

Universidade Estadual de Campinas

Instituto de Artes

Mathilda Yakhni

MOVIMENTO, PERCEPÇÃO, IMAGINAÇÃO E A VIA ARTÍSTICA

O Método Feldenkrais de Educação Somática como parceiro para o treino de dançarinos

Dissertação de Mestrado

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Artes do Instituto de Artes da UNICAMP como requisito parcial para a obtenção do grau de mestre em Artes.

Orientadora: Prof.^a Dra. Antonieta Marília de Oswald de Andrade.

CAMPINAS - 2011

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA DO INSTITUTO DE ARTES DA UNICAMP**

Y11m	Yakhni, Mathilda. Movimento, percepção, Imaginação e a via artística: o método Feldenkrais de Educação Somática como parceiro para o treino de dançarinos. – Campinas, SP: [s.n.], 2011. Orientador: Antonieta Marília de Oswald de Andrade. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes. 1. Dança. 2. Movimento. 3. Corpo e mente. 4. Imagem corporal. I. Andrade, Antonieta Marília de Oswald de. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título. (em/ia)
------	--

Informações para Biblioteca Digital

Título em inglês: Movement, perception, imagination and the artistisc way: the Feldenkrais Method of Somatic Education as a partner for the training of dancers.

Palavras-chave em inglês (Keywords):

Dance

Movement

Body and mind

Body Image

Área de Concentração: Artes Cênicas

Titulação: Mestre em Artes

Banca examinadora:

Antonieta Marília de Oswald de Andrade [Orientador]

Julia Ziviani Vitiello

Adilson Nascimento de Jesus

Data da Defesa: 26-08-2011

Programa de Pós-Graduação: Artes

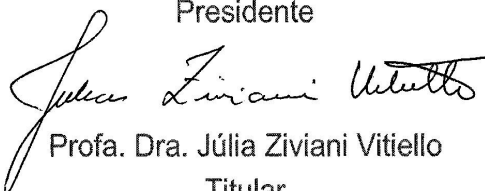
Instituto de Artes
Comissão de Pós-Graduação

Defesa de Dissertação de Mestrado em Artes, apresentada pela Mestranda Mathilda Yakhni - RA 088570 como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre, perante a Banca Examinadora:



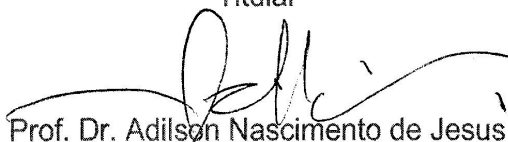
Profa. Dra. Antonieta Marília de Oswald de Andrade

Presidente



Profa. Dra. Júlia Ziviani Vitiello

Titular



Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus

Titular

Agradecimentos

Agradeço:

Aos dançarinos que participaram deste projeto:

André Carlos Ferreira
Barbara Scaf
Bruna Passarelli Ricardi
Ingrid Amaral Carsolari
Marilu Messias de Lima (Malu)

Às escolas de dança:

Escola Gisele Bellot
Espaço Rasa
Promenade Estúdio de Dança
Studio Ana Esmeralda

À minha querida orientadora:

Antonieta Marília de Oswald de Andrade

Ao meu amado companheiro:

Sergio Jonas Cukier (Cuka)

À minha fiel companheirinha:

Nina

Ao meu inesquecível mestre:

Moshe Feldenkrais

Aos meus professores do Instituto de Artes:

Gilberto Alexandre Sobrinho
Julia Ziviani Vitiello
Renato Ferracini
Sayonara Pereira

Ao meu grande amigo que fez a revisão do texto:

Luiz Oliveira

QUEBRAR OS HÁBITOS

““Encontro numa folha de papel antiga umas frases em inglês, e de novo vejo que esqueci de anotar o nome do autor: Traduzo:

“Mas os grandes não podem guiar sua vida por você. Você precisará de um novo inventário de suas horas, de uma classificação mais severa do que vale a pena fazer e do que é simples passatempo. Precisarás compreender que é freqüentemente tão importante quebrar um bom hábito como quebrar um mau. Todos os hábitos são suspeitos””¹

Clarisse Lispector

¹ Clarice Lispector, *A descoberta do mundo* (Rio de Janeiro, Editora Rocco, 1999) p.434

Resumo

O presente estudo tem como ponto de partida a idéia de que o Método Feldenkrais de Educação Somática pode ser um interessante parceiro no treino e no desenvolvimento de dançarinos de diferentes técnicas e estilos.

A expectativa, ao longo do processo, é saber se os dançarinos participantes percebem diferenças em seu treino cotidiano após terem vivenciado o processo proposto.

Para captar a idéia de cada participante sobre dançar, treinar e sobre o processo vivido durante o presente estudo foram utilizados entrevistas e observação de desempenho dos dançarinos enquanto realizavam seus treinos (gravados em vídeo), antes e depois de passarem pelo processo do Método Feldenkrais de Educação Somática. Os dados obtidos foram analisados com métodos qualitativos explicitados no decorrer da análise.

Os resultados obtidos confirmaram a expectativa de que os dançarinos podem ser beneficiados pelo Método Feldenkrais de Educação Somática.

Abstract

Movement, Perception, Imagination and the Artistic Way

The Feldenkrais Method of Somatic Education as a partner for the training of dancers

The present study takes as its starting point the idea that the Feldenkrais Method of Somatic Education can be an interesting partner in the training and development of dancers of different techniques and styles.

The expectation over the proceedings is whether the dancers perceive differences in their training routine after having experienced the process proposed.

In order to capture the idea of each participant on dance, train and on the process experienced during this study I used interviews and observation of performance while the dancers perform their practice (videotaped), before and after undergoing the process of the Feldenkrais Method of Somatic Education. The data are analyzed with qualitative methods.

The results confirm the expectation that the dancers can benefit from the Feldenkrais Method of Somatic Education.

Sumário

Capítulo 1 – Apresentação	1
1.1 - Meu treinamento	3
1.2 - Após o treinamento.....	6
1.3 - Educação Somática	7
1.4 - O idealizador do Método Feldenkrais.....	9
1.5 - A auto-imagem e o movimento.....	13
1.6 - A prática.....	17
1.7 - A boa postura	25
1.8 – O treino dos dançarinos.....	29
 Capítulo 2 – A pesquisa.....	 35
2.1 - O processo metodológico	38
2.1.1 - Etapas do estudo.....	40
2.1.2 - A escolha dos dançarinos.....	41
2.1.3 - Encontro Inicial, primeira entrevista.....	43
2.1.4 - Gravação do 1º treino seguido de uma entrevista	43
2.1.5 - Aulas de Consciência pelo Movimento.....	44
2.1.6 - Gravação do 2º treino seguido de uma entrevista.....	47
2.1.7- Comparação dos vídeos gravados antes e depois das aulas de Consciência pelo Movimento.....	48
 Capítulo 3 – Resultados.....	 48
3.1 – Caso André.....	51
3.1.1 Suas observações.....	52
3.1.2 Minhas observações e análises.....	56

3.2 – Caso Barbara.....	68
3.2.1 Suas observações.....	69
3.2.2 Minhas observações e análises.....	73
3.3 – Caso Bruna.....	84
3.3.1 Suas observações.....	85
3.3.2 Minhas observações e análises.....	88
3.4 – Caso Ingrid.....	96
3.4.1 Suas observações.....	97
3.4.2 Minhas observações e análises.....	100
3.5 – Caso Malu	108
3.5.1 Suas observações.....	109
3.5.2 Minhas observações e análises.....	113
Capítulo 4 – Conclusões.....	123
Capítulo 5 – Anexos.....	129
5.1 Transcrições das entrevistas e declarações.....	129
5.2 DVD.....	174
Bibliografia Geral.....	175

Capítulo 1 - Apresentação

Nesta dissertação abordo a idéia de que a Educação Somática, pelo enfoque do Método Feldenkrais, pode ser um valioso aliado na educação e treino dos dançarinos.

O título do presente estudo faz menção a alguns dos atributos do Método Feldenkrais de Educação Somática: movimento e percepção. Imaginação faz referencia à idéia de que ao transformar instruções verbais em movimentos e ao reorganizar e integrar novos padrões de ações, a imaginação está sendo ativada e desenvolvida; faz referencia, também, ao fato de muitas vezes, durante uma aula de Feldenkrais, os alunos serem instruídos a imaginarem o movimento antes de fazê-lo ou mesmo que só o imaginem, sem de fato realizá-lo. E finalmente, via artística faz referencia à arte da dança.

Partindo da idéia de que o corpo dos dançarinos é ao mesmo tempo o seu campo de experiência e de trabalho, este estudo pretende investigar a relação entre o incremento da auto-imagem e o refinamento da percepção e da atenção proporcionados pela educação somática, e a atitude criativa ao realizar imagens e gestos em ações expressivas.

Através do uso de seqüências de movimentos que serão chamados de processos ou seqüências, quero observar as mudanças ocorridas nas ações dos profissionais envolvidos na pesquisa. Que mudanças ocorreram? Como são observadas e sentidas?

Começo contando minha trajetória profissional: a graduação, a ida ao treinamento e o mergulho no Método Feldenkrais de Educação Somática.

Em dezembro de 1981 me graduei em psicologia.

Desde o começo da faculdade estava decidida que meu trabalho estaria voltado ao Psicodrama. Achava que, como gostava de teatro, no psicodrama poderia encontrar as

duas artes: a da psicoterapia e a do teatro. Comecei a fazer uma psicoterapia psicodramatista para conhecer como funcionava uma terapia nesta linha.

Com o passar de algum tempo, minha curiosidade de aluna me fez querer conhecer outros modelos de trabalhos, assim fui em busca de um trabalho numa linha corporal. Na época o que tínhamos disponível era a linha Reichiana e a Bioenergética, que eram os Neo-Reichianos.

Era um trabalho bastante pesado, do meu ponto de vista. Trabalhava-se com carga e descarga emocional, o que transformava os consultórios em sala de gritos, socos em almofadas, cenas de descargas de birras.

Apesar das minhas diferenças com o método, acabei trabalhando nesta linha.

Fiz um curso de especialização em terapia Reichiana no Instituto Sedes Sapientiae, 1986, em São Paulo. Também fiz o Ágora, 1988/89, que era o centro de estudos Neo-Reichianos ligados à minha terapeuta Regina Favre, da qual, mais tarde, me tornei parceira no Centro de Educação Somática Existencial.

Ao mesmo tempo eu dançava e dava aulas de dança.

Fazia aula duas horas por dia na Escola de Dança Ismael Guiser e por conta desta atividade sentia dores na virilha. Ia à massagista, melhorava e depois as dores voltavam.

Um dia conversando com minha terapeuta ela me perguntou por que eu não procurava tal pessoa que trabalhava com o Método Feldenkrais.

