem levar em conta a sua relação com o movimento planejado. Por isto, traziam um modo de atuar determinado pelo repertório de técnicas tradicionais de dança, que muitas vezes não correspondia à sua própria idéia de atuação.

Em vista disto, constatamos que a falta de conhecimento prático do funcionamento do seu corpo anatômico proporcionava, ainda mais, o

desconhecimento da importância do relaxamento para a introdução do movimento desejado. A falta da utilização do relaxamento não lhes permitia controlar nem direcionar sua energia para introduzir o movimento desejado, dificultando o seu desempenho técnico.

Por terem um parâmetro conhecido que lhes era confiável, pois os paradigmas usados eram o seu próprio entendimento do conteúdo exposto, a realização prática deste conteúdo e poderem utilizar livremente de auto-avaliação, eles descobriam, com este processo, as limitações que vinham muitas vezes da prática dos métodos tradicionais. Conseqüentemente, demonstravam consciência de que a aquisição da habilidade motora não era algo imediato, se bem que, durante a execução dos exercícios, eles não conseguiam relaxar para fazê-los, pois na prática, inconscientemente, ainda executavam os exercícios visando atingir resultados imediatos.

Nas sete últimas semanas introduzimos o estudo dos mecanismos de contrações, exposto no capítulo anterior, e o estudo das oposições. Estes estudos, segundo nossa visão, compõem uma série de exercícios mais complexos do que os descritos como básicos.

Entretanto, mantivemos a ênfase nos exercícios estudados nas etapas anteriores, por acreditarmos que estes eram fundamentais para qualquer grau de complexidade de movimento e os alunos ainda não tinham domínio da aplicação prática destes elementos.

Com este processo, obtivemos o desenvolvimento de uma habilidade motora para a dança, primordialmente pela profunda reflexão e prática acerca da mecânica de cada movimento, pelo recurso da repetição orientada.

4.1.2. GRUPO B - AD-104

O segundo grupo, nomeado Grupo B, ingressante no curso de graduação em dança em 1989, começou este processo no seu primeiro semestre letivo, através da disciplina AD-104 - Exercícios Técnicos de Dança I, com carga horária de seis horas semanais. Aplicamos também neste grupo a revisão dos exercícios que chamamos de básicos ou fundamentais da dança, com os mesmos procedimentos utilizados com o Grupo A, desta vez durante todo o semestre.

Observamos que o grupo B tinha, em graus diferentes (diferentes por não ter a mesma agilidade, automatismos de movimentos) do grupo A, as mesmas dificuldades para introduzir os movimentos desejados, para enfrentar os próprios limites e descobrir seus modos próprios de solucionar novos problemas.

Observamos, ainda, uma diferença de atitude entre este grupo e o anterior, pois encontrávamos, desta vez, um grupo que tinha a expectativa de introduzir-se em um novo curso, estando mais receptivo para uma nova vivência no processo de aquisição técnica.

Com este grupo B, frente ao estudo dos exercícios básicos, além do desenvolvimento de uma habilidade motora específica para a dança, percebemos que eles começavam a colocar a técnica em função de sua dança ao inverso de se colocarem em função da técnica.

4.2. 1989 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPOS A - AD-404 e B AD-204

4.2.1. GRUPO A - AD-404

Em vista dos resultados observados no primeiro semestre, alteramos o conteúdo programático (ver Apêndice I), para o quarto semestre de curso do grupo A, na disciplina AD-404 - Exercícios Técnicos de Dança IV, que previa o desenvolvimento do estudo das contrações e introdução à técnica de quedas, com o estudo da utilização do relaxamento para a introdução do movimento desejado.

Para tal, utilizamos os seguintes procedimentos:

- a) execução de exercícios de respiração abdominal para o desenvolvimento e controle do relaxamento;
- b) continuidade ao estudo dos fundamentos básicos, agora voltados para a aplicação destes no conteúdo programático deste semestre;
- c) introdução ao estudo do mecanismo de quedas (de frente, de lado e de costas);
- d) estudo de novas formas, a partir das tradicionais, de giros e "pirouettes";
- e) ênfase na utilização prática dos estudos da parte preparatória nas partes subsequentes.

Apesar de ficar constatada uma melhora significativa no desempenho dos alunos com a aplicação destes procedimentos, percebemos que ainda

faltava neste processo um conjunto de elementos que permitisse o desenvolvimento do aluno, não só no sentido de uma habilidade motora específica, mas que também lhe permitisse descobrir seus modos próprios de introduzir o movimento planejado e enfrentar novos problemas com maior clareza e, com estas observações, perceber a importância fundamental da introdução do movimento planejado como uma primeira etapa no desenvolvimento técnico.

4.2.2. GRUPO B - AD-204

Pelos dados colhidos com a vivência do primeiro semestre de 1989, percebemos que poderíamos continuar o programa estabelecido para o segundo semestre deste ano do curso do grupo B, agora na disciplina AD-204 - Exercícios Técnicos de Dança II, (ver Apêndice I), e que também poderíamos e deveríamos continuar com o procedimento de dar ênfase aos fundamentos básicos da dança. Acrescentamos aos nossos procedimentos a técnica de respiração abdominal de Katherine Dunham, a qual é utilizada como preparação para a sua técnica. Utilizamos-nos deste procedimento como auxílio à compreensão prática do relaxamento no processo de introdução do movimento desejado. Demonstramos, também, através da exposição e exemplos práticos, a importância dos elementos básicos no processo de desenvolvimento do dançarino; como eles se encontram contidos em qualquer nível de execução de movimentos, demonstrando a sua aplicabilidade durante a execução dos novos exercícios estudados.

Utilizamos os seguintes procedimentos:

- a) O estudo da técnica de respiração abdominal proposta por Katherine Dunham;

b) O estudo do alinhamento postural na utilização das combinações dos exercícios de alongamento e flexão, aplicados também em função dos exercícios de abertura.

c) O estudo da utilização dos exercícios de barra, da técnica de Katherine Dunham, como auxílio para o conhecimento do alinhamento da coluna vertebral. Utilizamos-nos destes exercícios para o estudo do equilíbrio (da distribuição de peso sobre duas e uma perna), aplicando os mesmos procedimentos dos exercícios básicos estudados no semestre anterior, repetindo-os também, no entanto, sem o auxílio da barra, com uma maior descarga de força de gravidade ;

d) O estudo do mecanismo de "pirouette" segundo LÔBO DA SILVA (1983), agora utilizado na aplicação da prática de duplas piruetas, tanto paralelas quanto "en dehors";

e) Ênfase na compreensão da estrutura de aula, a importância do aquecimento, do esfriamento, e a estreita relação entre as partes que compunham a nossa proposta.

Dentre os procedimentos acima citados, o procedimento b) demonstrou ser de grande importância, pois geralmente fazemos exercícios específicos de abertura, quando podemos também trabalhar abertura em uma variedade de exercícios que não são relacionados como tal, como é citado em Comentários e Instruções sobre a Dança (LÔBO DA SILVA 1983 p.36). Ajudou também os alunos a fazerem a interligação entre os exercícios de flexão, alongamento e abertura.

Observamos que:

a) os alunos puderam constatar a importância do desenvolvimento de cada exercício simples para a sua futura utilização em combinações mais complexas, ficando claro aqueles aos quais deveríamos retornar para reintroduzi-los, pois agora conseguiam fazer melhor a correspondência entre os exercícios;

b) os alunos conseguiram fazer com mais facilidade a conexão entre as diversas partes da estrutura de aula, parte preparatória com a diagonal progresssiva e a prática da dança, através da compreensão da coerência estrutural da aula;

c) este grupo desenvolveu, em maior grau, sua capacidade para utilização do relaxamento em função da introdução do movimento desejado, pela ênfase nos exercícios respiratórios.

Obtivemos, assim, uma melhora significativa quanto ao desenvolvimento da habilidade motora específica para a dança, assim como o aumento na quantidade e qualidade de suas auto-correções.

Observamos, entretanto, que os alunos, muitas vezes, ficavam confusos ao deparar-se com um processo em que eles tinham de fazer uma constante auto-avaliação e, conseqüentemente, tinham de reelaborar o seu próprio processo de aquisição técnica. Este era um problema, tanto para eles como para nós, pois constatamos também o retorno do nosso questionamento inicial, ou seja, onde se encontra o poder do conhecimento no processo de ensino de técnica de dança, no aluno ou no professor? Continuávamos frustrados por nos sentirmos responsáveis pelo desenvolvimento do aluno e não conseguir realizá-lo do modo como gostaríamos, ou sabíamos sermos capazes. Percebíamos que havia uma falha de procedimento, porém ainda não

tínhamos encontrado uma solução.

Neste caso, ocorria o encontro com as nossas próprias limitações, ou o desencontro com nossa própria forma de aprender dos alunos a melhor maneira de ajudá-los a aprender. Precisávamos, portanto, encontrar novos meios para que pudéssemos colocar, na prática, o que entendíamos teoricamente, e assim permitir ao aluno o domínio de seu próprio processo de descoberta do conhecimento.

Assim, ficou clara a importância do professor estar também em constante auto-avaliação do seu posicionamento, enquanto mediador do processo de aprendizagem do aluno.

4.3. 1990 PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPOS B - AD-304 e C - AD-104

4.3.1. GRUPO B - AD-304

No primeiro semestre de 1990 demos continuidade aos estudos dos fundamentos básicos com o grupo B, agora voltados à aplicação de exercícios mais complexos, na disciplina AD-304 Exercícios Técnicos de Dança III, (ver Apêndice I), com os seguintes procedimentos:

a) Revisão de todos os elementos estudados nos semestres anteriores, acrescidos da coordenação destes com a respiração abdominal, proposta na mecânica corpórea do Tai Ji Quan;

b) O estudo das flexões das pernas e do funcionamento da cintura pélvica no "demi-plié".

c) Introdução ao estudo do mecanismo de contração, observando-se os

fundamentos básicos da dança.

d) Introdução ao estudo de pliés e saltos.

A coordenação dos movimentos planejados com a respiração abdominal proposta pelo Tai Ji Quan permitiu aos alunos perceberem um maior número de informações cinestésicas e, em alguns casos, a utilizar o relaxamento na execução dos exercícios, ou seja, a usar um menor número de unidades motoras. Em outros, eles demonstravam estar "assustados" ou em "conflito" com a nova sensação que percebiam. Talvez porque a respiração tem a qualidade de integrar a emoção com o gesto e a postura.

Alguns alunos conseguiram fazer mais facilmente sua auto-avaliação e constataram, na prática, a importância do relaxamento para a introdução dos movimentos desejados e demonstraram mais segurança para reestruturar seu processo de aquisição de habilidade motora específica para a dança.

Nestes casos, percebemos uma aproximação com o movimento integral, em que o aluno começa a relacionar os movimentos como algo pertencente à sua globalidade, ou seja: a relação entre os exercícios propostos com a sua expressão. Constatamos também que, quando os alunos não conseguiam introduzir o movimento através da utilização do movimento relaxado, não ocorria a integração do movimento desejado com a execução.

Estas observações nos levaram a desenvolver novos exercícios, os quais adotaram uma forma diferente dos exercícios tradicionais de dança. E não poderia ser de outro modo, pois as observações constataram a emergência de uma nova metodologia para alcançar os objetivos propostos no currículo. Portanto, os exercícios passaram a ser constituídos a partir do Tai Ji Quan

e da Capoeira, objetivando o estudo do funcionamento dos joelhos na execução do "demi-plié" em ambas posições, paralela e "en dehors".

A seguir descrevemos uma das sequências desenvolvidas a partir do Tai Ji Quan.