Estou falando de 1985/86

Através desta pessoa que me foi indicada, acabei entrando em contato com o Método Feldenkrais.

Em 1988 tive a oportunidade de ter em mãos um livro de Moshe Feldenkrais “The elusive obvious”, ainda não traduzido para o português.

Neste livro encontrei uma frase que me chamou a atenção: “O que estou atrás é de cérebros flexíveis e não corpos flexíveis”.

Quando li esta frase me lembrei dos meus alunos de dança, jovens adultos, na barra, tentando caber num “plié”, ou tentando se equilibrar numa primeira, quarta ou quinta posição. Estas cenas me incomodavam muito, dizia a eles: façam menos, não virem tanto o pé!

Não achava palavras para dizer o que sentia, queria dizer a eles que ao invés de tentarem caber numa fôrma pré-determinada, que criassem seus próprios moldes, buscassem o tamanho e a extensão de movimento particular, de cada um.

Na verdade eles também não tinham ouvidos para este tipo de instrução.

Aquela foi a frase definitiva. A que me fez decidir que valeria a pena tentar fazer uma formação profissional internacional.

Eram dois meses por ano, por quatro anos. Um grande investimento de tempo, dinheiro, energia e excitação: o curso que fui fazer era no Havaí!¹

1.1 Meu treinamento

Fevereiro e Março de 1989, o início.

O treinamento consistia em quatro segmentos de dois meses cada.

Eram dois meses de intensa pesquisa e descoberta de si mesmo.

¹ O treinamento era acreditado e certificado pelo Feldenkrais Guild of North America cujas normas são estritas em relação aos profissionais autorizados, carga horária e conteúdo oferecido durante a formação. Estes treinamentos acontecem em vários lugares do mundo. Este foi no Havaí porque o diretor educacional, Jerry Karzen, americano, escolheu viver ali.

Passávamos horas por dia, cinco ou seis, todos os dias, deitados no chão fazendo movimentos, observando, sentindo, muitas vezes perdendo as minhas referências!

O processo acontecia na experiência, não havia aulas no sentido formal e acadêmico da palavra. Éramos um grupo pequeno, mais ou menos quinze pessoas de países e formações diferentes aprendendo a aprender, como gostava de dizer Feldenkrais.

A aprendizagem acontecia, como o método propõe, na relação com o ambiente. Era parecido com aprender uma língua, primeiro se aprende uma palavra, depois outra e com o tempo você é capaz de se comunicar com outra pessoa.

Deitada no chão ia vivenciando movimentos dos mais simples aos mais complexos e diferenciados. Descobrindo que um comando, uma seqüência de movimentos pedida, podia me fazer paralisar no chão sem saber por onde começar.

Eram experiências que no início me atemorizavam, traziam uma grande sensação de impotência, mas depois da ação ser decodificada e realizada a sensação era de liberdade e potência. De ser capaz.

Muitas vezes não entendia o que se passava. Achava que deveria estar aprendendo teorias, anotando aulas num caderno do tipo universitário, capa dura, mas não.

Não só não tinha nenhuma aula para anotar, como também era proibido anotar qualquer coisa durante as aulas: se o aluno ficar anotando não terá vivenciado nada, que valor teriam as anotações então? Seria um monte de palavras vazias de sentido.

A instrução era que se anotasse depois da aula, até podia ser com outras pessoas, tentando montar as seqüências, mas eu preferia anotar à noite, sozinha antes de dormir, afinal tinha que transformar as sensações vividas e as lembranças em texto escrito e as palavras e instruções do Inglês para o Português.

Muitas vezes não me lembrava de nada. Outras vezes me lembrava de pedaços de aulas que nem sabia se pertenciam à mesma seqüência ou não.

O interessante era que quando checávamos as anotações uns com os outros, muitas vezes parecia que tínhamos estado em aulas diferentes.

E na verdade tínhamos. Cada um tem seus padrões de organização, suas maneiras de sentir e perceber seu corpo.

Como as anotações eram feitas após a aula, tínhamos que trabalhar nossa memória sensorial do que havíamos vivido e como cada um viveu, sentiu e percebeu com sua própria subjetividade.

O que era um mundo de riquezas de percepções, para mim, muitas vezes era extremamente desolador: eu, no meio do Pacífico, falando e ouvindo uma variedade de línguas, menos a minha, me encontrava, muitas vezes exaurida, investindo tudo nesta formação, para aprender o quê? Não conseguia ter muita noção do que estava aprendendo. Não tínhamos provas, portanto não tínhamos nota, como avaliar então?

Este era um processo muito interessante, queria quantificar sensações, percepções, melhor organização para as ações.

Queria que algo ou alguém me dissesse, avaliasse o meu progresso.

Dez meses separavam um segmento do outro.

E a cada novo segmento era possível perceber a maturação da aprendizagem ocorrida internamente. O discernimento de o que e como observar. O início da compreensão de uma lógica própria na construção das seqüências, que a princípio pareciam ser obra de algum lunático obsessivo por detalhes e que tanto me intrigavam quanto me enfureciam.

Hoje quando vejo meus alunos me perguntando e se perguntando muitas das questões que eu mesma fazia, penso que por mais que as respostas sejam dadas, por mais que as respostas estejam óbvias, cada um vai encontrá-las no seu processo, no seu percurso, porque esta é a educação somática que propomos: perceber e aprender com o seu próprio olhar, exercitando a experiência na primeira pessoa do singular.

1.2 Após o treinamento

Era Abril de 1989 quando voltei do primeiro, dos quatro segmentos.

Fui oferecer um trabalho ao SESC Pompéia, em São Paulo, e logo fiz minha estréia: uma vivência para um grupo de terceira idade.

Neste suposto grupo para a terceira idade tinha pessoas de todas as idades incluindo professores do SESC.

A vivência era num ginásio de esportes e tinha aproximadamente cem pessoas deitadas no chão esperando minhas coordenadas.

Foi inesquecível, tinham duzentas pernas que dobravam ao meu comando, duzentos braços que levantavam após minhas instruções, junto com o movimento havia o som dos braços e pernas se movimentando, me sentia um maestro conduzindo uma orquestra de corpos em movimento!

Depois desta primeira experiência fiz muitos outros workshops nos diversos SESC's de São Paulo e interior. Participei do Projeto Dança, Projeto Verão, Corpo Inteligente, Seminário de Abordagens Corporais e tantos outros projetos ao longo de anos de “parceria” com o SESC.

O treinamento terminou em Março de 1992.

Ao longo destes anos todos de experiência, coordenei muitos workshops em várias cidades de São Paulo e do Brasil, participei de Congressos, observei muitas pessoas, de vários tipos, idades e profissões deitarem no chão e descobrirem sensações e possibilidades de movimento dos mais variados.

Tive o privilégio de compartilhar o sorriso e a risada que brota de cada pessoa que se descobre capaz de se organizar para um movimento com mais leveza e graça. Feldenkrais gostava de dizer que iríamos “tornar o impossível possível, o possível fácil, o fácil elegante e esteticamente satisfatório”.

Juntamente com mais três companheiros profissionais do Método Feldenkrais organizamos a Associação Feldenkrais do Brasil, que conseguiu tomar forma e sair do papel em 2000.

Fizemos vários workshops, trouxemos professores internacionais como Ruty Alon (Israel), Isabella Turino (Itália), Beatriz Walterspiel (Alemanha),

Estes eventos internacionais nos ajudaram a formar um grupo de pessoas interessada no Método e nos deram a possibilidade de organizar nosso treinamento brasileiro. Na Associação, além de orientadora e professora também exerci o cargo de Vice-Presidente e Presidente.

1.3 Educação Somática

O Método Feldenkrais faz parte da metodologia hoje conhecida como Educação Somática.

A Educação Somática é um campo de estudos e pesquisas, relacionados a práticas que envolvem a percepção do corpo e de seus movimentos no espaço.

Esta metodologia abrange diversos métodos, cada um com sua especificidade pedagógica, partindo de um ponto de vista singular, mas têm em comum a visão de que o corpo é vivo e dinâmico, portanto, em constante construção e que a interação com o ambiente é fundamental, tanto para a sua formação quanto para sua manutenção.

A base do pensamento que permeia tais técnicas de Educação Somática pode ser assim resumida: o corpo não é um conjunto mecânico, composto de estruturas, ligamentos, músculos, órgãos. Mas um todo composto por todos os elementos físicos e estruturais como também, pensamentos, emoções, sensações e sentimentos. É dinâmico, contextualizado num ambiente social e cultural que afeta e pelo qual é afetado.

A educação somática se propõe a pensar e atuar não em órgãos, músculos, lesões, disfunções ou patologias que podem acometer uma pessoa, mas num ser integrado e indivisível.

Está interessada em produzir uma situação na qual a pessoa possa encontrar uma melhor organização de seu corpo partindo de sua própria percepção das possibilidades existentes além do seu padrão atual.

The good teacher gives the student the ability to be self-responsible.
Effective teachers make themselves obsolete in the end.¹

O termo Soma foi usado pela primeira vez em 1976 pelo filósofo Thomas Hanna, Ph.D. (1928-1990), para nomear a abordagem de integração corpo/mente numa nova revista que estava lançando: “Somatics magazine-journal of the mind/body arts and sciences”, nos Estados Unidos.

Ele usou este termo para definir o corpo percebido “por dentro” ou percebido pela primeira pessoa, de maneira subjetiva, um soma sobre o qual ele pode trabalhar e influenciar pessoalmente, em oposição ao corpo observado “por fora” ou pela terceira pessoa, uma pessoa que observa um corpo e age sobre ele. Seria o corpo anatômico, o qual é visto por um médico ou outro profissional de saúde que atua sobre, que interfere no corpo que observa ou que cuida, de fora para dentro.

Soma não quer dizer “corpo”; significa “Eu, o ser corporal”. “Body” tem, para mim, a conotação de um pedaço de carne – carne pendurada de um gancho de açougue ou estendida sobre uma mesa de laboratório, privada de vida e pronta para ser trabalhada ou usada. O Soma é vivo; ele está sempre contraindo-se e distendendo-se, acomodando-se e assimilando, recebendo energia e expelindo energia. Soma é pulsação, fluência, síntese e relaxamento – alternando com o medo e a raiva, a fome e a sensualidade.²

Existem vários métodos de Educação Somática, entre eles: *Eutonia*, *Rolfing*, *Body-Mind Centering*, *Alexander*, *Método Bartenieff*, *Idiokinesis*, para citar apenas alguns.

¹ Irene Dowd, *Taking Root to Fly, Articles on Functional Anatomy* (New York, Irene Dowd and Contact Collaborations, 1990) p 5 Tradução livre: O bom professor dá ao estudante a habilidade de ser responsável por si mesmo. Ao final, professores eficazes tornam-se obsoletos.

² Thomas Hanna, *Corpos em Revolta* (São Paulo, Edições MM, 1976) p.28

Mas vou me deter e detalhar o Método Feldenkrais de Educação Somática, que é o método que será utilizado na nossa pesquisa.

1.4 O idealizador do Método Feldenkrais

Moshe Feldenkrais (1904 – 1984). Graduado em Engenharia Mecânica e Elétrica e Pós-graduado em Física pela Sorbonne. Praticante do Judô tinha sua própria abordagem para esta arte marcial, tendo escrito cinco livros sobre sua técnica e teoria. Foi o primeiro ocidental a conquistar a faixa preta em Judô.

Em 1942, após sofrer uma série de lesões nos joelhos, Feldenkrais encontrou-se diante de uma difícil decisão: submeter-se a uma cirurgia cujo prognóstico era de 50% de chances de cura ou, caso a cirurgia não fosse um sucesso, ele teria a sua capacidade de andar bastante reduzida. Apesar das dores que sentia e da possibilidade de precisar usar muletas ou até mesmo cadeiras de rodas para sua locomoção, decidiu não se operar.

Dedicou-se ao estudo da neurologia, anatomia, biomecânica, desenvolvimento dos movimentos e a investigar como aprimorar a habilidade do ser humano de funcionar.

Estava interessado em compreender como, através da aprendizagem, as pessoas poderiam se aprimorar, se desenvolver e se tornarem no que imaginavam que poderiam ser. Queria que as possibilidades de ação e movimentos não ficassem restritas aos hábitos que nos aprisionam dentro de limites rígidos e restritos. Não estamos falando aqui da aprendizagem escolar ou acadêmica, nem de informações que podemos obter por diversas fontes bibliográficas ou do mundo puramente acadêmico e intelectual. Falamos de um processo individual que acontece a partir da experiência e que não necessita de alguém que nos ensine ou de um modelo para seguirmos.

A primeira coisa que gostaria de dizer sobre a *experiência* é que é necessário separá-la da informação. E o que gostaria de dizer sobre o *saber de experiência* é que é necessário separá-lo de saber coisas, tal como se sabe quando se tem informação sobre as coisas, quando se está informado... A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que

nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece.

Dir-se-ia que tudo o que se passa está organizado para que nada nos aconteça¹

Para este processo, é necessário diminuir o ritmo para prestar atenção no que acontece quando desenvolvemos uma ação. Quais as sensações, por quais segmentos do corpo o movimento segue, aonde para, qual a posição de cada segmento em relação ao ambiente e em relação aos outros segmentos do corpo.

Após muitos anos de pesquisa, de estudo e de experimentar consigo próprio, Feldenkrais conseguiu encontrar um caminho para reeducar a maneira como se organizava para realizar as suas ações e, como resultado conseguia realizar qualquer movimento, inclusive os que envolviam os seus joelhos, sem dor.

Este era o início do desenvolvimento de um método de educação e de aprendizagem através do uso dos movimentos que levaria o seu nome. Existem duas maneiras de atuar usando este método: Integração Funcional, um trabalho realizado individualmente, no qual o profissional utiliza toques para informar ao seu aluno padrões de organização presentes e o guia através de novas possibilidades. E o trabalho feito em grupos ou individualmente e é conhecido como Consciência pelo Movimento. Neste o profissional dirige o grupo ou o aluno através de instruções verbais conforme detalharemos neste estudo.

Feldenkrais chamava este processo de “Aprendizagem Orgânica”. Uma aprendizagem que se dá sem um professor que exige resultados dentro de um prazo predeterminado. É uma aprendizagem lenta e não tem nenhuma relação com julgamentos de valores como bonito/feio, bom/ruim, certo/errado. O que se busca é melhorar. Esta é uma atitude aberta: não importa o quanto se avança, o aperfeiçoamento é sempre possível; enquanto que quando se pensa em bom, ruim, certo, errado, temos uma idéia fechada, sem possibilidade de modificação. Todo mundo tem limitações que quando reconhecidas podem servir de ponto de partida para a aprendizagem de novas

¹ Jorge Larrosa Bondía, *Notas sobre a experiência e o saber da experiência*, Conferência proferida no I Seminário Internacional de Educação em Campinas, 2001

organizações. Cada limite pode ser ampliado, se assim desejado ou se necessário. As possibilidades seriam infinitas. Mas pensar em certo e errado, em superação a todo custo, em metas a serem alcançadas, tira a perspectiva da aprendizagem, do processo interno de cada um de aperfeiçoar, se diferenciar e ganhar amplitude de ações e comportamentos.

Durante o processo de aprendizagem o foco é o da observação de “o que” e “como” fazemos e como podemos fazer de forma a nos sentirmos melhor. O nosso guia é a sensação de satisfação que temos quando, a cada tentativa, nos sentimos menos desajeitados e mais satisfeitos, no sentido de termos fluidez, graça e harmonia nos movimentos e que estes façam sentido no contexto singular de cada um ao desenvolver uma ação.

Organic learning is essential. It can also be therapeutic in essence. It is healthier to learn than to be a patient or even be cured. Life is a process not a thing. And, process go well if there are many ways to influence them. We need more ways to do what we want than the one we knows – even if it is a good one itself.¹

A aprendizagem orgânica é uma necessidade biológica. Um processo contínuo do ser vivo no ambiente que vai se desenvolvendo com um ritmo próprio, que vai do acidental ao organizado, do randômico ao ordenado, do indiferenciado, sem discriminação ao diferenciado. Um processo que acontece na experiência.

“Vamos pensar num bebê. Deitado em seu berço. Vivendo experiências totais, indiferenciadas. Sentindo o ambiente a sua volta, aprendendo a discriminar sons, cheiros, formas. Os dias passam, seu sistema nervoso vai se desenvolvendo e aos poucos aprende a rolar. Uma experiência fantástica. O bebê repete, repete, repete. Então descobre que pode rolar e sentar. Vai experimentando as possibilidades de movimento. As varias possibilidades de rolar e sentar. E repete, repete, repete. E neste intercâmbio com seu ambiente um dia descobre que é capaz de engatinhar para

¹ Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino:Meta Publication, 1981) p.29 . Tradução Livre: “Aprendizagem orgânica é essencial. Em essência, pode também ser terapêutica. É mais saudável aprender do que ser paciente ou mesmo ser curado. A vida é um processo, não uma coisa. E processos correm bem se existirem muitas maneiras de influenciá-los. Precisamos de mais formas, de fazer o que queremos, além da que já sabemos, mesmo se esta for uma boa maneira.”

alcançar sua mamadeira, experimenta várias vezes, saboreia, ri, repete várias vezes, até ficar de pé e andar. Um longo caminho de movimentos e organizações cada vez mais diferenciadas, especializadas.

Antes no berço, vivia pura excitação e pouca possibilidade de movimentos independentes. Agora já é capaz de se deitar, sentar, engatinhar e ir atrás de um objeto desejado! Os seus movimentos foram se diferenciando, se tornando mais complexos através de uma aprendizagem orgânica, realizada no ritmo próprio com informações obtidas de sua experiência.¹

To my mind, learning that allows further growth of the structures and their functioning is the one that leads to new and different ways of doing things I already know how to do. This kind of learning increases my ability to choose more freely. Having only a single mode of action means my choice is limited to simply acting or not acting.²

Esta experimentação: tentar, errar, acertar, que fez parte da nossa aprendizagem desde o engatinhar até ficarmos em pé para finalmente aprendermos a andar e progressivamente se tornar automatizados, é um processo que envolve todo nosso organismo e uma atenção cuidadosa. A experimentação está presente sempre que aprendemos uma nova habilidade até que ela se torne um hábito e fique fora do alcance da nossa consciência.

We are unconscious of most of the small movements involved in posture and locomotion. Usually we are not aware of the initial sensation that starts the reflex or of the movements resulting from exteroceptive sensations and from the proprioceptive sensations. A vast number of these are habitual, that is, automatic, though they may have been evident to consciousness at some period, as when learning to walk, to use a special tool or to learn a motor skill. However, it is possible to bring the organic impressions and resulting movements into consciousness and thus to control the adjustments. This

¹ Mathilda Yakhni, *A vida e seus movimentos* in *Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde*, Organizadora Débora Bolsanello (Curitiba; Editora Juruá, 2009) p94

² Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino: Meta Publication, 1981) p.35. Tradução livre: “Na minha opinião, a aprendizagem que permite um maior crescimento das estruturas e de seu funcionamento é o que leva a novas e diferentes maneiras de fazer as coisas que eu já sei como fazer. Este tipo de aprendizagem aumenta a minha capacidade de escolher mais livremente. Tendo apenas um modo único de ação significa a minha escolha está limitada a simplesmente agir ou não agir.”

fact underlines the learning process in purposive movement and conditions any improvement.¹

A seguir apresento algumas das idéias básicas do Método Feldenkrais.

1.5 A auto-imagem e o movimento

A auto-imagem é, para mim profissional do Método Feldenkrais, um conceito importante, talvez seja o conceito básico. Não é a imagem que temos de nós mesmos, no sentido da auto-estima, ou a imagem que imaginamos que veremos ao nos olharmos no espelho. A auto-imagem para Feldenkrais está relacionada ao conceito de Imagem Corporal de Paul Schilder:

Entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós. Há sensações que nos são dadas. Vemos partes da superfície do corpo. Temos impressões táteis, térmicas e de dor. Há sensações que vêm dos músculos e seus invólucros.²

Em sua tese de Livre Docência, Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares, faz uma descrição do que chamou de algumas formas inovadoras de Paul Schilder tratar a auto-imagem, através de vários ítems, entre os quais destaco:

... 3 – Visão abrangente do movimento humano, considerando-o representativo e integrador da imagem corporal: o planejamento de um

¹ Mabel Todd, *The Thinking Body: A Study of the balancing Forces of Dynamic Man* (New Jersey; Princeton Book Company), p 31 Tradução livre: Não temos consciência dos pequenos movimentos envolvidos nas posturas e na locomoção. Normalmente não temos a percepção da sensação que inicia os reflexos ou dos movimentos resultantes das sensações exteroceptivas e proprioceptivas. Grande parte delas é habitual, isto é, automática, porém devem ter sido conscientes em algum momento, como quando ao aprender a andar, a utilizar uma ferramenta especial ou aprender uma habilidade motora. No entanto, é possível trazer as impressões orgânicas e os movimentos que dela resultam à consciência e assim controlar ajustes. Este fato é a base do processo de aprendizagem com consciência e dá condição aos aperfeiçoamentos.”