A partir da primeira posição "en dehors" (ver fig. 34, p. 95), desloque a pélvis para cima e para a direita, no primeiro tempo, (ver figura 35, p. 95), deixe a pélvis cair em direção aos calcanhares e a energia até a sola dos pés (ver fig. 36, p. 95). Este momento é fundamental, pois concentrando-nos em soltar a pélvis, podemos perceber que os joelhos, no momento da flexão das pernas, funcionam como as dobradiças de uma porta, ou seja ela não direciona o movimento, mas permite que este ocorra. Mantendo-se o relaxamento da pélvis, direcionamo-la para o centro (ver fig. 37, p. 95), continuamos até o lado esquerdo, (ver fig. 38, p. 96), em seguida, aproveitamos a pressão proporcionada pelo relaxamento e direcionamos a pélvis para a esquerda e para cima; a energia parte agora da sola dos pés retornando ao quadril (ver fig. 39, p. 96), por último retornamos para a posição inicial, deslocando o quadril para cima e para o centro (ver fig. 40, p. 96). Esta sequência deve ser feita em um tempo lento, numa contagem de seis tempos, procurando-se executá-la de forma contínua, com a configuração circular, observando-se que os joelhos deverão seguir também esta configuração.

Executamos esta sequência, inicialmente, nas posições paralela e "en dehors", com o auxílio da barra para que o aluno possa sentir segurança nos momentos que demandam maior equilíbrio e com os olhos fechados, para que se possam perceber mais facilmente as informações cinestésicas advindas destes procedimentos. Este exercício deve ser executado, podendo iniciar-se pelo

lado direito e retornando pelo esquerdo ou vice-versa. Deve ser também praticado iniciando-se pela frente e retornando por trás ou vice versa, lembrando-se de proceder a atitude de levantar a pélvis como foi observado acima. A seguir, esta sequência deve ser executada sem o auxílio da barra, como mostram as figuras 41 a 47 (ver pp. 97, 98).

Quando percebíamos que algum aluno estava confuso ao executar este exercício, colocávamos nossas mãos nas suas regiões da coluna torácica e da coluna lombar, inicialmente sem tentar conduzir o movimento, apenas acompanhando a movimentação do aluno. Deste modo, pudemos perceber as reações internas que estavam ocorrendo com ele e, em um segundo momento, descobrimos, na prática, uma das formas em que o Corpo Escuta, como argumenta SERRA (1990), e que estávamos nos comunicando de forma empática não-verbal com o aluno.

Esta descoberta prática facilitou cada vez mais a comunicação professor/aluno, em sala de aula, e promoveu uma nova forma de diálogo.

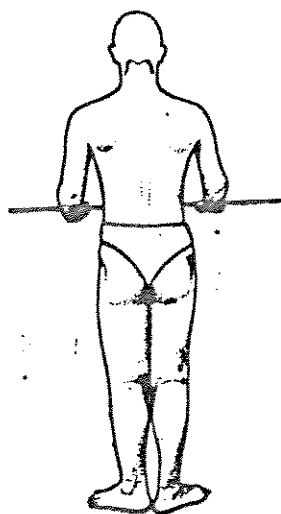


Figura 34 - Representação da posição inicial

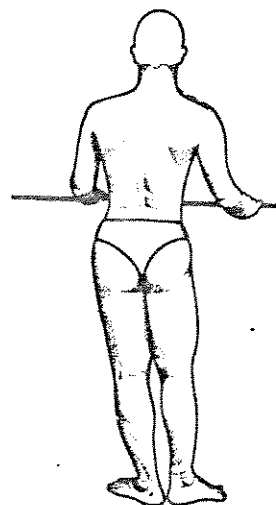


Figura 35 - Representação do deslocamento para o lado.

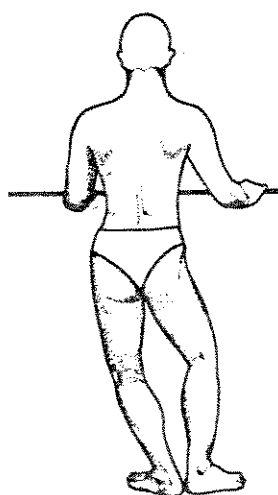


Figura 36 - Representação do relaxamento do quadril.

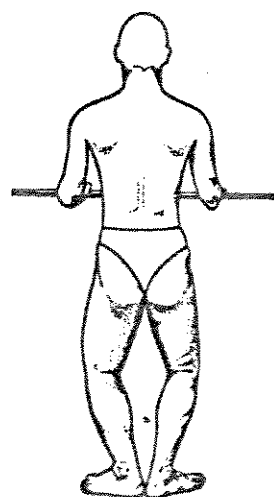


Figura 37 - Representação da transferência para o centro.

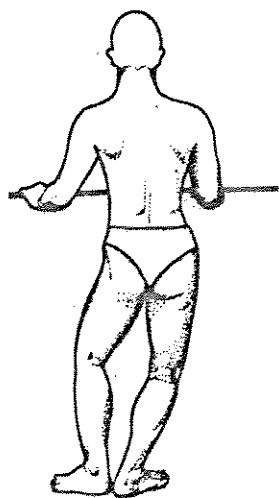


Figura 38 - Representação da transferência para o lado esquerdo/baixo.

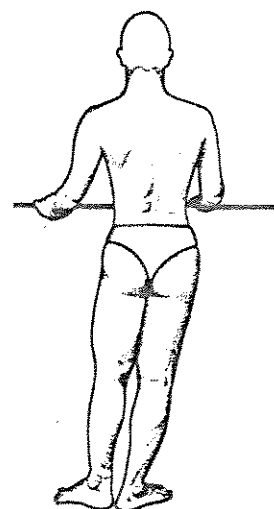


Figura 39 - Representação da transferência para o lado esquerdo/cima.

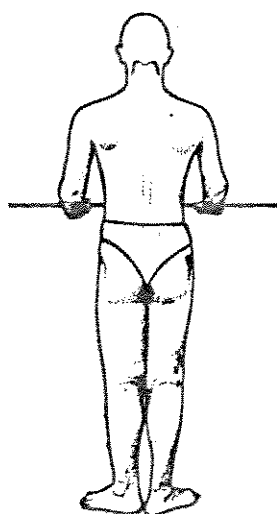


Figura 40 - representação do retorno à posição inicial.

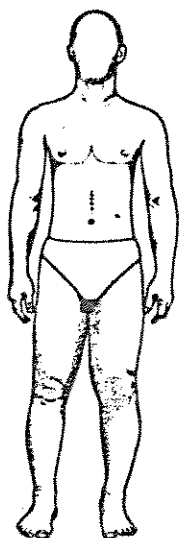


Figura 41 - Representação da posição inicial

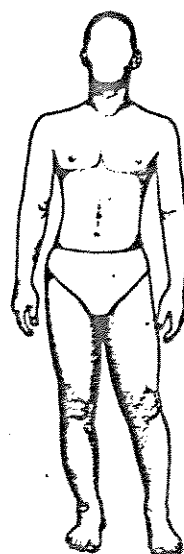


Figura 42 - Representação do deslocamento para o lado.

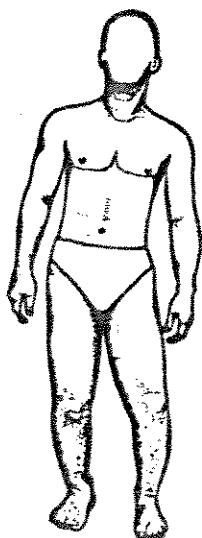


Figura 43 - Representação do relaxamento do quadril.

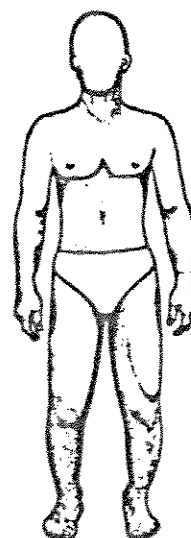


Figura 44 - Representação da transferência para o centro.

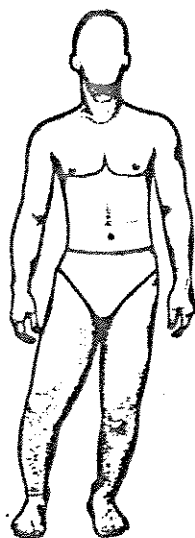


Figura 45 - Representação da transferência para o lado esquerdo/baixo.

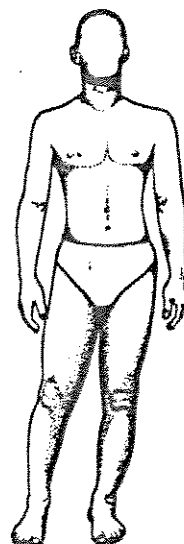


Figura 46 - Representação da transferência para o lado esquerdo/cima.

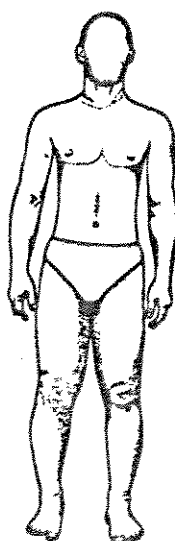


Figura 47 - representação do retorno à posição inicial.

Após a aplicação destas sequências, voltamos a praticar os exercícios tradicionais de "pliés" coordenados com a respiração, procurando utilizar as bases da prática anterior e percebemos que os alunos conseguiram utilizar-se do relaxamento para executar a introdução do movimento planejado e estarem integrados.

A coordenação da respiração abdominal com os movimentos desejados propiciava ao aluno executar os movimentos de forma global, ao mesmo tempo em que lhe permitia o controle de seu processo de aquisição de habilidade motora específica para a dança.

Com estes novos exercícios (procedimento), os alunos começaram a atingir os objetivos propostos. Atuavam o movimento a partir de sua pessoa integral e no meio deste processo atingiam o objetivo de descobrir o funcionamento das regiões do quadril e dos joelhos.

Constatamos que, quando o aluno não se preocupava com o resultado, pois estávamos trabalhando movimentos que não traziam a forma ou roupagem das danças tradicionais, sua ansiedade diminuía e eles não ficavam "assustados" ou em "conflito".

Outro resultado que consideramos significativo, proveniente deste procedimento, foi a mudança de atitude prática quanto à tolerância a frustração; os alunos deixaram de querer resultados imediatos e com isto passaram a encarar este processo como um meio para o seu desenvolvimento técnico, ao invés de objetivo final. Consequentemente, estavam se utilizando deste processo para descobrir sua própria maneira de introduzir o movimento desejado e, paradoxalmente, o movimento desejado acontecia com mais frequência do que o esperado.

Após algum tempo de prática destes novos exercícios e com o retorno à forma dos exercícios tradicionais, constatamos que os alunos, agora, os executavam de forma menos confusa, procurando utilizar um menor número de unidades motoras e fazendo uma correspondência entre o movimento desejado e a sua atuação. Isto permite inferir que não é apenas a técnica ou o método utilizado para a aprendizagem que modifica o resultado, mas a atitude do aluno frente ao conteúdo a ser aprendido.

4.3.2. 1990 - GRUPO C - AD-104

Com o ingresso de um novo grupo de alunos, que definimos como grupo C, cumprindo a disciplina AD-104 Exercícios Técnicos de Dança I (ver Apêndice I), em 1990, demos continuidade à nossa pesquisa, implementando os resultados observados nos semestres anteriores, conjuntamente com os novos procedimentos oriundos de nossa pesquisa teórica.

Quando os alunos combinaram a respiração abdominal coordenando-a aos movimentos desejados, constatamos na prática que a "Tendência Atualizante" estava se pronunciando nos exercícios técnicos de dança. Por outro lado, as nossas atitudes, enquanto professor, começavam a promover mudanças significativas, basicamente pela aplicação dos princípios da abordagem rogeriana.