² Paul Schilder, *A Imagem do Corpo, As Energias Construtivas da Psique* (São Paulo; Martins Fontes, 1999) p 7

movimento inclui o conhecimento de nosso corpo, o objetivo da ação e a maneira como queremos chegar ao objetivo. Foi Schilder que destacou a complexidade existente na relação entre imagem corporal e movimento. Ele apontou que as tensões musculares variam durante o curso do movimento, tendo cada movimento uma “melodia específica”, cheia de significados. Pontuou que existe uma relação bidirecional entre tônus muscular e emoções: assim, tanto a atitude psíquica pode alterar o tônus como uma seqüência de tensões e relaxamentos musculares pode alterar o estado emocional. ...

...5 – Visão da percepção como processo ativo interligado ao movimento: esta forma de considerar o movimento e a percepção confere à vivência do movimento, o elemento central do processo de desenvolvimento. Ao mesmo tempo, a construção da imagem corporal está vinculada ao contato com o mundo externo. E o corpo, como uma entidade em construção, confere variações na imagem corporal. As variações contínuas da imagem corporal são assim, decorrentes da condição dinâmica do corpo.¹

Segundo Moshe Feldenkrais² nossa auto-imagem é composta de quatro componentes que estão envolvidos em todas as ações: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Ela é dinâmica e dependendo da ação, da pessoa e do momento, cada um destes componentes vai ter uma participação maior ou menor, mas, sempre estarão de alguma maneira, presentes.

Uma mudança em qualquer um destes componentes tem o potencial de produzir uma mudança na maneira como nos percebemos e nos sentimos e requer uma reorganização total das nossas motivações e das relações de todos os segmentos do corpo que estejam relacionadas a elas. Portanto, qualquer mudança em nosso modo de agir, requer uma mudança complexa, não apenas a modificação de um movimento ou de um pensamento isoladamente. Não somos partes, somos um todo que engloba a complexidade biológica que nos forma e que formamos o tempo todo, o mundo social e cultural ao qual pertencemos e ao mesmo tempo criamos, num processo ininterrupto, criando experiências e singularidades.

¹ Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares, *Imagem Corporal e Narcisismo no Contexto do Corpo em Movimento*, (Campinas 2003). p32-33

² Moshe Feldenkrais, *Consciência pelo movimento* (São Paulo: Summus Editorial, 1977) p 27

Cada ser humano pensa, sente e se movimenta de maneira diferente. Não há uma só pessoa que seja igual à outra em sua movimentação, na maneira de sentir e de observar o mundo. Cada um tem uma experiência pessoal, uma relação única e singular com o ambiente. Esta relação acontece através de ações. É através delas que exploramos e interagimos com o ambiente. Aprendemos a falar, a pegar objetos a nossa volta, sentar, ficar de pé, sempre na relação com o ambiente.

Estas ações, a princípio, se organizam na base da tentativa e erro e aquela ação que tem como resultado a satisfação ou realização do que estava intencionado acaba se tornando um padrão, uma marca, um rastro que se firma e se confirma e a cada vez que usamos a mesma configuração de movimentos.

São as vias neuromusculares que se conectam e possibilitam as ações que realizamos. Quanto mais usamos um determinado caminho, mais potente, mais reforçado fica. Estes mapas cerebrais de cada ação são únicos para cada pessoa. O que é comum à maioria é o fato de que a auto-imagem é muito mais restrita do que poderia ser, porque ela é formada e organizada de acordo com a maneira como nos organizamos para as atividades do dia a dia. Como vivemos, geralmente, limitados em nossos padrões, nossa auto-imagem também fica limitada.

Quando deitamos apoiados sobre as costas e dedicamos uns minutos para prestar atenção às sensações em nosso corpo, vamos perceber é muito difícil sentir o corpo todo. Sentimos segmentos, geralmente os que mais usamos, ou os que estão desconfortáveis, com dor. Aqueles segmentos que nunca ou raramente usamos em nossas atividades são dificilmente percebidas por nós. Um atleta da natação vai ter uma percepção de seu corpo, uma auto-imagem, diferente de um bailarino, uma vez que os músculos e a organização corporal para a natação é bem diferente do que para a dança. O nadador está num ambiente diferente, seu espaço é a água, enquanto o bailarino se relaciona com o ar a sua volta e o chão. Ar e água têm textura, volume, pressão, diferentes e a relação com a gravidade é diferente no meio aquático e no meio aéreo. E assim é para cada atividade que se faz. Se uma pessoa toca um instrumento, nada e dança, para citar um exemplo, ela terá, provavelmente, uma percepção de seu

corpo mais clara do que alguém que faça uma atividade só. Isto porque ela precisa de diferentes organizações de seu corpo para cada atividade, e cada uma destas organizações requer o envolvimento de diferentes partes do corpo e de maneiras diversas: cada uma delas tem ritmo próprio, a direção e a ordem com que cada parte do corpo deve entrar em ação são diferentes para cada ação realizada.

É a auto-imagem que garante nosso funcionamento, nossas atividades, uma vez que está diretamente ligada à percepção da estrutura óssea, das nossas articulações, da pele que envolve todo o nosso corpo, da musculatura envolvida em cada movimento, com as diferentes posições do corpo ou parte dele no espaço, das relações entre todas os segmentos que compõe a ação.

Nossa auto-imagem é formada por uma rede neuronal que quanto mais a usamos, mais reforçada se torna. Isto é, ao mesmo tempo em que a usamos a reforçamos como a via neural para aquela ação. Estabelece-se uma organização neuromuscular que se torna um padrão de ação. As representações neurológicas de cada movimento, de cada ação são únicas para cada pessoa, mas o que é comum é o fato de que nossa auto-imagem é muito menor do que poderia ser, porque ela é formada pelas redes neurológicas que foram combinadas e organizadas e que garantem nosso funcionamento, nossas atividades.

O esquema corporal do corpo é a imagem tridimensional que todos têm de si mesmos. Podemos chamá-la de imagem corporal. Este termo indica que não estamos tratando de uma mera sensação ou imaginação. Existe uma apercepção do corpo. Indica também que, embora nos tenha chegado através dos sentidos, não se trata de uma mera percepção. Existem figurações e representações mentais envolvidas, mas não é uma mera representação.¹

Apesar de a auto-imagem ser, em princípio dinâmica, muitas vezes se torna fixa nos aprisionando em padrões e hábitos, que nos tornam limitados ao mesmo roteiro, ao mesmo repertório que é sempre repetido e jamais atualizado.

¹ Paul Schilder, *A Imagem do Corpo, As Energias Construtivas da Psique* (Martins Fontes, São Paulo, 1999) p 7

Como disse acima, a ação é composta de quatro elementos: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Escolhemos o movimento como via para o aperfeiçoamento, segundo Moshe Feldenkrais¹, pelas razões a seguir:

- O sistema nervoso ocupa-se principalmente com movimento e se desenvolve através dele.
- É mais fácil e mais rápido distinguir a qualidade do movimento do que a qualidade dos pensamentos ou sentimentos.
- Temos uma experiência de movimento mais rica e mais claramente definida do que dos outros componentes da ação.
- A habilidade de movimento é importante para auto-estima.
- Toda atividade muscular é movimento (toda ação tem origem motora).
- Os movimentos refletem o estado do sistema nervoso, podemos perceber pela movimentação de uma pessoa, equilíbrio, esforço, tremores, seu estado geral.
- O movimento é base da consciência², reconhecemos o que se passa em nós, a experiência que nos atravessa quando reconhecemos padrões de contração muscular: medo, alegria, frio e toda e qualquer coisa que nos afete, é reconhecida por nós, através da percepção motora que nos chega.
- A respiração é movimento e reflete os esforços físicos, as mudanças emocionais e de estado geral do organismo.
- Os hábitos têm como suporte a musculatura.

1.6 A prática

Descreverei aqui como é uma aula/sessão do que chamamos de “Consciência Pelo Movimento”, do Método Feldenkrais de Educação Somática.

¹ Moshe Feldenkrais, *Consciência pelo movimento* (São Paulo: Summus Editorial, 1977) p 53

² Consciência aqui é usada como tradução da palavra inglesa “awareness” definida na pág. 25.

Começo por definir o que chamamos de “consciência”. Esta palavra é a tradução do Inglês “awareness”, que não tem uma tradução direta para o Português. Normalmente tem sido traduzida por “percepção”, “consciência”. “consciência com atenção” e “consciência com conhecimento”, que é próximo a como Feldenkrais definiu o termo “awareness”:

Awareness is used by me to denote conscious-of plus knowledge. I am conscious that I can swallow intentionally for nearly a whole lifetime without being aware of how I do it. Nobody is aware of how we do it ¹

Uma aula freqüentemente começa com o profissional pedindo ao aluno que se deite de costas e que observe seu corpo. É o início do exercício de propriocepção, em que surge a oportunidade para pausar, observar e para cada um sentir o que se passa, naquele momento, entre ele e o chão que lhe dá suporte.

Em seguida, o profissional pede para que cada um observe o contato do seu corpo com o chão, que faça um exame detalhado, usando os sentidos internos, para perceber como está a distribuição do peso do seu corpo no contato com o chão. Quais as sensações que consegue perceber como presentes nas diferentes partes do corpo, comparando-as e relacionando-as.

“Deite de costas, barriga para cima. Deixe as pernas no chão, os braços ao longo do corpo. Observe como está o contato do teu corpo com o chão. Observe se tem partes do teu corpo que apóiam mais no chão do que outras. Se tem partes do teu corpo que não fazem nenhum contato com o chão.”

Ao longo desta primeira fase da aula, vamos guiando o aluno para uma varredura mais detalhada das diferentes estruturas do seu corpo, orientando-o a fazer comparações entre os lados direito e esquerdo em busca das possíveis diferenças existentes:

¹ Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino:Meta Publication, 1981) p.95 Tradução livre: “Uso a palavra *Awareness* para indicar *consciência de* mais conhecimento. Estou consciente de que posso deglutir intencionalmente por toda a vida sem saber (aware) como fazê-lo. Ninguém sabe (aware) como faze-lo”.

“Observe o peso da cabeça no chão. Qual o ponto de contato? Aonde é o apoio? Observe a curvatura do pescoço. Qual a distancia entre o pescoço e o chão? Observe os ombros. Observe o ombro direito. Como está apoiado no chão? Observe a escápula direita. Qual a sensação da escápula no chão? Pontiaguda? Bem acomodada? Agora observe o ombro esquerdo. Como é o contato com o chão? É diferente do direito? Se for diferente, procure sentir qual é a diferença? É o peso? A forma de se acomodar no chão?”

Desta forma vamos incluindo todo o esqueleto na observação: cabeça, coluna, braços, mãos, pelve, pernas, pés:

“Leve tua atenção para a tua coluna. Sinta toda sua extensão e observe quais os pontos de maior apoio e maior contato com o chão. É possível sentir cada vértebra? Siga em direção à lombar, na região da cintura, como está o apoio desta região? Qual a distancia entre a coluna lombar e o chão? Observe o peso da bacia no chão. Como é a distribuição do peso no chão? Um lado está mais apoiado do que o outro? Observe o lado direito. Observe o lado esquerdo.”