Quando percebemos que as nossas atitudes, baseadas nestes princípios, promoveram tais mudanças nos nossos alunos, constatamos também que nós próprios tínhamos mudado face às vivências de aprendizagem experienciadas nas reuniões teórico-práticas, grupais ou individuais, de orientação de pesquisa. Isto é, os mesmos princípios que mudaram as nossas atitudes enquanto professor facilitaram as mudanças de aprendizagem dos nossos alunos.

Se, por um lado, deixamos de objetivar resultados precisos, por outro começamos a focalizar a integração do aluno, ao invés de focalizar a produtividade como forma de desenvolvimento global, pois nesta proposta constatamos que, quanto mais o professor focalizava na pessoa do aluno, mais aparecia o artista neste.

Em vista disto, estabelecemos dois novos procedimentos na proposta de trabalho, que tiveram por objetivo a facilitação, na prática, do pronunciamento da Tendência Atualizante.

1. O primeiro refere-se à aplicação prática das três atitudes básicas de facilitação da aprendizagem, explicitada no capítulo II.

2. Em segundo lugar, utilizamos nossos conhecimentos dos elementos básicos da dança como instrumentos auxiliares para a integração do aluno, invertendo, assim, o objetivo tradicional de valorização, em primeiro lugar, do resultado ao invés do processo, no qual o aluno é o principal ator da aprendizagem.

Dentro destes procedimentos, estabelecemos o seguinte programa para o semestre:

a) Introdução às técnicas de respiração, com ênfase na respiração abdominal segundo o Tai Ji Quan;

b) Introdução ao estudo dos mecanismos de relaxamento segundo o Tai Ji Quan;

c) Processo de introdução do movimento desejado e o estudo dos fundamentos básicos da dança dentro de um processo individualizado;

d) Introdução ao estudo dos segmentos da coluna vertebral, segundo exposto no capítulo III;

e) Introdução ao estudo das principais articulações do corpo físico, utilizando-se o chão para aumentar a área de descarga de peso;

f) Introdução ao estudo do mecanismo postural, segundo o Tai Ji Quan e as idéias expostas no capítulo III;

g) Introdução ao estudo das posições paralelas e de rotação para a posição "en dehors", utilizando-se o chão para um menor deslocamento do quadril;

h) Introdução ao estudo da técnica de isolamento de Katherine Dunham;

i) Introdução ao estudo do mecanismo de pirueta, segundo exposto no capítulo IV;

j) Introdução ao estudo das qualidades de movimento (relaxado e conduzido), com ênfase na introdução do movimento relaxado para a aquisição do movimento desejado;

k) Desenvolvimento dos elementos introduzidos, aplicados em frases de movimentos, dando ênfase ao uso das articulações;

As dificuldades técnicas iniciais deste grupo foram as mesmas dos

grupos anteriores, porém esta nova proposta de trabalho criou um clima psicológico favorável à descoberta do conhecimento, clima este que difere do criado pela imposição do conhecimento, como ocorria com a aplicação dos procedimentos no início de nossa pesquisa.

As dificuldades às quais nos referimos evidenciaram-se nos corpos tensos, onde a tensão era o fator preponderante. Portanto, o modo de atuar do aluno parece não ocorrer em consequência apenas do desenvolvimento de suas potencialidades pela aquisição da habilidade motora através da repetição, carecendo do momento introdutório.

Observamos também que, integrado a esta tensão, se encontrava fortemente imprimido um estilo de movimentação de fora para dentro, em incongruência com a sua estrutura fisiológica, podendo ser observado nos vícios posturais.

Na tentativa de solucionar esta tensão inicial, foram desenvolvidos e aplicados os exercícios a partir da mecânica corpórea do Tai Ji Quan (ver exemplo nas páginas 93 e 94) . Com isto, mais uma vez ficou constatado que, além dos alunos descobrirem com mais facilidade seu próprio modo de atuar, também desenvolveram seu repertório pessoal de movimentos.

Neste processo, ficou claro que o primordial era o estudo da relação do aluno com o movimento; com o movimento que partisse de bases sólidas do conhecimento e que respeitasse a sua estrutura orgânica.

Com esta nova proposta de estudo dos exercícios percebemos que, com a introdução do movimento desejado, também aflorou nos alunos a descoberta de suas próprias "limitações". Em vista deste dado, demos ênfase ao estudo do

real objetivo de cada exercício, assim como à compreensão da estrutura de aula.

Constatamos que, apesar dos alunos enfrentarem os mesmos problemas que os outros grupos, eles pareciam enfrentá-los menos confusos. Começavam a tomar posse do seu processo de aprendizagem. Esta proposta estava, enfim, proporcionando o contato direto entre a pessoa do aluno e a sua atuação na dança.

Em outras palavras, o alunos começaram a realizar os movimentos a partir do seu repertório pessoal, analisando, auto-avaliando e reelaborando a introdução dos movimentos desejados. Dentro disto, trabalhavam todos os elementos fundamentais da dança, agora de dentro para fora, constituindo-se numa melhora qualitativa.

4.4. 1990 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPO B - AD-404 e C AD-204

4.4.1. GRUPO B - AD-404

Aplicamos no segundo semestre de 1990, no grupo B, no curso AD-404 - Exercícios Técnicos de Dança IV, a idéia da Tendência Atualizante, tendo como principal enfoque a Abordagem Centrada no Aluno, assim como o princípio integrativo e o conhecimento dos elementos fundamentais.

Aplicamos os seguintes procedimentos:

a) Aplicação da idéia da Tendência Atualizante, no processo de desenvolvimento técnico;

b) O estudo da introdução do movimento desejado (estudo da mecânica

do movimento a ser introduzido e a coordenação deste movimento com a respiração);

c) O estudo da formação do movimento desejado através da repetição;

d) A incorporação do engrama de movimento formado na dança do aluno (utilização da aquisição da habilidade motora desenvolvida para a dança);

e) Desenvolvimento do estudo das contrações;

f) Desenvolvimento do estudo do mecanismo de quedas (de frente, de lado e de costas);

g) O estudo de novas formas de giros e "pirouettes" a partir das tradicionais.

Durante a aplicação desta proposta de trabalho, foi possível constatar novamente que a nossa ênfase apenas na orientação e repetição dos exercícios, aplicada até então, era o que mais assegurava o desenvolvimento de uma habilidade motora específica para a dança e que tínhamos razão de não estarmos satisfeitos com os resultados obtidos.

A alteração da proposta, que levou à mudança de objetivos e procedimentos, proporcionou a abertura para a discussão:

a) sobre a quantidade da média de repetição que seria produtiva ou adequada para este grupo, determinando, assim, um menor número de repetições em cada exercício;

b) sobre a escolha dos exercícios a serem trabalhados. Determinando a opção por uma variedade de exercícios e técnicas específicas, isto levou os alunos a assimilarem responsabilidade quanto à necessidade de entender e executar os exercícios com mais ou menos ênfase.

Estes resultados, obtidos nas aulas, foram de extrema importância para o desenvolvimento desta pesquisa, pois, através deles, percebemos que, quanto mais abdicávamos de nossa segurança no conhecimento, mais podíamos ampliá-lo. Por exemplo: a aplicação prática dos novos elementos da pesquisa teórica permitia, cada vez mais, aproximarmo-nos do objetivo, de propiciar responsavelmente o desenvolvimento técnico e global do aluno.

Este novo sistema permitiu ainda:

a) aos alunos participarem da elaboração do processo do qual faziam parte, podendo dominar seu método próprio de descoberta do conhecimento para o seu desenvolvimento técnico, sem compartimentalizá-lo e, assim, abrir novas portas para seu crescimento. O importante desta participação no processo foi que estes resultados demonstraram ser permanentes.

b) ampliar, ainda mais, nossa visão do processo de ensino-aprendizagem em exercícios técnicos de dança. E descobrimos que o caminho indireto, através do desenvolvimento e de aplicação de exercícios que não pertenciam às técnicas tradicionais de dança, propiciava aos alunos a oportunidade de executá-los a partir de sua visão própria de movimento.

c) modificar o objetivo proposto em termos da aquisição de habilidade motora específica para a dança; podendo agora estar voltado em função do desenvolvimento do aluno como um todo.

4.4.2. GRUPO C - AD-204

Com o Grupo C na disciplina AD-204 - Exercícios Técnicos de Dança II em 1990, no seu segundo semestre de curso, começamos a aplicar este novo sistema para o desenvolvimento de uma habilidade motora específica para a dança, sem que esta estivesse desvinculada da pessoa do aluno, ou seja, para o desenvolvimento integral do aluno, isto a partir dos resultados obtidos em nossa pesquisa teórico/prática, acrescidos da seguinte estrutura:

a) O estudo da técnica de respiração abdominal de preparação para a técnica de Katherine Dunham.

b) O estudo da introdução do movimento desejado, estudo da mecânica do movimento a ser introduzido e a coordenação deste movimento com a respiração.

c) O estudo do alinhamento postural na utilização das combinações dos exercícios de alongamento e flexão e nos exercícios de abertura.

d) O estudo da utilização da barra como auxílio para o conhecimento do equilíbrio, da distribuição de peso sobre uma e duas pernas, utilizando-se para tal os mesmos princípios estudados no semestre anterior.

e) O estudo dos exercícios citados anteriormente sem o auxílio da barra.

f) O estudo do mecanismo de duplas "pirouettes".

g) O estudo da estrutura de aula.

Este grupo respondeu a estes procedimentos, vinculando Exercícios Técnicos de Dança à descoberta de seu repertório pessoal de movimento. Utilizou este processo, não mais para adquirir a técnica dos exercícios, mas para desenvolver o poder da descoberta da aquisição da habilidade motora específica para a dança, através do seu potencial de descoberta do conhecimento. Estavam voltados para o processo, não mais para o objetivo final.

Ficou claro, com estes novos elementos em nossos procedimentos, que a formação da habilidade motora, no caso específico, para a dança, era uma questão de repetição de um padrão e que a qualidade do padrão dependia da qualidade da introdução do movimento desejado. Este, por sua vez, dependia do sujeito encontrar um clima psicológico favorável ao seu crescimento. Este clima podia ser propiciado pela Abordagem Centrada no Aluno, assim como pela abordagem do movimento integral do Tai Ji Quan.

Parecia que encontrávamos finalmente uma nova proposta para o processo de desenvolvimento de uma habilidade motora específica para a dança, sem que esta estivesse dissociada da pessoa do aluno. Restava, portanto, continuar este processo para confirmarmos a possibilidade de "Uma Nova Proposta em Exercícios Técnicos de Dança".

4.5. 1991 - PRIMEIRO SEMESTRE - GRUPO C - AD-304

4.5.1 GRUPO C - AD-304

Em 1991, continuamos a aplicar o estudo dos fundamentos básicos, não só nos exercícios básicos, mas também nas aplicações em exercícios mais

complexos, à procura da confirmação das três fases da nossa abordagem: a Introdução, a Formação e a Incorporação dos engramas de movimento na dança do aluno. E estas três fases ficaram evidenciadas como fundamentais para que o aluno pudesse desenvolver sua técnica de forma integral.

Consideramos que obtivemos resultados excelentes, pois agora eles demonstravam utilizar esta nova proposta como um meio para resolver de forma menos confusa os problemas técnicos. Demonstravam também ter obtido segurança para transferir soluções a novos problemas.