Assim continuamos a observação detalhada das pernas, incluindo a coxa, o joelho, a panturrilha, calcanhar e pé. Sempre comparando um lado com o outro e relacionando uma parte do corpo com a outra.

Esta comparação permite treinar a observação e a percepção das diferenças.

Após o término do que chamamos “scanning” ou desta observação do corpo, começamos com o que chamamos de seqüência de movimentos ou o de processo que tenha sido escolhido para aquela determinada aula.

Estes processos são seqüências de movimentos construídas de forma bastante precisa, têm uma estrutura e uma lógica interna, tem começo, meio e fim e cada instrução, cada detalhe da aula está ali colocado por alguma razão.

Têm por objetivo a pesquisa, a auto observação do que se passa, da experiência que acontece, durante a realização das ações propostas. Quando iniciamos um processo, o

aluno não sabe qual é será a ação final, ou para onde este movimento o guiará. Desta forma não estará focado no resultado final, num objetivo a ser atingido e ficará mais a vontade em experimentar, errar, sentir.

A atenção está voltada para a observação de “o que” está presente, acontecendo naquele momento e “como” a ação se desenvolve, “como” realiza os movimentos, ao invés de se preocupar com a meta a ser atingida no final da ação. Poderá experimentar variações de movimentos, mudanças nos níveis de esforço, de conforto, agilidade e decidir, pela experiência, qual a melhor maneira de realizar o que está sendo proposto.



Oficina Cultural Oswald de Andrade – Mathilda Yakhni

A aprendizagem ocorre através de explorações de possibilidades, das tentativas, dos erros, da percepção das diferentes partes do corpo envolvidas naquela ação. Muitas vezes percebemos alguns segmentos do corpo em bloco, um exemplo disto é a sensação que temos dos dedos dos pés. A maioria de nós não percebe, sem o uso da visão, cada um dos cinco dedos de cada pé separadamente, não nos é possível, sem um treinamento específico, tamborilar com os dedos dos pés como fazemos com os dedos das mãos. Andamos, na maior parte do tempo, com os pés dentro de algum tipo de calçado, o que nos impede de termos uma percepção mais refinada de cada articulação e dos movimentos realizados durante o caminhar.

O mesmo acontece em outras áreas do corpo, muitas vezes ao levantar o braço, levantamos o ombro sem percebermos ou ainda, usamos as costelas como se fossem uma coisa só, um pacote, sem movimento entre cada uma delas. Nestes casos precisamos diferenciar cada parte, articulação, estrutura, envolvida na ação para depois integrá-las em uma possível nova organização.

The task of the teachers of movement is not diagnosing structural pathology and medically treating it. Our task is seeing how the structure functions and giving the understanding and useful tools to our students to perform movement more effectively so that in the process they themselves remove the habits that cause pathology.¹

As seqüências, ou processos, também são montadas com a idéia de promover a exploração do mesmo movimento em diferentes posições no espaço: sentados, deitados, de joelhos ou partindo de diferentes referências perceptivas: podemos começar a observação de levantar o braço, por exemplo, a partir da percepção de que o início da ação ocorre na mão, ou que o movimento parte do ombro, ou do antebraço. Podemos ainda restringir o movimento de uma das partes na ação para que seja necessário que o movimento seja feito a partir de outra parte. Outra estratégia usada é imaginar o movimento, com todos os detalhes possíveis, antes de realizá-lo, de fato. Muitas vezes, neste processo é possível descobrir nos padrões que se organizam tensões e contrações desnecessárias tomando forma e então, evitar realizá-las. Também podemos fazer toda uma seqüência de um lado e do outro só imaginar a ação.

Todas estas estratégias são usadas para que cada detalhe da ação possa ser observado e percebido com maior clareza.

Algumas funções do movimento guiam a observação durante esses processos de Consciência pelo Movimento. Estão sempre interligadas e presentes em todo e qualquer movimento que estejamos fazendo e observando:

¹ Irene Dowd, *Taking Root to Fly, Articles on Functional Anatomy* (New York, Irene Dowd and Contact Collaborations, 1990) p 5 Tradução livre: A tarefa dos professores de movimento não é diagnosticar doenças estruturais e tratá-las medicamente. Nossa tarefa é ver como a estrutura funciona e oferecer a compreensão e instrumentos que sejam úteis para que nossos alunos façam movimentos mais efetivamente para que, durante o processo, eles mesmos possam remover os hábitos que causam a patologia.

- Manipulação: como é a organização interna, músculos e ossos numa ação.
- Orientação: como é a organização das relações espaciais, como as diferentes partes do corpo se direcionam durante uma ação, em relação ao próprio corpo e em relação ao ambiente.
- Ritmo: como é a organização no tempo, como a ação se divide no tempo e como as diferentes partes do corpo se organizam uma em relação à outra no curso do tempo. Qual parte do corpo deve se movimentar antes da outra para que a ação desejada, imaginada ou proposta se realize.

No Método Feldenkrais de Educação Somática, estamos sempre pensando o corpo em movimento, com suas articulações e se deslocando no espaço e no ambiente.

Ao longo da aula/sessão vamos dando variações de movimentos e guiando o aluno a observar e sentir diferenças que surjam ou que possam ser percebidas durante e após a execução daquele processo/seqüência, que está em curso.



Oficina Cultural Oswald de Andrade – Mathilda Yakhni

No decorrer do trabalho um dos nossos focos de observação é esqueleto, a estrutura que dá suporte aos músculos e aos movimentos. A estrutura esquelética deveria manter

o corpo numa relação com a gravidade sem que houvesse dispêndio extra de energia. Quando encontramos um equilíbrio entre estes dois sistemas, o esquelético e o muscular, então temos maior prontidão para a movimentação que estará mais organizada.

Muitas vezes os músculos se mantêm contraídos em excesso e tornam-se muito rígidos a ponto de terem a sua função confundida com a função dos ossos: ao invés de estarem a serviço da movimentação das diferentes partes do corpo no espaço acabam por fazer exatamente o contrario, servem como estruturas rígidas que impedem a livre movimentação e acabam funcionando como suporte. Esta desorganização leva a um consumo desnecessário de energia, a dores, desconfortos, falta de flexibilidade.

Durante nosso trabalho de Consciência pelo Movimento, uma das estratégias que utilizamos é propor, no processo que está sendo desenvolvido, uma posição tal que limita ou restringe o movimentos de certos segmentos do corpo com o objetivo de fazer com que o movimento aconteça sem o esforço muscular deste segmento específico do corpo, ou pedimos para o aluno se posicionar de forma tal que o movimento quando realizado, forçosamente é sentido com um forte suporte esquelético ou alavancado pelo sistema ósseo, dando a sensação de que a musculatura é quase desnecessária e o movimento é sentido como sendo feito sem esforço.

Outras vezes, as seqüências facilitam a percepção de como é fazer a ação usando determinada organização e em seguida são propostas diferentes variações em relação a manipulação, orientação e ritmo desta ação.

Ao longo da aula, vamos pedindo ao aluno que observe algumas qualidades dos movimentos que estão sendo executados:

- **Tensão e relaxamento:** o quanto de tensão muscular é necessário para a execução do movimento. Muitas vezes não sabemos o quanto de contração muscular é necessário para deslocar o corpo ou parte dele e acabamos usando uma contração excessiva e desnecessária. Como fazemos este esforço sem nos darmos conta, não podemos desfazer a contração, o que acaba se

transformando em “tônus latente”, que é a contração residual do movimento feito e que leva à dificuldade do relaxamento muscular. O relaxamento aqui significa a finalização da contração usada para aquela ação e não uma musculatura sem tônus. O músculo relaxado seria o músculo pronto, com o tônus necessário para uma nova ação.

- **Sensibilidade e esforço:** com a diminuição da tensão muscular podemos diminuir o esforço e aumentamos a sensibilidade, uma vez que a sensibilidade é proporcional ao esforço. Quanto mais esforço muscular, menor a sensibilidade. Esta afirmação é baseada na Lei de Weber-Fechner que diz que a menor diferença perceptível de peso é proporcional à carga de peso inicial que alguém carrega. Por exemplo, se a carga inicial é de um quilo, um aumento de alguns gramas não será percebido. Se a massa for aumentada por um determinado fator matemático, um aumento do peso é então percebido. Se a massa for dobrada, o limiar chamado menor diferença percebida, também dobra. Portanto, se a carga inicial é de alguns gramas um aumento muito pequeno será sentido.
- **Movimentos supérfluos e precisão:** enquanto uma ação é feita, muitas vezes, durante o trabalho, podemos perceber movimentos acontecendo em diversas regiões do corpo que não deveriam ter uma participação ativa na ação em curso. Podem ser pequenas contrações, deslocamentos de partes do corpo ou desvios na direção do movimento que atrapalham a precisão do que está sendo feito.
- **Intenção e direção:** muitos dos movimentos que realizamos não acontecem como imaginados, muitas vezes pensamos que estamos fazendo um movimento, mas ao prestarmos mais atenção perceberemos que estamos fazendo algo bastante diferente; temos uma intenção mas o que é realizado é bem diferente, pensamos estar indo com o movimento em uma direção mas na verdade nos perdemos no espaço.
- **Reversibilidade:** ao fazemos um movimento, deveríamos ser capazes de, a qualquer momento, decidir continuar, voltar, mudar de direção, parar, enfim ter controle voluntário ao longo de toda a ação.

Ao longo destas seqüências queremos que o aluno esteja interessado no processo e não no resultado final. É na observação do processo que as mudanças podem ser feitas. Numa aula em que o resultado final será “sentar”, jamais dizemos aos alunos que é isto que será feito, para que a organização padrão, habitual, não se sobreponha à possibilidade de descoberta de novas organizações.

1.7 A boa postura

A partir do ponto de vista do Método Feldenkrais, a postura não é uma posição ou um lugar estático. É um lugar de passagem.

Muitas vezes quando pensamos em boa postura, temos uma imagem que nos remete a idéia de ficarmos retos, se estivermos sentados, sentar direito significa com a coluna reta. Mas como é ficar com a coluna reta? A coluna vertebral não é reta, temos as curvaturas fisiológicas na área lombar e cervical, portanto a idéia de reto já não coincide com a configuração do esqueleto humano. Reto, também, parece estar associado a algo parado, imóvel, rígido e não articulado, como um poste. Também não é real, uma vez que quando estamos em pé, supostamente parados, na verdade realizados muitos micro movimentos para podermos permanecer em pé, no que sentimos ser parados. Estamos num equilíbrio dinâmico, numa posição estável, mas não estática, imóvel, parada. Estaremos numa boa postura, não se estivermos retos, mas se, como em qualquer ação bem coordenada, pudermos sentir¹:

1. **Ausência de esforço:** na ação correta, a sensação de esforço está ausente, qualquer que seja o consumo real de energia... A sensação de esforço é o sentimento subjetivo de movimento desperdiçado... Se analisarmos cuidadosamente, perceberemos que a sensação de esforço é motivada por outras ações que estão sendo executadas, além daquela que pretendemos.
2. **Ausência de resistência:** ... A sensação de resistência é produzida por impulsos conflitantes que alcançam os músculos esqueléticos voluntários. O controle voluntário está ordenando um estado e uma configuração de contração muscular para o ato projetado enquanto o equilíbrio do corpo é mantido numa configuração incompatível com o ato a ser realizado... a resistência é percebida ao mesmo tempo que

¹ Moshe Feldenkrais, *O Poder da Auto-transformação* (São Paulo; Summus Editorial, 1994) p116

a tensão muscular... A sensação de resistência coincide com uma má distribuição das contrações da musculatura...