Constatamos que, além deles descobrirem seus modos próprios, para adquirirem habilidade motora para suas necessidades, este processo contribuiu na ampliação do seu repertório pessoal de movimento, sem cristalizar uma forma de linguagem limitada ou o repertório restrito de uma técnica tradicional. De fato, eles foram preparados para desenvolver a habilidade motora que fosse necessária ao estilo que escolhessem.

4.6. 1991 - SEGUNDO SEMESTRE - GRUPO C - AD404

4.6.1. GRUPO C - AD-404

No segundo semestre de 1991, aplicamos o novo método para o programa da disciplina AD-404 no grupo C (ver apêndice I) e reafirmamos a importância fundamental deste para o desenvolvimento qualitativo do aluno de dança.

Resumindo, os resultados que surgem desta pesquisa originaram-se da aplicação prática dos princípios obtidos destas duas abordagens (Rogeriana e do Tai Ji Quan), resultando na aplicação, sob nova ótica, dos vários exercícios das técnicas existentes e tradicionais na dança moderna, e de

exercícios específicos que desenvolvemos a partir da reflexão dos conceitos contidos nos sistemas Tai Ji Quan e na Abordagem Rogeriana. Porém, os exercícios que evoluíram a partir destes princípios confirmaram, progressivamente, a eficácia de um método de desenvolvimento técnico do dançarino, através de uma nova forma de introdução dos elementos básicos ou fundamentais da dança.

CAPÍTULO V	111
5. DISCUSSÃO	112
5.1. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES	112
5.2. FASES NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO NA DANÇA	119
5.2.a. PRIMEIRA FASE: INTRODUÇÃO DO MOVIMENTO DESEJADO	119
5.2.b. SEGUNDA FASE: FORMAÇÃO DO ENGRAMA DE MOVIMENTO	121
5.2.c. TERCEIRA FASE: INCORPORAÇÃO DOS ENGRAMAS NA PRÁTICA DA DANÇA	121
5.3. A TENDÊNCIA ATUALIZANTE E OUTRAS ALTERNATIVAS PARA PROPICIAR O DESENVOLVIMENTO DAS POTENCIALIDADES DO SER HUMANO	125

5. DISCUSSÃO

5.1. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

Sabemos que as técnicas tradicionais de dança surgiram como consequência de criações coreográficas e da necessidade de reproduzir estas obras de arte, o que muito contribuiu para o desenvolvimento da arte da dança.

Entretanto, por não serem "universais", o domínio destas técnicas ocorre, muitas vezes, em detrimento da pessoa do artista que as executa. Em geral, as técnicas tradicionais favorecem um determinado biótipo, por terem sido desenvolvidas a partir de um estilo pessoal ou pensadas de forma a servir a arte, não ao artista. Linguagens desenvolvidas a partir destas técnicas se tornaram "técnicas de expressão", as quais, para serem expressas, é preciso dominar, passando, assim, a compor uma determinada linguagem estilística.

Por outro lado, na dança temos uma demonstração clara de como o "spectrum" de capacidade motora pode ser ampliado. Em princípio, no entanto, não há nenhum evento motor específico da dança, pois os mecanismos neurofisiológicos básicos são essencialmente os mesmos daqueles implicados em nossas atividades motoras diárias. Os níveis superiores de complexidade das habilidades motoras se relacionam a uma diferença quantitativa e não qualitativa, tanto ao nível do Sistema Nervoso como ao do Aparelho Locomotor (HENATSCH & LANGER, 1985).

O sistema piramidal é considerado como uma via diretamente relacionada ao comando dos movimentos voluntários, isto é, movimentos

deliberados e planejados, decorrentes de um ato de vontade. O sistema extrapiramidal seria o responsável pelos movimentos automáticos. Estes compreenderiam os automatismos primários ou instintivos (os quais não serão vistos, neste trabalho) e os automatismos secundários (MACHADO, 1988).

Os automatismos secundários são movimentos automáticos que só se estabelecem após um período de aprendizagem, como na dança. Numa visão simplista mas muito didática podemos dizer que, na fase inicial de aprendizagem, estes movimentos dependem do sistema piramidal, passando ao domínio do sistema extrapiramidal quando se tornam automáticos. No entanto, para que ocorra a atividade motora voluntária, tem que haver a integração de muitas áreas corticais e subcorticais. Portanto, o automatismo secundário não é um tipo bem delineado de movimento desde que, com a aprendizagem motora se podem adquirir movimentos mais ou menos automáticos, dependendo do nível da aprendizagem.

Na aprendizagem motora na dança muitos aspectos são importantes: o nível de complexidade do movimento que se deseja aprender, a relação emocional com o mesmo, a adequação do movimento às condições anatômicas e fisiológicas do aluno, o tipo de movimento, o tempo de treinamento do mesmo, etc.

Acreditamos que as técnicas tradicionais de dança podem ser utilizadas, em uma nova perspectiva, em função de ampliar o conhecimento cognitivo acerca da linguagem do movimento, assim como servir de instrumentos facilitadores para a descoberta da habilidade motora específica para a dança e podem ser também incorporadas pelo aluno ao seu repertório pessoal de movimento.

Deste modo, fica descartada a cópia de um estilo de dança e em seu lugar começa a tomar forma um novo modelo para o desenvolvimento do dançarino, onde cada aluno pode estruturar um caminho para a descoberta da sua técnica. Neste sentido, o resultado da aprendizagem motora, específica para a dança leva o aluno a descobrir o seu modo próprio de aquisição técnica.

Em outras palavras, podemos usar do conhecimento das técnicas tradicionais, não como uma camisa-de-força que deve ser adquirida, mas como um instrumento alternativo que permita ao aluno a liberdade para dançar. O processo de ensino/aprendizagem em Exercícios Técnicos de Dança, pode ser um processo de descoberta do conhecimento, portanto um processo de crescimento. Postulamos que Crescer é Aprender, por exemplo: Saber como eu aprendo, só eu posso descobrir, aprender a descobrir é um processo criativo. Acreditamos, portanto, que a assimilação ou Aprendizagem Significativa só ocorre quando há a descoberta do conhecimento.

A aquisição de uma habilidade motora específica para a dança não precisa ser imposta por uma técnica, ela pode ser adquirida em um método onde o aluno possa determinar cada novo passo de sua aprendizagem, utilizando-se das técnicas como instrumentos que ampliam seu repertório pessoal de movimento, ou seja, como instrumentos que facilitam o desenvolvimento da expressão do seu potencial artístico.

A aprendizagem motora ocorre somente com a participação ativa do aluno, através da realização do movimento. O processo de aprendizagem, portanto, é individual e a atenção e interesse do professor devem estar voltados para descobrir os resultados que ele pode atingir com a sua participação no processo de cada um.

A preparação para a dança e o desenvolvimento do repertório pessoal expressivo do aluno requerem a aquisição de uma habilidade motora específica, para que ele possa expressar seus afetos com liberdade através da linguagem não-verbal.

É necessário que haja uma interligação entre todos os exercícios técnicos de dança, para que o aluno possa ampliar seu repertório pessoal de movimento. A formação de engramas simples de movimento permitirá, no futuro, desenvolver engramas de movimento mais complexos, sem prejuízo da estrutura orgânica. Por isto, consideramos o estudo dos exercícios básicos ou fundamentais da dança (capítulo IV) como uma alternativa para o desenvolvimento adequado do dançarino.

A partir disto, levantamos alguns pontos importantes:

a) que todo o trabalho deve ser realizado, respeitando-se a individualidade do aluno.

b) que há a necessidade de se trabalhar, inicialmente, movimentos simples, em um ritmo lento, aproveitando os estímulos dados pelos professores, realizando uma auto-correção e, quando necessário, reelaborar o processo do aluno, para que ele possa se aproximar ao máximo do movimento desejado.

c) que é importante a repetição de um mesmo padrão de movimento, para o melhor desempenho do aluno no momento da formação do engrama de movimento planejado.

d) que o objetivo é que o aluno descubra seu modo próprio de

aproximação do movimento desejado, que utilize e enriqueça suas próprias imagens mentais, para obter uma resposta corporal harmoniosa.

e) que o ensino da dança é um trabalho que envolve a unidade psicofísica do aluno.

Com relação à integridade da estrutura orgânica do aluno o professor segue certos procedimentos em exercícios específicos, que norteiam suas instruções:

a) Antes de flexionar, o aluno deve sempre procurar o alongamento. Quando estiver trabalhando os exercícios de flexão, deverá utilizar esta atitude como uma instrução para dar o espaçamento necessário à livre movimentação das suas articulações.

b) Ao fazer meia ponta, os dedos precisam estar relaxados. Esta instrução aponta em duas direções: para a necessidade do desenvolvimento da capacidade de relaxamento do aluno, bem como serve de instrumento na sua auto-avaliação. Este aspecto é central quando ao nível corporal é assimilado o seguinte: sempre que saírem e voltarem ao chão, os pés devem passar pelo metatarso.

c) Para trabalhar na posição paralela o aluno deve tomar como referência a largura do seu próprio quadril. Com isto, ele pode trabalhar tendo como modelo seu próprio corpo, o que lhe permite ter a certeza de estar trabalhando em conformidade com a sua estrutura orgânica.

d) A rotação dos pés deve ser proporcional à rotação coxo-femural, de modo que, num "demi-plié", os joelhos sigam a linha dos pés. Este cuidado

condiz com o respeito necessário à integridade da estrutura anatômica do aluno, tornando-se, ao mesmo tempo, um instrumento preventivo ao desgaste das articulações dos joelhos.

e) Deve-se procurar, inicialmente, manter as pernas paralelas, peito dos pés para cima, quando se trabalha sentado. Com este procedimento, facilita-se o alongamento do tronco, o qual deve apoiar-se sobre os ossos dos ísquios. Isto permite o relaxamento da musculatura anterior do corpo.

Instruções de exercícios específicos como estes foram adotadas por termos observado que o aluno que utiliza como parâmetro referências anatômicas do seu próprio corpo promove eficientemente o desenvolvimento de sua capacidade de relaxamento, passando, assim, a utilizar também um maior potencial de movimentação do seu organismo e portanto alcança, com eficiência, seu objetivo.

Acreditamos que com uma abordagem que possibilite a realização de um processo de conhecimento e desenvolvimento técnico, compreendido a partir destes pontos importantes, é possível atingir uma melhor qualidade no desempenho do aluno. Da mesma maneira, o aproveitamento das técnicas tradicionais de dança, no processo de desenvolvimento psicofísico do dançarino, parece ser possível, fundamentalmente, por encontrar-se em consonância com a natureza do organismo humano.

Para desenvolver a potencialidade expressiva na dança, que envolve mente e corpo, é necessário descobrir, antes de tudo, o próprio corpo, através não só dos aspectos físicos, mas também dos psíquicos. Portanto, é reconhecendo a unidade psicofísica como fato do organismo que se descobre seu real funcionamento.

O desenvolvimento técnico do dançarino supõe, portanto, a preservação e o desenvolvimento da sua unidade psicofísica, que pode ser implementada através da tarefa de desenvolvimento do seu repertório pessoal de movimento. Isto é dizer da integridade de sua personalidade e do seu potencial criativo como um todo.

Do nosso ponto de vista, o processo de desenvolvimento técnico do dançarino caracteriza-se pelo trabalho cooperativo entre a mente e o corpo físico, objetivando, inicialmente, a aquisição da coordenação de movimentos simples. Para isto, a mente deve ser utilizada tanto como um instrumento de ação quanto de preparação, ser ativa e passiva. E, após a execução de um padrão simples de movimento desejado, a mente passa a funcionar como receptora dos estímulos dados pelo corpo físico e, a partir destes dados, reelabora o movimento planejado. Assim, a mente e o corpo físico trabalham em um processo de aprendizagem onde há a cooperação mútua, não a supremacia de um sobre o outro. Deste modo, a aprendizagem se dá de forma coerente com a natureza do organismo humano, uma vez que ele funciona como um todo.