3. **Presença da Reversibilidade:** ... Um ato correto pode ser reprimido, interrompido ou revertido em qualquer momento ou estágio sem nenhuma mudança preliminar de atitude e sem esforço...
4. **Respiração e postura incorreta:** Prender a respiração é o sinal mais nítido da postura incorreta. Muitas pessoas prendem a respiração de um modo ou de outro. Elas têm uma imagem corporal que as obriga a realizar uma reorganização preparatória da garganta, do tórax e do abdômen antes que possam falar ou iniciar qualquer movimento.

Uma boa postura seria aquela a partir da qual, em princípio poderíamos ir para qualquer direção sem esforço e sem resistência alguma. A estrutura esquelética deveria ser capaz de nos manter na relação com a gravidade de tal forma que os músculos pudessem estar prontos para a ação, sem sobrecarga de tensão ou contração. Muitas vezes, por causa de organizações corporais impróprias, sem que tenhamos consciência, mantemos os músculos cronicamente enrijecidos a ponto de confundi-los com os ossos na função de dar sustentação ao corpo e, portanto sem a possibilidade de serem usados para os movimentos.

Se imaginarmos um pêndulo balançando, na medida em que vai de um lado para o outro, ele passa, na metade do seu caminho, pela posição de estabilidade em velocidade máxima. Quando o movimento pára, ele se mantém nesta posição estável até que um estímulo o faça balançar de um lado para o outro novamente. Neste ponto de estabilidade não há gasto de energia.

O mesmo acontece com o corpo humano. Andando, levantando ou sentando o corpo humano também deveria passa por esta posição ereta, estável, que não requer energia para ser mantida. Esta posição seria o lugar neutro, no qual não existiria gasto de energia, contração muscular ou qualquer esforço desnecessário, por onde cada articulação e cada parte do corpo deveriam passar ao mudar de posição.

Mas como normalmente temos uma organização corporal comprometida por tensões e padrões que nos passam despercebidos, não somos capazes de perceber este lugar de estabilidade neutra, ficamos de pé, levantamos e sentamos sem passarmos por esta

ponto de equilíbrio, o que nos força a precisar de rearranjos, esforços e tensões para nos movermos.

Como, para a maioria das pessoas, a imagem de uma boa postura, seja em pé ou sentada, se confunde com uma imagem ereta e estática, a modificação ou aprimoramento ficam dificultados porque se parte de uma concepção errônea. Quando temos a compreensão de que na verdade o que acontece é um equilíbrio dinâmico, podemos observar que o que chamamos de postura é uma das posições de uma série que constitui um movimento. Assim como cada fotograma constitui parte de um filme. Se a postura é um lugar de passagem, na verdade, podemos permanecer neste lugar o tempo que quisermos antes de continuar a ação. E mais, seguindo a idéia da reversibilidade, vista acima, podemos decidir se queremos seguir na mesma direção ou mudar totalmente o curso anterior. A partir desta posição estável, seria necessário um dispêndio mínimo de energia para uma mudança de posição ou para o início de um movimento ou ainda para mudar a sua direção e a realização de qualquer uma destas opções o movimento deveria ser fácil e fluido.

Human posture, in spite of the implications of the static “posting”, is a dynamic equilibrium. A posture is good if it can regain equilibrium after a large disturbance... Human upright standing, loosely referred to as posture, is not governed by the laws of static equilibrium... The center of gravity of changing configurations of a body is not a fixed point in the body.¹

A postura humana é um equilíbrio dinâmico, um diálogo constante entre a estabilidade e a instabilidade. Estar em pé, sentado ou qualquer outra postura, é estar entre movimentos, estar pronto para retomar a ação em qualquer direção: direita, esquerda, cima, baixo, diagonais. Quanto melhor organizados estamos, menos esforço será necessário para esta retomada.

It seems quite obvious that life is not static. It is a process continuing in time from the beginning and moving forwards to a future without limit. Everybody

¹ Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino:Meta Publication, 1981) p 43, Tradução livre: A postura humana, apesar das implicações da posição “estática” é um equilíbrio dinâmico. A postura é boa se é capaz de recuperar equilíbrio após uma grande perturbação... O estar em pé, ereto, humano, vagamente chamado de postura, não é governado pelas leis do equilíbrio estático... o centro de gravidade de um corpo que muda de configurações não é um ponto fixo no corpo.

probably knows that life is a process, but not everybody knows that static equilibrium is not applicable to a process.¹

No dia-a-dia estamos o tempo todo sentando, levantando e mudando de posições. A grande maioria das atividades cotidianas já está automatizada, fora do alcance da consciência, fazemos sem pensar, sem sentir, sem saber como estamos fazendo o que fazemos. A cada movimento, deveríamos passar por esse lugar de passagem, este ponto neutro, milhares de vezes, ter a liberdade de movimentos para atravessar de uma ação para outra sem esforços extras e com todos os segmentos do corpo bem organizados para executar todas elas com facilidade e leveza.

O equilíbrio dinâmico fica mais complexo, se pensarmos em todas as articulações, músculos e estruturas que estão envolvidas em cada movimento. Cada articulação tem o seu ponto neutro.

Quando uma ação é imaginada e vai ser posta em prática, é necessário que haja precisão em todos os detalhes que envolvem cada um dos movimentos que a compõe, caso contrário, pode ocorrer uma falta de fidelidade entre o idealizado e o realizado.

A organização da postura dinâmica, do estar em pé, andar é resultado de uma aprendizagem pela qual todos passamos. Rolar, sentar, engatinhar, ensaiar ficar em pé, cair, recomeçar. Este é o exercício, o treino natural que temos para ensaiar e definirmos qual a melhor organização para a nossa estrutura. Se olharmos à nossa volta veremos a variedade de tipos diferentes de andar, parar, sentar e se movimentar. Ninguém se movimenta igual a ninguém. Cada um teve uma experiência única e pessoal. Cada um aprendeu como seria o seu jeito. Algumas vezes a aprendizagem de uma determinada ação, por qualquer razão é incompleta ou foi a possível, num padrão adequado para aquele determinado momento. Mas foi automatizada e carregada, muitas vezes para o resto da vida.

¹ Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino:Meta Publication, 1981) p 42. Tradução livre: Parece bastante óbvio que a vida não é estática, é um processo contínuo no tempo, a partir do começo e que se move para um futuro sem limites. Todo mundo, provavelmente, sabe que a vida é um processo, mas nem todo mundo sabe que equilíbrio estático não é aplicável à um processo.

1.8 O treino dos dançarinos

The somatic systems are a gold mine, as vast a resource of information and insight for creating dances as they are for improving technical study and performance.¹

Atletas, dançarinos, atores, performers e todos que, além das atividades do cotidiano, precisam ter movimentos mais precisos ao alcance da consciência e do comando voluntário, precisam dispor de um acesso a um repertório variado de movimentos, para que suas ações, expressões, coreografias, sejam realizadas de forma mais criativa e ao mesmo tempo mais precisa.

Para o treino do dançarino é fundamental que os automatismos não interfiram na sua capacidade de organizar e expressar os movimentos necessários à sua atuação. É necessário também que o treino aconteça de tal forma que lhe dê base e precisão para sua dança, mas não o aprisione em moldes ou padrões dos quais o dançarino não consegue sair após sua atividade ou mesmo para realizar outras danças ou práticas.

O dançarino precisa da técnica da dança que pratica, de um bom condicionamento físico, para que possa se movimentar, sair e voltar ao chão, girar e fazer todo tipo de movimentos e, principalmente de uma boa organização corporal, que um trabalho de educação somática pode ajudar a desenvolver.

Quanto mais o dançarino puder conhecer o seu ritmo, o seu espaço interno, as suas limitações, mais terá chance de se superar, de ir além do que está percebendo, mas não através de imposição, interna ou externa, mas a partir da sua própria experiência, do aprendizado que surge pela observação de como ele se organiza e funciona e de como poderia se organizar para funcionar melhor.

¹ Melanie Bales, Rebecca Netti-Fiol, *The Body Ecletic, Evolving practices in dance training (Urbana and Chigaco, University of Illinois Press, 2008)* p 89 – Tradução livre “O sistema somático é uma mina de ouro, uma vasta fonte de informação e insight para a criação de danças como também para o aprimoramento do estudo técnico e do desempenho”.



The dancing class – Edgar Degas

Usualmente o treino do dançarino passa por um regime de exercícios físicos e de uma preparação física muito rígida, que visa, inclusive, o desenvolvimento da potencia muscular que possibilite a realização dos movimentos necessários para a técnica que utilizam, com uma repetição constante dos mesmos movimentos, em geral com muita força e esforço o que, pode resultar a curto ou longo prazo, em dores, entorses, sérios problemas de coluna, vários tipos de lesões e contraturas musculares que acabam interferindo ou impossibilitando a bailarino a continuar a dançar. Durante o treino, o dançarino, geralmente está com a sua atenção voltada, principalmente, para um resultado final, às vezes um ideal a ser atingido. Uma meta que deve ou quer atingir. Isto pode afastá-lo da observação e da vivência do processo, da construção da ação ou dos movimentos através dos quais vai dançar.

As aulas e os treinos para quem dança, normalmente são baseados na realização de movimentos que são mostrados pelo professor, ou das imagens vistas no espelho, dele mesmo e dos colegas de sala ou grupo de dança.

Sem perceber, quando o professor mostra um movimento, não está mostrando só um movimento, mas o seu padrão de organização neuromuscular executando o movimento.

E este padrão do professor corre o risco de ser copiado, inconscientemente, pelo aluno que tem outra organização e que estará impondo a seu corpo uma construção totalmente alheia a si própria, tentando reproduzir a imagem e a organização do professor.

Um movimento de dança, quando demonstrado, está sendo percebido e apreendido pela visão, que é um dos órgãos dos sentidos mais utilizados em nossa cultura e que acaba se sobrepondo aos demais e principalmente ao chamado sexto sentido ou o sentido cinestésico que é a sensação de movimento, de peso e da posição dos segmentos do nosso corpo.