Concordamos com ALEXANDER (1984; 1985) ao argumentar que qualquer treinamento deveria basear-se na compreensão de que o organismo humano sempre funciona como um todo e só como um todo pode ser modificado, pelo fato da sua indivisibilidade.

Deste modo, acreditamos que devemos trabalhar na interação da mente com o corpo físico; a mente direciona o estímulo para a ação voluntária e recebe o retorno da adequação deste estímulo no corpo físico. A mente não obriga o corpo físico a funcionar. Ela, antes de tudo, aprende através das informações cinestésicas, da sensibilidade, como o corpo físico se encontra funcionando. Assim, o aluno reelabora os procedimentos até a concretização

da ação como um todo, ação psicofísica, ou seja, entre o movimento desejado e a sua realização. Em outras palavras, movimenta-se, sente o movimento. Faz de novo, com retoques, aumenta o sentido e a riqueza de detalhes. Pode, assim, observar a própria trajetória do movimento e corrigi-la, controlar toda a tensão desnecessária e distribuir equitativamente a energia durante a execução do movimento ou sequência simples de movimentos. Atingindo-se esta relação, passa-se a enfatizar a precisão do padrão que se quer formar, pois é através da harmonia psicofísica que se pode descobrir a verdadeira técnica de forma individualizada.

5.2. FASES NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO NA DANÇA

A seguir, identificamos as seguintes fases no processo de treinamento na dança:

- I - Introdução do movimento desejado
- II - Formação do engrama de movimento
- III - Incorporação dos engramas na prática da dança.

5.2.a. PRIMEIRA FASE: INTRODUÇÃO DO MOVIMENTO DESEJADO

A introdução do movimento desejado tem uma relação importante com o trato piramidal. Envolve, no entanto, a integração de muitas áreas corticais e subcorticais, muitas delas ainda desconhecidas. Assim, a ativação do trato corticoespinhal envolve a definição de um programa motor que implica na integração de diversas áreas, algumas delas já conhecidas, como a área motora suplementar, o córtex pré-motor e o córtex parietal posterior (KANDEL & SCHWARTZ, 1985).

Esta visão do movimento voluntário, como resultante da integração múltipla e organizada a partir de muitas estruturas corticais e subcorticais é importante na compreensão da dança. Um movimento voluntário, por mais simples que seja, não é um movimento dissociado do corpo do aluno; é resultante, sim, da integração de estímulos ambientais e internos. Constitui-se, assim, num sistema organizado que sente e pensa e cuja expressão se efetua através do aparelho locomotor.

Para alcançar a aprendizagem do movimento desejado, o aluno passa por esta primeira fase de introdução ao mesmo, onde sucessivas tentativas o aproximam do movimento pretendido.

O movimento inicialmente alcançado não corresponde exatamente ao movimento desejado. As informações sensoriais advindas das primeiras tentativas serão captadas, integradas e utilizadas pelo Sistema Nervoso Central na reprogramação dos novos movimentos que aproximarão, finalmente, o movimento primeiramente alcançado ao movimento desejado.

Os estímulos visuais e auditivos são fundamentais nas primeiras tentativas de execução do movimento desejado. Tornam-se importantes as sensações cinestésicas, as quais são utilizadas nos ajustes mais finos do movimento.

O aluno que nesta fase participa do seu processo e o compreende, ou se ja, alcança uma experiência saudável e gratificante, terá maior possibilidade de alcançar o movimento desejado. Neste caso, elementos básicos à aprendizagem como a atenção, a disposição de tentar de novo e captar o máximo de referências sensoriais, sem tensões inibidoras, etc., estarão convergindo para que o aluno possa descobrir seu próprio método de treinamento.

5.2.b. SEGUNDA FASE: FORMAÇÃO DO ENGRAMA DE MOVIMENTO

Nesta fase, o fundamental é a repetição do movimento desejado. É claro que, se o movimento desejado é um movimento mais simples e se a relação do aluno com este movimento é "harmoniosa", este processo será mais fácil. Mas a repetição, nem por isto, deixa de ser fundamental.

Um engrama é formado, mais rapidamente, pela repetição de um padrão preciso de movimento. Segundo KOTTKE (1982), a inibição dos músculos que não devem participar é tão importante quanto a contração dos que devem participar. Por isto, é necessário que, durante o treinamento, as condições ambientais sejam adequadas e o aluno esteja atento ao seu trabalho: o movimento repetido deve ser sempre o mesmo.

A repetição do movimento desejado leva a uma execução cada vez mais coordenada do mesmo, requerendo o uso de um número mínimo de unidades motoras e, conseqüentemente, de menor trabalho muscular e mínimo gasto de energia.

Através da repetição desenvolvem-se "engramas" automáticos de movimento (KOTTKE, 1980). Isto é, cada vez mais, o movimento poderá ser realizado "sem pensar", entrando a atuar o que SERRA (1992) chama de "memória corporal".

5.2.c. TERCEIRA FASE: INCORPORAÇÃO DOS ENGRAMAS NA PRÁTICA DA DANÇA

Nesta fase, o aluno terá seu vocabulário de movimento ampliado, graças à combinação dos vários engramas já formados nas fases I e II.

Estas combinações possibilitarão a formação de engramas mais complexos, os quais poderão ser desenvolvidos na prática artística.

A divisão da aprendizagem motora na dança, nestas três fases, tem uma justificativa didática, mas não significa que seja um processo seccionado e desvinculado da realidade do aluno. Quando isto acontece, o aluno pode adquirir um engrama e não o utilizar na prática, pois não se identifica com ele.

Pode, por outro lado, ter um bom potencial e querer realizar padrões de movimento complexos para os quais não está preparado e se frustrar com seu próprio desempenho, vindo a agredir seu aparelho locomotor. Destas agressões só resultarão as lesões corporais e uma sucessão de frustrações que estamos acostumados a presenciar.

Na verdade, a agressão ao aparelho locomotor do aluno, que não respeita suas variações anatômicas, e que leva cada movimento a uma tensão exagerada sobre uma região determinada do corpo, poderá, com o tempo e a prática contínua, incapacitar sua performance como dançarino e/ou limitar seu desempenho artístico.

A função do professor é catalizar este processo que pertence ao aluno. Portanto, no momento em que o professor respeita o aluno que está neste processo de treinamento, estará facilitando o surgimento do "movimento genuíno". O movimento genuíno é aquele que passa a integrar o repertório pessoal do aluno e se inscreve na memória corporal.

Quando o movimento é expressão da satisfação interna de uma pessoa e alcança harmonia e beleza, estamos falando da arte de dançar.

A dança é uma arte. E o uso de determinado engrama pelo artista ocorrerá numa relação direta da representação do mesmo para o dançarino. Assim, a técnica não é arte. Mas a arte corporal pode ser limitada por deficiência técnica. Isto é fundamental.

Consideramos que, na medida em que um método de trabalho em Exercícios Técnicos de Dança respeite a manifestação do repertório pessoal de movimento do aluno e a sua natureza psicossomática, este processo é sempre enriquecedor e pode contribuir para libertar e ampliar o repertório da sua dança.

O processo de descoberta do repertório pessoal de movimento do aluno coloca-o frente ao seu processo de aprendizagem, em que a descoberta de seu próprio modo de conhecer lhe permite trilhar os caminhos do auto-conhecimento.

Neste contexto, o aluno poderá tomar consciência do que ocorre no seu próprio corpo, ajudando-o a discernir entre um ato de intensa entrega ao movimento, que se esgota num ato de desgaste de energia, e um ato que produz atividade integral, o qual proporciona mudanças físicas e psíquicas, que o enriquecem e desenvolvem sua criatividade²³.

Neste enfoque é mais importante um método que permita ao aluno conhecer seu processo individual - e que contribua assim para ajudar seu desenvolvimento a partir dele mesmo - que os eventuais resultados precisos.

²³ Segundo SILLAMY "Criatividade, disposição a criar que existe, em estado potencial, em todos os indivíduos, seja qual for a sua idade. - Estreitamente na dependência do meio sócio-cultural, essa tendência natural à auto-realização exige condições favoráveis para manifestar-se (SILLAMY, N., Rio de Janeiro:Dicionário de Psicologia Larousse do Brasil, p.87).

Torna-se, portanto, imprescindível um método que permita ao dançarino descobrir o funcionamento adequado do seu corpo físico, da sua energia e dos meios de ampliar seu repertório pessoal de movimento, para:

a) que o aluno de dança possa conhecer seu instrumento de expressão;

b) que ele deixe de obrigar o corpo físico a fazer o movimento de acordo com o que ele supõe que deva ser e procure conhecer os aspectos físicos e psíquicos que envolvem a preparação para a dança;

c) que ele se permita descobrir como o seu corpo funciona, desenvolvendo, assim, sua potencialidade de expressão de forma mais organizada, ampliando o seu vocabulário pessoal de movimento;

d) que possa reconhecer suas limitações anatômicas e consiga conviver com elas harmoniosamente; podendo, assim, escolher objetivos atingíveis e alcançá-los com mais facilidade;

e) que possa trabalhar de modo a desenvolver uma habilidade motora de forma total, sem prejuízo de sua saúde, de seu corpo físico, de sua personalidade, de sua pessoa;

f) que possa ampliar seu repertório pessoal de movimento, comunicar-se livremente através da linguagem não verbal e, deste modo, facilitar a sublimação²⁴, que é a característica das artes.

²⁴ Sublimação é característica da personalidade do artista que, ao invés de usar uma defesa mais primitiva, usa a sublimação.

De acordo com SILLAMY, N., a sublimação é o deslocamento de uma energia instintiva para um fim social elevado. - Esse termo foi introduzido por S. FREUD para designar um mecanismo de defesa do eu pelo qual certas pulsões

5.3. A TENDÊNCIA ATUALIZANTE E OUTRAS ALTERNATIVAS PARA PROPICIAR O DESENVOLVIMENTO DAS POTENCIALIDADES DO SER HUMANO

A partir do estudo teórico da Tendência Atualizante e do Ensino Centrado no Estudante percebemos que poderíamos redimensioná-los e aplicá-los no Método Integral da Dança.

A idéia da Tendência Atualizante, a qual, segundo vimos, aponta para o potencial de aprendizagem e crescimento do aluno, contribuiu para abrir novos horizontes ao nosso questionamento inicial. Os métodos utilizados pelos nossos professores para obter resultados no ensino de técnica de dança, confrontados com o método analisado neste trabalho, permitem, hoje, perceber que os resultados deste último são significativos e permanentes. Resultados positivos foram amplamente constatados nos momentos em que a Tendência Atualizante se evidenciava ao encontrar um clima psicológico facilitador para tal. Parece que a grande diferença de um método para o outro repousa, entre outros fatores, na possibilidade de independência para aprender, portanto na liberdade para a Tendência Atualizante se manifestar.

Na dança é preciso um clima psicológico facilitador, para que esta tendência natural se manifeste e leve o aluno a descobrir seu modo próprio e individual de usar esta capacidade, a fim de alcançar a integração e independência no processo de aquisição de habilidade motora específica para a dança.

inconscientes, destacadas de seus objetivos primitivos, são integradas na personalidade, investindo-se em equivaletes que têm um valor social positivo.

(...) A sublimação desempenha um papel muito importante na adaptação do indivíduo ao meio, permitindo o seu ajustamento social sem, com isto, lesar o seu desenvolvimento pessoal..." (SILLAMY, N., Dicionário de Psicologia Larousse do Brasil, p.332).

As técnicas de condicionamento psicofísico, as quais se utilizam fundamentalmente do conceito de Unidade Psico-Física ou Pessoa Integral, propõem liberar esta potencialidade subjacente do ser humano e portanto presente nos alunos, definida por ROGERS como Tendência Atualizante.

Proposta similar encontramos no Tai Ji Quan, que tem como base a visão do ser humano como uma unidade indivisível. Por isto, este sistema pode ser utilizado pelo aluno como um veículo de auto-entendimento, que o leva à independência e ao crescimento.

Para alcançar a liberdade desta potencialidade da pessoa, o Tai Ji Quan enfatiza o cultivo da mente e o treinamento da força interior do organismo humano, através do desenvolvimento e controle da energia vital, à qual chamam de Qi. É esta energia vital que é acionada quando os exercícios básicos de treinamento em dança são harmonicamente realizados pelos alunos. Lembramos que, para HUANG (1973), a energia vital se manifesta nos processos básicos da natureza da vida e é esta energia que direciona o desenvolvimento e a evolução do organismo.

Consideramos que também no processo de desenvolvimento técnico da dança não é diferente, pois quando nos referimos ao termo "energia" não se trata apenas da capacidade do uso de força muscular do aluno, mas da capacidade de controle e direcionamento da sua energia vital, em função da aquisição da habilidade motora específica para a sua dança.

Lembramos também que ROGERS (1978) sustenta a idéia de que o organismo humano é um indivíduo completo e em pleno funcionamento. Para KINGET (1975) o termo organismo é o conjunto constitutivo do homem; por isto, na concepção de homem, na Abordagem Rogeriana, não se admite a

separação entre o físico e o psíquico. COSTA (1980) acrescenta ainda que: "O organismo é, pois, o próprio homem, mas o homem integrado ao ambiente, como uma única realidade, vivendo num processo íntimo de integração" (COSTA, C., 1980 p.61).

Concordamos com COSTA (1980) quando afirma que não existe Tendência Atualizante que não se realize no organismo, mas no organismo em sua totalidade, considerando que: "Neste sentido é que se pode afirmar que a Tendência Atualizante e o organismo são as duas faces de uma mesma realidade" (COSTA, C., 1980 p. 61).

Constatamos, ao aplicar a idéia da Tendência Atualizante através do princípio integrativo do Qi, nos exercícios citados no capítulo anterior, que o controle e desenvolvimento da energia vital no organismo, descritos por HUANG (1973), são algumas das possibilidades de atualização da Tendência Atualizante.

Seguindo este princípio, o Tai Ji Quan utiliza a técnica de respiração natural, coordenada com movimentos planejados, para promover a harmonia da relação mente/corpo físico e assim liberar a potencialidade orgânica do aluno, de modo organizado. Esta técnica propicia um número maior de informações cinestésicas, levando o aluno a uma melhor percepção da sua atuação e a descobrir na prática o valor da avaliação, que envolve tanto o seu intelecto como a sua sensibilidade (cinestésia, sentidos), definida por ROGERS como avaliação organísmica.

Por isto, acreditamos que a técnica do Tai Ji Quan pode ser um instrumento que permita trazer a abordagem teórica rogeriana (Tendência Atualizante) para a prática, quando aplicada ao processo de aprendizagem

motora específica para a dança.

COSTA (1980) ainda afirma que:

" O organismo é o centro das experiências, é ele quem fixa seus critérios, considerando as necessidades de conservação e valorização. Numa palavra, é o indivíduo, como organismo digno de confiança, quem avalia suas experiências, quem se compreende a si mesmo dentro de seu contexto ...

...Na terapia ou no ensino, o conceito de avaliação organísmica é de fundamental importância, pois o centro de decisão das escolhas é deslocado das mãos do terapeuta ou do professor, para as mãos do cliente ou do educando. Esses passam a ter o poder de decidir, de escolher, de valorizar, de avaliar seus sentimentos, não a partir de um critério exterior a eles, incultado por normas sociais, familiares, mas tendo como origem seus próprios padrões internos de julgamento. Dizendo de outro modo, o indivíduo, confiando nas suas tendências positivas, torna-se menos defensivo, mais livre para aceitar a si mesmo, pois sente-se capaz de integrar e avaliar o organísmico em sua vida" (COSTA, C. A. J., 1980 p.61-2).

Pelas instruções dadas no Tai Ji Quan, percebe-se também que seu objetivo não é a formação de uma determinada linguagem estilística (de fora para dentro), ou repertório de movimentos; ao contrário, objetiva o desenvolvimento do repertório pessoal de movimento do aluno de forma global.

Portanto, os métodos aplicados pelo sistema Tai Ji Quan, por proporcionarem aos alunos maiores e melhores informações acerca de si mesmos e permitir-lhes a liberdade da descoberta do seu modo próprio de auto-conhecimento e auto-expressão, apresentam-se compatíveis com a Abordagem Centrada no Estudante.

Ambas as Abordagens encontram-se voltadas para a integração global das potencialidades do aluno, objetivam que ele possa descobrir, de um modo mais organizado, padrões menos confusos de lidar com seu organismo, ao

invés de buscar resultados imediatos.

O método do Tai Ji Quan permite criar imagens que correspondem a caminhos por onde deve ser direcionada a energia vital, para proporcionar o desenvolvimento da capacidade integralizadora do organismo, ao mesmo tempo em que contribue para desenvolver um clima psicológico facilitador da aprendizagem.

O princípio do Qi, ou princípio integrativo, pode nortear também o caminho para o desenvolvimento integral do aluno no processo de desenvolvimento de uma habilidade motora específica para a dança.

Consideramos como desenvolvimento integral na dança quando o aluno toma posse do seu próprio modo de descobrir o conhecimento técnico sem compartimentalizá-lo, relacionando-o com a sua pessoa, passando a atuar de forma harmônica com seu organismo.

Como pode ser percebido, o estudo teórico da Tendência Atulizante levou à reafirmação de nossa confiança no poder de descoberta do conhecimento e da capacidade humana de auto-organização. Este suporte teórico facilitou a escolha da técnica de coordenação da respiração abdominal com movimentos planejados, proposta no sistema Tai Ji Quan, e a aplicação em Exercícios Técnicos de Dança foi o passo seguinte.

Esta base teórica, testada na aplicação prática do método, levou-nos a modificar nosso objetivo de ensino de técnica de dança; levou-nos a não buscar resultados imediatos mas, ao contrário, a procurar desenvolver uma nova proposta de ensino que permitisse ao aluno lidar com os problemas técnicos de forma mais organizada.

Esta prática propiciou em nós uma mudança qualitativa enquanto professor, a qual, segundo definido por ROGERS (1977), atingiu mudanças de atitudes na sala de aula; por exemplo, assumir nosso papel de professor como mediador do processo de aprendizagem do aluno e não como instaurador da aprendizagem do aluno. Esta mudança de atitude foi gradativa, discutida, e exercitada em reuniões de orientação. Este conjunto de procedimentos permitiu-nos constatar, como orientando e professor, que estava sendo propiciado a nós e, ao mesmo tempo, nós estávamos propiciando um clima psicológico facilitador de aprendizagem. Para chegar a esta conclusão foi necessário colocar a pessoa do professor e a pessoa do aluno em primeiro plano, ao invés do conhecimento.

No método tradicional, ao qual aderíamos previamente, esta interrelação professor-aluno ficava em segundo plano, talvez pela natureza do próprio método, o qual determinava que a produtividade do aluno e sua capacidade de reproduzir o material exposto eram o objetivo mais importante e, portanto, impessoal.

Com a nova ênfase dada à pessoa do aluno e à sua potencialidade de auto-compreender seu processo de aprendizagem, todos os conhecimentos técnicos passaram a ser aplicados em função do desenvolvimento da pessoa do aluno, ao invés de o serem em função do desenvolvimento técnico/artístico dele. Descobrimos, assim, a importância de focalizar o desenvolvimento da pessoa do aluno, ao contrário de focalizar o seu produto, que é a sua arte. Assim, pudemos constatar uma nova maneira do aluno atuar na dança, à qual viemos a chamar de movimento genuíno ou integral.

O movimento genuíno ou integral tem a característica de ser executado espontaneamente e com liberdade, utilizando o mínimo de engramas motores.

CUNHA (1992), descreve muito bem esta característica quando afirma que "...a maior característica dos movimentos espontâneos reside na economia de esforço, pois são realizados descontraidamente e à luz da anatomia corpórea" (CUNHA, M., 1992 p. 13).

Parece que os sistemas, técnicas e métodos que se fundamentam nas idéias de Unidade Psicofísica, Ser Integral e Tendência Atualizante, partem da mesma premissa, isto é, da existência no ser humano, de um potencial de auto-conhecimento e auto expressão.

Os postulados da Abordagem Centrada no Estudante, do Sistema Tai Ji Quan e as idéias expostas sobre o desenvolvimento técnico do dançarino coincidem na ênfase que damos ao respeito, à individualidade da pessoa do aluno e à sua capacidade de tomar decisões construtivas.

O interjogo dos elementos selecionados na pesquisa teórico/prática permitiram encontrar as condições sob as quais os alunos descobriam de forma individualizada seu método de aprender e o modo próprio de utilizar as vivências em Exercícios Técnicos de Dança, chegando cada um a um padrão de desenvolvimento integral altamente individualizado. Esta descoberta própria comprovou ser o ponto de partida para que o aluno pudesse desenvolver uma habilidade motora específica para dança, qualitativamente mais eficiente do que a que ele vinha apresentando anteriormente.

CAPÍTULO VI	132
6. CONCLUSÃO	133

6. CONCLUSÃO

Consideramos que os conhecimentos técnicos, quando aplicados em um sistema de ensino que prioriza o desenvolvimento da pessoa do aluno como um todo, como ocorre com os métodos fundamentados em teorias humanísticas, a exemplo da Rogeriana, do Sistema Tai Ji Quan e das técnicas que abordam o indivíduo como uma unidade psicofísica, podem permitir o redimensionamento do processo tradicional de ensino. Este redimensionamento envolve mudanças significativas quanto aos principais aspectos do processo educativo do aluno.

Em primeiro lugar, o foco do conhecimento e o potencial de descoberta do conhecimento encontram-se em poder do aluno. Partimos do pressuposto que aprender é descobrir e que as condições para o processo de aprendizagem em Exercícios Técnicos de Dança ocorrem quando o aluno descobre seu modo próprio de aprender.

Em segundo lugar, o professor passa a ser mediador do processo de aprendizagem do aluno. Na medida em que se questiona onde se encontra o poder do conhecimento, abre-se a uma nova visão, visão esta onde o professor terá a função de facilitador do processo de aprendizagem do aluno. E para que isto ocorra o professor necessita, como argumenta ROGERS (1969), antes de tudo, acreditar no potencial de auto-organização e auto-direcionamento do aluno. O professor necessita, ainda, comunicar-se com o aluno de pessoa para pessoa.

Neste contexto, consideramos fundamental a permanente discussão do papel do professor e do aluno, assim como a da relação de ambos para o desenvolvimento técnico do aluno de dança em função da criação artística.

De modo que, chega-se à conclusão de que:

1. os objetivos da aprendizagem de técnica na arte da dança encontram-se voltados tanto para o desenvolvimento de um repertório de movimento de técnicas tradicionais como para o desenvolvimento da capacidade do aluno de ampliar seu repertório pessoal de movimentos.

2. a incorporação do repertório de movimentos de uma técnica tradicional ocorre geralmente em um processo de ensino/aprendizagem que definimos como de fora para dentro, onde o aluno atua com o propósito de reproduzir a técnica proposta.