Se o dançarino tiver a possibilidade de, paralelamente à técnica, desenvolver sua propriocepção, de saber como está organizado, onde cada parte do seu corpo está no espaço, o grau de contração necessária para cada movimento, então, será capaz de sentir melhor suas possibilidades, inclusive os seus limites, realizar os movimentos necessários a partir de uma organização mais apropriada ao seu sistema corporal.

Quando um dançarino começa a ensaiar uma coreografia, se ele não tem a propriocepção desenvolvida e não conhece as possibilidades de organização do seu corpo, corre o risco de realizar a coreografia mecanicamente, com todas as suas tensões crônicas, as compulsões, impostas pelos hábitos, que impedem que os movimentos, que lhe estão sendo pedidos, se realizem da maneira mais adequada. E ainda se esforça para desenvolver, através de movimentos do seu corpo, as figuras ou imagens criadas externamente a ele, pelo coreógrafo. Cumpre a instrução muitas vezes sem haver uma identificação com a ação que está desenvolvendo. A coreografia corre o risco de ser realizada sem se tornar uma experiência, no sentido de experimentar, de deixar tocar, sentir, como deve fazer tal movimento, qual a altura possível para sua perna, qual a velocidade do seu giro.

O dançarino que não experimenta suas possibilidades, não conhece seus hábitos, não reconhece suas tensões, corre o risco de executar uma coreografia mecanicamente, sem torná-la própria, sem que faça lhe faça sentido.

Em sua dissertação de mestrado, Suselaine Serejo Martinelli¹ relata uma fala de uma das entrevistas realizadas para a elaboração de sua pesquisa e que nos mostra a sensação de um dançarino que dança uma coreografia, mas não sente que o que está fazendo é seu:

Eu fui fazer o príncipe da Giselle, o que eu podia fazer era aumentar ou diminuir os passos, mas eu tinha que respeitar os passos, dentro daquela norma. Eu posso, ao invés de fazer três “brisés”, fazer seis no tempo de três, mas, eu tenho que respeitar a música, eu tenho que estar dentro desta norma. Eu posso facilitar, se eu não consigo fazer quatro piruetas eu faço dois e caio ajoelhado. Quer dizer, você pode transformar, mas criar não (É a criatividade do intérprete?). Como o balé clássico é uma coisa que já vem pronta, por mais que eu descubra as nuances, aquilo não é meu, não saiu de mim, não é do meu corpo. Aquilo eu executo bem, eu posso fazer bem, eu posso emocionar o público, mas eu estou realmente representando aquilo.



The rehearsal – Edgar Degas

O treino da técnica, as marcações coreográficas exatas, precisas, são, sem sombra de dúvidas, fundamentais para a dança e os dançarinos, mas poder ter um treinamento, ou processo de educação somática, anterior ou concomitante, pode ajudar o corpo do

¹ Martinelli, Suselaine Serejo, No ensino quem dança? Uma análise crítica sobre a Criatividade no Ensino de Dança no DF, Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, 2000. p180

dançarino a ser um meio de expressão artística mais acurado e com a possibilidade de se aperfeiçoar sempre.

Repetições e exercícios são coisas mecânicas, nunca se aprende coisa alguma. O melhor que fazem é familiarizar-se com uma única maneira de reagir. Deste modo, perde-se a capacidade de melhorar.¹

Com o trabalho proposto pela educação somática, após cada um descobrir o seu ritmo, o seu tempo, para a percepção e execução de uma ação proposta, é possível que esta mesma ação seja feita mais lentamente ou mais rapidamente, pode-se fazê-la em pé, deitada, sentada, por inteiro ou parte dela. Desenhar uma coreografia, escolher a música e experimentar desenvolver os movimentos no tempo e no ritmo da música, do grupo, do que foi idealizado.

Todos os movimentos são feitos sem o uso de espelho: o reconhecimento de como os movimentos estão sendo feitos vem unicamente da sensação do próprio movimento; sem demonstração e sem a comparação de um com o outro: as instruções são dadas verbalmente e faz parte do aprendizado observar como cada um decodifica as instruções verbais em movimentos; sem a preocupação de todos fazerem o movimento ao mesmo tempo, do mesmo jeito: cada um tem o seu ritmo e sua forma de realizar um mesmo movimento, muitas vezes estas diferenças são usadas para aumentar o repertório de experimentação e observação.

“Olhar para dentro” e sentir como cada um faz o que faz. Então, cada um com sua própria experiência aprendida, digerida e absorvida para voltar o olhar para fora e para o grupo e modular seus movimentos para uma afinação conjunta na coreografia a ser ensaiada.

O treino para apurar a propriocepção, no caso do Método Feldenkrais se dá a partir da observação do próprio corpo se movimentando no espaço, observando como cada parte do seu corpo funciona, como se relacionam entre elas e em relação com o ambiente, com o espaço a sua volta.

¹ Moshe Feldenkrais, *Vida e Movimento* (São Paulo: Summus, 1988) p 36

Aprender a observar diferenças, é uma chave importante para trilhar o caminho da observação. Perceber as diferenças de expansão e contração, de envolvimento das articulações, dos músculos, da respiração, ser capaz de perceber os segmentos e ao mesmo tempo o todo, o sistema total aos quais os segmentos pertencem. Um músculo, um braço, uma perna nada são sozinhos, não fazem sentido se isolados. Existem como braço, perna e músculo dentro de um contexto que é o corpo, e principalmente, dentro de um sistema único que é um determinado corpo, o meu, o teu ou o de cada bailarino em questão. E ao mesmo tempo cada corpo e cada parte que compõe o que sentimos e sabemos como nosso corpo, se relaciona com o espaço, com o ambiente, a gravidade, o tempo, o outro.

Uma das facetas distintivas da maneira de pensar de Feldenkrais é sua abordagem integral das funções. No corpo vivo, o movimento não ocorre como um fenômeno localizado e separado; pelo contrário, ele se desenrola no contexto de uma função constante e coordenada, que repetidamente configura sua relação por toda a rede, ativando algumas partes enquanto inibe outras.¹

O Método Feldenkrais de Educação Somática é uma importante ferramenta para observação e a apropriação de como o sistema corporal funciona durante o movimento, como cada organização tem sua própria ordem, forma e tempo para se desenrolar.

¹ Ruthy Alon, *Espontaneidade Consciente: retornando ao movimento natural* (São Paulo: Summus Editorial, 2000) p. 47

Capítulo 2 - A pesquisa

O corpo do dançarino é seu instrumento de trabalho, é seu veículo de comunicação expressiva, porque a dança é uma forma de linguagem. Cada gesto pode equivaler a uma palavra, a uma imagem, a um pensamento – o corpo do dançarino fala, ao mesmo tempo em que “realiza” corporalmente a dança e, por isso, os gestos que compõem as coreografias refletem o pensamento de seus compositores. Sincronicamente, dançar é uma vivência sensível, imaginária e reflexiva.¹

Este estudo visa investigar como a Educação Somática, sob a ótica do método de Moshe Feldenkrais, pode colaborar e dar suporte ao desenvolvimento de profissionais de dança.

A Educação Somática trata do desenvolvimento da percepção e da capacidade que cada um tem de observar sua própria experiência de estar no mundo a partir de suas sensações; de como se percebe e se relaciona com o ambiente do qual faz parte. O corpo como o lugar da experiência, o lugar aonde a experiência se processa.

Os movimentos do corpo são utilizados como um meio de se apreender o processo em curso, de se descobrir como este processo acontece, é durante o movimento que a exploração tem lugar e é durante a execução do movimento que as transformações podem ocorrer.

Queremos observar se com a prática deste método de educação somática, a qualidade na execução dos movimentos que compõe o dançar, tem um aprimoramento. O trabalho todo é focado na percepção a partir do “soma”, o corpo sentido do ponto de vista da primeira pessoa do singular, é a partir do relato e da experiência vivida por cada dançarino que este estudo está apoiado.

¹ Marília de Andrade in *Resgate nº17* (2008) p21-32

Moshe Feldenkrais, durante suas aulas, gostava de repetir “Se você sabe o que está fazendo, você pode fazer o que quiser.”¹

O que significa saber o que está fazendo? Não estamos todos conscientes das ações que fazemos? Se durante uma aula que envolve movimentos o instrutor diz: “levante o braço direito”, a pessoa que vai realizar esta simples tarefa precisa compreender e definir primeiro qual é o braço direito, em seguida, levantar o braço pode ser entendido de várias maneiras, vários ângulos, alturas e direções estão entre as possíveis opções e o que a pessoa entende por braço? Muitas vezes ao levantar o braço existe a tendência de se levantar o ombro junto. Se a pessoa está levantando o ombro por uma decisão ou por uma incapacidade de diferenciar o ombro do braço, muda bastante o cenário. Na primeira opção, ela sabe o que está fazendo, na segunda, não, pensa estar fazendo uma coisa e faz outra, levanta o ombro sem se dar conta.

Como saber o que se está fazendo? A proposta do Método Feldenkrais e de outros métodos de educação somática é que se use uma atenção minuciosa, cuidadosa, para que os detalhes de como a ação está se desenrolando possam emergir e se tornarem perceptíveis. Provavelmente a pessoa que levanta o ombro juntamente com o braço, não tem a percepção de que braço e ombro podem mover-se separadamente, assim que sentir a possibilidade de mover um independente do outro, poderá optar movê-los juntos ou não, terá ganhado mais uma opção para o seu repertório de movimentos.

Quando não sabemos ou não percebemos o que estamos fazendo, o provável é que estejamos nos movimentando mecanicamente, com padrões atracados em hábitos antigos. Prestar atenção é a alquimia que melhora a qualidade de ação, diz Ruthy Alon (2000)².

Porém isto não quer dizer que temos, então, que “vigiar” e decidir volitivamente, no exemplo acima, para que o ombro não se levante. A idéia é dar a oportunidade para que o sistema corporal como um todo, o soma, sinta, experimente, viva a diferença

¹ “If you know what you are doing, you can do what you want!”

² Ruthy Alon, *Esponaneidade Consciente: retornando ao movimento natural* (São Paulo: Summus Editorial, 2000) p 82

entre fazer o movimento de levantar o braço com e sem o ombro, então haverá um refinamento, uma diferenciação, o que era antes um bloco composto por ombro e braço, agora pode ser ombro, braço e se precisar ou quiser, ombro e braço, ganha a possibilidade de integrar as novas possibilidades de organização em novas ações. Bernstein, citado por FORTIN e LONG¹ diz:

(...) Uma das teorias da educação somática é a noção de que a integração da informação possa ocorrer abaixo do nível de um controle consciente; e que nosso soma, por meio da sua natureza auto-regulatória, gravitará em direção à solução ideal de uma tarefa, se lhe forem oferecidas as oportunidades corretas. (...)