3. os métodos que se encontram voltados para o desenvolvimento do potencial do aluno como um todo encaram o processo de desenvolvimento técnico da dança como um processo de aprendizagem de habilidade motora específica sem, entretanto, separá-lo da pessoa do aluno. Assim, as práticas resultantes destes métodos caracterizam-se pelo respeito à pessoa do aluno, além de utilizar os conhecimentos técnicos como instrumentos propiciadores de vivências, onde o aluno pode testar os pressupostos básicos na prática e avaliá-los em função do seu desenvolvimento.

Verificamos, na prática, que algumas variáveis no processo deste método de ensino/aprendizagem tornam-se obstáculos para o desenvolvimento técnico do aluno²⁵. Por um lado, tais variáveis são constatadas pelo aluno, no ato da incorporação do repertório das técnicas tradicionais de dança, as quais, supostamente, lhe permitirão alcançar a liberdade para dançar. Digo supostamente, por serem, muitas vezes, prejudiciais ao seu organismo. Por

²⁵ Vide CAP. IV - Desenvolvimento dos Materiais e Métodos.

outro lado, há a necessidade do aluno compreender em seu corpo o processo de aquisição de habilidade motora.

Outra característica encontrada nestes métodos é que eles não se encontram voltados para resultados imediatos, nem determinam o grau de crescimento ou evolução ao qual o aluno deve chegar. Ao identificar as três fases no processo de desenvolvimento de uma habilidade motora planejada, constatamos que não é possível obter-se resultado imediato, quando se trata de uma resposta motora, principalmente na fase de introdução do engrama de movimento. Ressaltamos que esta idéia coincide com a natureza do processo e desenvolvimento do dançarino e deve, portanto, ser aplicada ao ensino da preparação técnica para a dança artística.

Por último, mesmo que seja determinado o grau de conhecimento técnico que o aluno deverá alcançar como produto de sua preparação artística, é o aluno que o realizará. Daí, não ser possível determinar, através de qualquer processo, seja ele qual for, em que medida o aluno de dança irá atingir um excelente nível técnico ou o quanto ele será talentoso. Estas são questões que envolvem vários aspectos da trajetória de vida do próprio aluno. Por isto, consideramos que a função do educador em dança é a de participar como mediador do processo de desenvolvimento integral do aluno. Em outras palavras, assistir o aluno para que ele possa lidar com a técnica de forma mais independente, mais responsável e mais integrada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDER, F. M.: The Use of The Self, 1^aed., Long Beach, Centerline Press, 1984.

—————: Constructive Conscious Control of the Individual, California, Centerline Press, 1985.

BERGE, YVONE.: Viver o seu Corpo, 1^a ed., Lisboa, Édition du Senil, 1976.

BERTHERAT, T. & BERNSTEIN C.: O Corpo tem suas razões, 13^a ed., São Paulo, Martins Fontes, 1987.

BIN, H.: A Brief Introduction to the Science of Breathing Exercise, 1^a ed., Hong Kong, Hai Feng Publishing Co., 1982.

BRIKMAN, LOLA.: A Linguagem do Movimento Corporal, São Paulo, Summus, 1988.

CANELAS, H. M. & NITRINI, R.: Controle Segmentar da Motricidade. In: CANELAS, H. M.; ASSIS, J. L.; SCAFF, M.: Fisiopatologia do Sistema Nervoso. São Paulo, Servier, 1983.

CARRINGTON, W. H. M.: The F. Matthias Alexander Technique, London, The Sheildrake Press, 1970.

CATHERINE, D.: Tai Chi Chuan, São Paulo, Pensamento, 1981.

COSTA, CARLOS A. J.: "A Pedagogia Libertária de Carl Rogers: Um Estudo de suas Características". Universidade Estadual de Campinas, 1980. Tese de Mestrado.

Coleção Grande Muralha - Lições de Chinês. Editado por China em Construção. Distribuído pela Corporação Chinesa para o Comércio Internacional de Livros (GUOJI SHUDIAN), Caixa Postal 399, Beijing, China. Impresso na República Popular da China. Primeira edição 1986.

CUNHA, MORGADA.: Dance Aprendendo Aprenda Dançando, 2ª ed., Porto Alegre, 1992.

DA SILVA, E. L.: Comentários e Instruções Sobre a Dança, 1ª ed., Belo Horizonte, 1983.

DYCHTWARD, K. : Corpomente, São Paulo, Summus, 1984.

EDDE, G.: Os Exercícios Chineses de Saúde, São Paulo, IBRASA, 1986.

FAHLBUSCH, H.: Dança, Rio de Janeiro, Sprint, 1990.

FARSON, R.: Carl Rogers, Revolucionário Tranquilo. In: EVANS, R. I.: CARL ROGERS: o homem e suas idéias, 1ª ed., São Paulo, Martins Fontes, 1979.

FUX, M.: Dancaterapia, São Paulo, Summus, 1988.

GELB, M.: O Aprendizado do Corpo, 1ª ed., São Paulo, Martins Fontes, 1987.

HENATSCH, H. P. & LANGER, H. H.: Basic Neurophysiology of Motor Skills in Sports: A Review. Int J. Sports Med. 6: 2 - 4, 1985.

HUANG, W.: Fundamentals of Tai Chi Ch'uan, 1^a ed., Hong Kong, South Sky Book Company, 1973.

KANDEL, E. R. & SCHWARTZ, J. H.: Principles of Neural Science, 2^a ed., New York, Elsevier, 1985.

KOTTKE, F.J.: From Reflex to Skill : The training of Coordination. Arch Phys Med Rehabil, 61 = 551-561, 1980.

—————: Therapeutic Exercise to Develop Neuromuscular Coordination. In: KOTTKE, F.J. et al: Krusen's handbook of Physical Medicine and Rehabilitation. 4^a ed., Philadelphia, Saunders, 1982.

KOTTKE, F. J. et al: Krusen's Handbook of Physical Medicine and Rehabilitation, 3^a ed., Philadelphia, W. B. Saunders Company, 1982.

LABAN, RUDOLF.: Domínio do Movimento, 2^a ed., São Paulo, Summus, 1978.

LAURA, M. & DALE, B. : MOVIMENTOS BÁSICOS, 1^a ed., São Paulo, Martins Fontes, 1984.

LAM, Y. H.: The Corpus of Taiji Breathing Exercises (Qigong), 1^a ed, Wanchai, Hong Kong, Yih Mei Book Co., 1985.

LIANG, T.T.: TAI CHI CH'UAN For Health and Self-Defense, New York, Vintage, 1977.

LIU, D.: Taoist Health Exercise Book, New York, Links Books, 1974.

OSSONA, PAULINA. : A Educação pela dança, São Paulo, Summus, 1988.

PINI, M. C.: Fisiologia Esportiva, 2^a ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1983.

RASCH, P.J & BURKE, R. K.: Cinesiologia e Anatomia Aplicada, 5^a ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1987.

ROGERS, C. R.: Carl Rogers on Personal Power, 1^aed., New York, Delacorte Press, 1977.

—————: "In Retrospect: 46 years", American Psychology, 29, No.2. (1974), p.116.

—————: Freedom to Learn, Columbus, Charles E. Merrill Publishing Company, 1969.

—————: Tornar-se Pessoa, 3^a ed., São Paulo, Martins Fontes, 1978.

————— & COULSON. R. WILLIAM.: O Homem e a Ciência do Homem, Belo Horizonte, InterLivros, 1973.

ROSA, M.: Dicionário de Ballet, 3^a. ed., Rio de Janeiro, Nórdica, 1980.

SALZER, J.: A Expressão Corporal, São Paulo, Difel, 1983.

SERRA, MONICA. S.: "Empatia: Um Estudo da Comunicação Não-Verbal Terapeuta Cliente." Universidade de São Paulo, 1990. Tese de

Doutoramento.

SILLAMY, M.: Dicionário de Psicologia. Rio de Janeiro, Larousse do Brasil. 365 p.

WESTON, L.: Ritmo Corporal: Os Ritmos Circadianos que Existem em Você, Rio de Janeiro, Record, 1979.

APÊNDICE	142
EMENTAS E PROGRAMAS DE CURSO	143

EMENTAS E PROGRAMAS DE CURSOS²⁵

Ementa: Conteúdo Programático da Disciplina (Tópicos a ser desenvolvidos na disciplina).

1. Primeiro semestre de 1989

Nome: Exercícios Técnicos de Dança I - AD-104

Ementa: O curso visa preparar tecnicamente o bailarino. Serão propostos exercícios ao nível do chão, em pé e de locomoção para que os alunos desenvolvam: flexibilidade das articulações, alinhamento, alongamento da musculatura, sustentação muscular, abertura, controle do centro e uso econômico da energia; eixo vertical, expressividade do tronco; técnicas de giro e saltos (força e impulso). Os exercícios seguirão diferentes estilos dentro da dança contemporânea a juízo do professor. Este curso será introdutório de uma série de oito semestres.²⁶

PROGRAMA

1. INTRODUÇÃO

Exercícios Técnicos de Dança I trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade do uso do mesmo, em função da criação artística da dança. Este curso visa a introdução, passo a passo, de alguns elementos técnicos fundamentais da dança como: alinhamento postural, flexibilidade das articulações, sustentação eficiente, economia de movimentos, uso das dinâmicas e do espaço.

²⁵ A ordem das ementas e programas de curso está de acordo com a ordem dos cursos administrados durante esta pesquisa.

²⁶ Fonte: Catálogo de Graduação da UNICAMP - 1989 (p. 316).

2. OBJETIVOS:

- a) Postura - o estudo da mecânica postural, afim de obter-se uma sustentação corporal eficiente.
- b) Articulações - treinamento dirigido ao conhecimento e à utilização integral das articulações.
- c) Seleção da coluna - alongamento e diferenciação dos segmentos da coluna vertebral.
- d) Introdução à qualidade do movimento - conduzido e relaxado.
- e) Utilização consciente do espaço.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória, a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de movimentos baseadas nos exercícios estudados anteriormente (prática da dança), mantendo, portanto, uma interligação progressiva para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a segunda e terceira partes. Durante todo o decurso foram aplicadas a exposição/demonstração e prática de cada item abordado numa relação "feedback".

O semestre foi dividido em duas partes:

- a) Introdução aos elementos técnicos fundamentais da dança. Registro escrito dos elementos vivenciados na sala de aula, acrescido de reflexão crítica de cada aluno.
- b) Revisão da etapa anterior e a aplicação direta dos elementos fundamentais da dança.

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta :

- a) Frequência e participação nas aulas.

b) Uma prova prática, onde os alunos executaram sequências de movimentos baseados nos objetivos do curso.

1.1. Primeiro semestre de 1989

Nome: Exercícios Técnicos de Dança III - AD-304

Pré-Req.: AD 204/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre anterior (Exercícios Técnicos de Dança II).²⁷

PROGRAMA

1. APRESENTAÇÃO:

Exercícios Técnicos de Dança III trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade no uso do mesmo, em função da criação artística da dança.

2. OBJETIVOS:

a) Revisão dos elementos técnicos vivenciados anteriormente, acrescida de reflexão e dinâmica condizente com o nível III, enfatizando os elementos de contraste na forma, no espaço, na dinâmica e no ritmo.

b) Preparo técnico afim de ampliar: resistência, tonicidade muscular, alongamento, elevação sustentada, equilíbrio, sempre dentro de um desenvolvimento gradual qualitativo.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória,

²⁷Fonte: id. (p.318)

a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de técnica ou prática da dança, mantendo uma interligação progressiva, para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a segunda e terceira partes.

O semestre foi dividido em duas etapas:

a) Revisão dos elementos técnicos fundamentais da dança.

b) treinamento de: balanço circular dinâmico, arqueado. "pirouette", oposição, abertura, saltos impostados.

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta :

a) Frequência e participação nas aulas.

b) Uma prova prática no final de cada etapa, onde os alunos executaram sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso.

2. Segundo semestre de 1989

Nome: Exercícios Técnicos de Dança II - AD-204

Pré-Req.: AD-104/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre anterior (Exercícios Técnicos de Dança I).²⁸

PROGRAMA:

1. APRESENTAÇÃO:

Exercícios Técnicos de Dança II trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade no uso do mesmo em função da criação artística da dança do aluno.

²⁸ Fonte: id. (p.317)

2. OBJETIVOS:

a) Articulações - continuação do treinamento dirigido ao conhecimento e à utilização integral das articulações, acrescido de dinâmica condizente com o nível II.

b) Balanços em pé - parciais e totais.

c) Introdução à contração em dança.

d) Giros - sobre uma e/ou duas pernas.

e) Treinamento de "pirouettes en dehors"

f) Introdução a saltos.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória, a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de técnica ou prática da dança, mantendo uma interligação progressiva, para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a segunda e terceira partes.

O semestre foi dividido em duas etapas:

a) Revisão dos elementos técnicos fundamentais da dança.

b) treinamento de: balanço circular dinâmico, arqueado. "pirouette", oposição, abertura, saltos impostados.

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta :

a) Frequência e participação nas aulas.

b) Uma prova prática no final de cada etapa, onde os alunos executaram, sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso.

c) Um trabalho escrito sobre a técnica dada.

2.1. Segundo semestre de 1989

Nome: Exercícios Técnicos de Dança IV - AD-404

Pré-Req.: AD 304/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre anterior (Exercícios Técnicos de Dança III).^{2º}

PROGRAMA

1. APRESENTAÇÃO:

Exercícios Técnicos de Dança IV trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade no uso do mesmo, em função da criação artística da dança do aluno.

2. OBJETIVOS:

a) Revisão dos elementos técnicos vivenciados anteriormente, acrescida de reflexão e dinâmica condizente com o nível IV.

b) Controle total do mecanismo de quedas - lateral, frente e costas. Combinação de giros, saltos e quedas.

c) Preparo técnico afim de ampliar: resistência, tonicidade muscular, alongamento, elevação sustentada, equilíbrio, sempre dentro de um desenvolvimento gradual qualitativo.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória, a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de técnica ou prática da dança, mantendo uma interligação progressiva, para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a

^{2º} Fonte: id. (p.319)

segunda e terceira partes.

O semestre foi dividido em duas etapas:

a) Revisão dos elementos técnicos fundamentais da dança.

b) treinamento de: balanço circular dinâmico, arqueado. "pirouette", oposição, abertura, saltos impostados.

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta :

a) Frequência e participação nas aulas.

b) Uma prova prática no final de cada etapa, onde os alunos executaram sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso.

3. Primeiro semestre de 1990

Nome: Exercícios Técnicos de Dança I - AD-104

Ementa: Ver pág. ?)

PROGRAMA

1. INTRODUÇÃO

Exercícios Técnicos de Dança I trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade do uso do mesmo, em função da criação artística da dança do aluno. Este curso visa a introdução, passo a passo, de alguns elementos técnicos fundamentais da dança como: alinhamento postural, flexibilidade das articulações, sustentação eficiente, economia de movimentos, uso das dinâmicas e do espaço.

2. OBJETIVOS:

a) Postura - o estudo da mecânica postural, afim de obter-se uma sustentação corporal eficiente.

b) Articulações - treinamento dirigido ao conhecimento e à utilização integral das articulações.

c) Seleção da coluna - alongamento e diferenciação dos segmentos da coluna vertebral.

d) Introdução à qualidade do movimento - conduzido e relaxado.

e) Utilização consciente do espaço.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória, a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de movimentos baseadas nos exercícios estudados anteriormente (prática da dança), mantendo, portanto, uma interligação progressiva, para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a segunda e terceira partes. Durante todo o decurso foram aplicadas a exposição/demonstração e prática de cada item abordado numa relação "feedback".

O semestre foi dividido em duas partes:

a) Introdução aos elementos técnicos fundamentais da dança.

b) Revisão da etapa anterior e a aplicação direta dos elementos fundamentais da dança.

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta :

a) Frequência a participação nas aulas.

b) Uma prova prática onde os alunos executaram sequências de movimentos baseados nos objetivos do curso.

3.1. Primeiro semestre de 1990

Nome: Exercícios Técnicos de Dança III - AD-304

Pré-Req.: AD-204/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre anterior (Exercícios Técnicos de Dança II).³

PROGRAMA

1. APRESENTAÇÃO:

Exercícios Técnicos de Dança III trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade no uso do mesmo, em função da criação artística da dança do aluno.

2. OBJETIVOS:

Revisão dos elementos técnicos vivenciados anteriormente, acrescida de reflexão e dinâmica condizente com o nível III, enfatizando os elementos de contraste na forma, no espaço, na dinâmica e no ritmo.

b) Preparo técnico afim de ampliar: resistência, tonicidade muscular, alongamento, elevação sustentada, equilíbrio, sempre dentro de um desenvolvimento gradual qualitativo.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória, a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de técnica ou prática da dança, mantendo uma interligação progressiva, para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a segunda e terceira partes.

³ Fonte: id. (p.250)

O semestre foi dividido em duas etapas:

a) Revisão dos elementos técnicos fundamentais da dança.

b) treinamento de: balanço circular dinâmico, arqueado. "pirouette", oposição, abertura, saltos impostados.

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta :

a) Frequência e participação nas aulas.

b) Uma prova prática no final de cada etapa, onde os alunos executaram sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso.

4. Segundo semestre de 1990

Nome: Exercícios Técnicos de Dança II - AD-204

Pré-Req.: AD-104/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre anterior (Exercícios Técnicos de Dança I).³¹

PROGRAMA

1. APRESENTAÇÃO:

Exercícios Técnicos de Dança II trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade no uso do mesmo, em função da criação artística da dança do aluno.

2. OBJETIVOS:

a) Articulações - continuação do treinamento dirigido ao conhecimento e a utilização integral das articulações, acrescido de dinâmica condizente

³¹Fonte: id. (p.249)

com o nível II.

- b) Balanços em pé - parciais e totais.
- c) Introdução à contração em dança.
- d) Giros - sobre uma e duas pernas.
- e) Treinamento de "pirouettes en dehors"
- f) Introdução a saltos.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória, a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de técnica ou prática da dança, mantendo uma interligação progressiva, para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a segunda e terceira partes.

O semestre foi dividido em duas etapas:

- a) Revisão dos elementos técnicos fundamentais da dança.
- b) treinamento de: balanço circular dinâmico, arqueado, "pirouette", oposição, abertura, saltos impostados.

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta :

- a) Frequência e participação nas aulas.
- b) Uma prova prática no final de cada etapa, onde os alunos executaram sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso.

4.1. Segundo semestre de 1990

Nome: Exercícios Técnicos de Dança IV - AD-404

Pré-Req.: AD 304/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre

anterior (Exercícios Técnicos de Dança III).³²

PROGRAMA

1. APRESENTAÇÃO:

Exercícios Técnicos de Dança IV trata da utilização do corpo, observando-se a qualidade no uso do mesmo, em função da criação artística da dança do aluno.

2. OBJETIVOS:

a) Revisão dos elementos técnicos vivenciados anteriormente, acrescida de reflexão e dinâmica condizente com o nível IV.

b) Controle total do mecanismo de quedas - lateral, frente e costas. Combinação de giros, saltos e quedas.

c) Preparo técnico afim de ampliar: resistência, tonicidade muscular, alongamento, elevação sustentada, equilíbrio, sempre dentro de um desenvolvimento gradativo qualitativo.

3. METODOLOGIA:

Cada aula foi dividida em três partes, sendo a primeira preparatória, a segunda diagonal progressiva e a terceira formada por sequências de técnica ou prática da dança, mantendo uma interligação progressiva, para que os exercícios aplicados na primeira parte servissem de base para a segunda e terceira partes.

O semestre foi dividido em duas etapas:

a) Revisão dos elementos técnicos fundamentais da dança.

b) treinamento de: balanço circular dinâmico, arqueado, "pirouette", oposição, abertura, saltos impostados.

³²Fonte: id. (p.251)

4. AVALIAÇÃO:

Os conceitos de avaliação foram atribuídos levando-se em conta:

- a) Frequência e participação nas aulas.
- b) Uma prova prática no final de cada etapa, onde os alunos executaram sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso.

5. Primeiro semestre de 1991

Nome: Exercícios Técnicos de Dança III - AD-304

Pré-Req.: AD 204/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre anterior (Exercícios Técnicos de Dança II).³³

PROGRAMA

1. APRESENTAÇÃO:

Treinamento dirigido ao conhecimento e utilização do corpo físico em relação ao modo como ele funciona, para descobrir seus limites e direcionar um caminho para o desenvolvimento do seu potencial técnico.

2. OBJETIVOS:

- a) Dar continuidade aos estudos desenvolvidos nos semestres anteriores (AD 104, AD 204), acrescidos de novos elementos técnicos condizentes com o nível IV.
- b) Utilização dos elementos estudados em função da criação artística.
- c) Treinamento dirigido ao conhecimento e utilização integral das articulações, acrescido de dinâmica condizente com o nível III.
- d) Introdução à contração em dança.

³³ Fonte: UNICAMP. Catálogo dos Cursos de Graduação (p.223).

e) Introdução à técnica de quedas.

3. METODOLOGIA:

a) aulas práticas com exposição do conteúdo proposto, onde os alunos aprendem os exercícios sob a orientação do professor.

b) Exercícios de improvisação, onde os alunos experimentam os objetivos acima descritos, desde o ponto de vista do seu movimento pessoal.

4. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Os critérios de avaliação foram atribuídos levando-se em conta:

a) Frequência e participação nas aulas;

b) Uma prova prática no final de cada semestre, onde os alunos executaram sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso;

5.1. Segundo semestre de 1991

Nome: Exercícios Técnicos de Dança IV - AD-404

Pré-Req.: AD 304/AA200

Ementa: O aprofundamento dos estudos e exercícios iniciados no semestre anterior (Exercícios Técnicos de Dança III).³⁴

PROGRAMA

1. APRESENTAÇÃO:

a) Treinamento dirigido ao conhecimento e utilização do corpo físico em relação ao modo como ele funciona, para descobrir seus limites e direcionar um caminho para o desenvolvimento do potencial técnico do aluno.

³⁴id: (p.224)

2. OBJETIVOS:

- a) Dar continuidade aos estudos desenvolvidos nos semestres anteriores (AD-104, AD-204, AD-304), acrescidos de novos elementos técnicos condizentes com o nível IV.
- b) Utilização dos elementos estudados em função da criação artística.
- c) Treinamento dirigido ao conhecimento e utilização integral das articulações, acrescido de dinâmica condizente com o nível IV.
- d) Desenvolvimento do estudo de contração em dança.
- e) Desenvolvimento do estudo de quedas.

3. METODOLOGIA:

- a) aulas práticas com exposição do conteúdo proposto, onde os alunos aprendem os exercícios sob a orientação do professor.
- b) Exercícios de improvisação, onde os alunos experimentam os objetivos acima descritos, desde o ponto de vista do seu movimento pessoal.

4. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Os critérios de avaliação foram atribuídos levando-se em conta:

- a) Frequência e participação nas aulas;
- b) Uma prova prática no final do semestre, onde os alunos executaram sequências técnicas baseadas nos objetivos do curso.