Ter a possibilidade de sentir e explorar variações de movimentos, direções, o esforço aplicado, “observar”, entre aspas porque é uma observação feita com a atenção e os sentidos, como é o início de cada ação e como a ação se desenvolve ao longo de sua extensão, errar e acertar, do ponto de vista do Método Feldenkrais, possibilitar oportunidades corretas para que a aprendizagem ocorra. E é o que o trabalho de Consciência pelo Movimento propõe:

O processo da Consciência pelo Movimento afia a ligação da pessoa com a inteligência de seu organismo; este pensa não em termos de palavras, mas de estratégias, manobras, imagens. Dentre todas as extensas escolhas de alternativas de movimento, a pessoa escolhe o seu próprio modo individual, que é aquele que a atende melhor, da mesma forma como o animal que de tempos em tempos para e fareja o ar, para decidir em que direção prosseguir em seu imprevisível caminho. A investigação de seus movimentos é uma pesquisa íntima de si mesmo que só você conduz. Seu objetivo não é produzir movimentos, mas aprender o que é possível descobrir com eles. Esta abordagem permite que você interrompa o movimento em qualquer estágio, que lhe dê continuidade como antes ou que conscientemente altere um componente dele; evidentemente, ainda observando, o tempo todo, as sutis diferenças entre cada uma das modalidades.²

¹ Sylvie Fontin e Warwick Loung, *Percebendo diferenças no ensino e na aprendizagem de técnicas de dança contemporânea* (in Movimento, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p.9-29, maio/agosto de 2005) p16

² Ruthy Alon, *Espontaneidade Consciente: retornando ao movimento natural* (São Paulo: Summus Editorial, 2000) p 52

Para este estudo, ofereci, a cada dançarino participante, seis horas de vivência individual em Consciência pelo Movimento. O processo e os resultados serão mostrados e discutidos no decorrer da presente dissertação.

2.1 O processo metodológico

Só é possível lançar hipóteses quando se tem em mente o desejo de se trabalhar com algum método em que se pressuponha a noção de ordem, seja ela qual for. O acaso, *o fazer para ver o que vai dar* prescinde de hipóteses, tanto em ciência quanto em arte. (...) na realidade, em artes existe mais uma expectativa de ocorrência do que hipótese como é entendida em sentido científico lato. Enquanto a função da hipótese em ciência (Cassirer, 1977: p 230) é fornecer a conexão entre a teoria e a investigação, em arte a hipótese não assume forma tão rigorosa, sendo mais um desejo e uma expectativa do que poderá ocorrer em termos de resultado final.¹

Todo o processo desenvolvido nesta pesquisa estava baseado na metodologia qualitativa, para tanto, foram utilizados dados coletados principalmente em entrevistas abertas e de estrutura flexível e vídeos dos dançarinos treinando partituras, exercícios na barra ou seqüências coreográficas.

A presente pesquisa partiu de um contexto teórico baseado na Educação Somática, especificamente do Método Feldenkrais, que envolveu um processo de aprendizagem e de desenvolvimento de propriocepção, o foco de interesse era observar e conhecer como foi a experiência de cada participante ao longo do percurso a que foram convidados a participar. Não era possível saber de antemão como cada um iria reagir, apreender ou vivenciar o processo. A expectativa era a de que com a atividade proposta houvesse uma melhora, um aprimoramento nas ações de cada dançarino.

¹ Silvio Zamboni, *A Pesquisa em Arte: um paralelo entre arte e ciência* (Campinas: Editora Autores Associados, 1998) p 53,54

Aprimoramento este que poderia ser observado tanto na qualidade dos movimentos executados, do ponto de vista do próprio bailarino, a partir da primeira pessoa do singular, quanto visualmente através dos vídeos gravados: movimentos mais leves realizados com menor esforço, mais amplos, melhores definidos, quanto na diminuição ou solução de alguma dor ou desconforto que poderia existir.

O Método Feldenkrais é estruturado e desenvolvido de forma a promover um refinamento da propriocepção. Através de instruções de movimentos bem como de instruções para que percebam diferenças entre as sensações sentidas por todo o corpo, antes, durante e depois de os movimentos serem feitos. Todas as instruções relacionadas às sensações e percepções do que se passa somaticamente, servem como guia para auxiliar cada aluno na sua pesquisa sensorial e na descoberta de esforços extras e desnecessários e novas possibilidades de organização para o desenrolar de uma ação mais fluida, mais confortável, livre da prisão que hábitos antigos podem representar.

No início deste percurso, é comum que os alunos não tenham o exercício da “pausa para sentir” e, portanto, falta clareza das sensações que acompanham este tipo de observação, geralmente precisam de um período de adaptação ou de aprendizagem, como quando se aprende uma nova língua, para que consigam perceber e descrever verbalmente toda a riqueza de detalhes e diferenças que podem vir a ocorrer e que muitas vezes parecem bastante sutis, principalmente para os que estão habituados a fazer movimentos automatizados.

Mas por menos desenvolvida que seja a propriocepção, a chamada “consciência corporal”, todo dançarino tem sempre imagens e percepções de seu corpo que é capaz de relatar ou descrevê-los verbalmente e foi isto que substanciou este trabalho que foi baseado nos relatos obtidos durante as entrevistas, além de observações e comparações de vídeos.

Segundo Marília de Andrade¹, “(...) a questão da interferência da subjetividade x objetividade nos procedimentos metodológicos da ciência já foi discutida por décadas entre pesquisadores das ciências físicas e naturais e pesquisadores das ciências humanas (particularmente a Psicologia). Até que fossem aceitos como cientificamente válidos, por exemplo, métodos baseados em descrições e análises qualitativas, apesar de não serem procedimentos de observação puramente objetivos. Isso porque, esses métodos demonstraram ser indispensáveis para o conhecimento dos fenômenos das ciências humanas.”

Para a avaliação e tratamento dos dados serem coerentes com o método de educação somática proposto nesta pesquisa, que visa a observação do processo em curso, achei que fazer a análise dos resultados usando o modelo de “caso clínico” seria a melhor maneira de visualizar e acompanhar o que cada dançarino experienciou durante este trabalho.

2.1.1 Etapas do Estudo

As etapas percorridas para o desenvolvimento deste estudo que serão detalhadas a seguir foram as seguintes:

- a) Escolha dos dançarinos
- b) Encontro inicial, primeira entrevista e assinatura de uma declaração de participação.
- c) Gravação do 1º treino seguido de uma entrevista
- d) Aulas de Consciência pelo Movimento
- e) Gravação do 2º treino seguido de uma entrevista
- f) Comparação dos vídeos gravados antes e depois das aulas de Consciência pelo Movimento

¹ Marília de Andrade in *Resgate* nº17 (2008) p21-32

2.1.2 A escolha dos dançarinos para o estudo

O presente estudo foi realizado com cinco dançarinos, cada um deles especializados em diferentes técnicas: Indiana (Odissi), *Flamenco*, Clássico, Contemporâneo e *Street Dance*. Escolhi diferentes áreas da dança para poder ter uma visão de como a educação somática pode ser absorvida nas diferentes exigências técnicas de cada estilo.

Entrei em contato com eles por meio de indicação de pessoas conhecidas e ligadas à dança, mas que não poderiam participar da pesquisa por já terem passado por vivências somáticas.

Nenhum deles tinha experiência anterior com qualquer atividade relacionada à Educação Somática, entendi que não conhecer como funciona este tipo de trabalho me revelaria mais sobre as experiências vividas comigo, em relação a como este tipo de abordagem é compreendida por quem não tem conhecimento da linguagem somática nem expectativas sobre que tipo de mudanças pode ocorrer, que aprendizagem pode advir deste processo. Queria apresentar o Método Feldenkrais de Educação Somática a eles. Todos eles têm a dança como sua principal atividade e dançam há pelo menos quatro anos. Quatro deles dão aulas de dança e apenas um não dá aulas, mas faz parte de um grupo profissional de dança. São eles:

André Carlos Ferreira

- **Data de nascimento:** 06/11/1989 – 21 anos
- **Escolaridade:** Ensino Médio
- **Estilo de dança:** Contemporâneo
- **Créditos:** Dança balé Clássico e Contemporâneo há cinco anos e faz aulas na escola de dança Gisele Bellot e participa do grupo de dança da mesma.

Bárbara Scaf

- **Data de nascimento:** 20/02/1982 – 29 anos
- **Escolaridade:** Graduada em Ciências Sociais
- **Estilo de dança:** Indiana – Odissi
- **Créditos:** Dança no Espaço Rasa aonde também faz aulas há cinco anos. Há um ano começou a dar aulas para crianças.

Bruna Passarelli Ricard

- **Data de nascimento:** 24/09/1983 – 27 anos
- **Escolaridade:** Graduada em Geologia e Doutoranda nesta área.
- **Estilo de dança:** Flamenco
- **Créditos:** Dança Flamenco há 10 anos, teve como mestra a Professora Ana Esmeralda, administra o Studio Ana Esmeralda no qual também ministra aulas.

Ingrid Amaral Carsolari

- **Data de nascimento:** 26/11/1986 – 24 anos
- **Escolaridade:** Cursando Educação Física
- **Estilo de dança:** Clássico
- **Créditos:** Dança Balé Clássico há 18 anos, ministra aulas para crianças na escola de dança Gisele Bellot e também no Promenade Estúdio de Dança. Integra o grupo de dança Dans La Danse.

Marilu Messias de Lima (Malu)

- **Data de nascimento:** 13/12/1984 – 26 anos
- **Escolaridade:** Graduada em Educação Física
- **Estilo de dança:** *Street Dance*

- **Créditos:** Dança há 20 anos. Fez parte de vários grupos profissionais. Ministra aulas de dança no Promenade Estúdio de Dança e em seu próprio espaço de dança.

2.1.3 Encontro inicial, primeira entrevista e assinatura de uma declaração de participação.¹

Cada dançarino teve um encontro comigo, para apresentação e explicação do propósito do estudo, assinatura de uma declaração de participação² e também para uma entrevista inicial, que tinha por objetivo conhecer como é o processo que envolve o ato de dançar e o respectivo treino, para cada um. Estas entrevistas foram realizadas em lugares escolhidos por eles, algumas foram realizadas na casa do dançarino, outras na escola de dança em que dão aulas ou da qual participam do grupo de dança. As perguntas básicas desta entrevista inicial foram:

- Para começar eu gostaria que você me contasse o que é dançar para você? Como você se sente quando está dançando? (o que busca?).
- O que é treinar para você? Como você treina para dançar? O que você sente, busca, observa durante os treinos?

2.1.4 Gravação do 1º treino seguido de uma entrevista

Depois do primeiro encontro, o próximo passo foi marcar um treino, gravado em vídeo e seguido de uma nova entrevista, que tinha como intuito saber como é que cada dançarino realiza o seu treino, quais são os focos de observação e dificuldades que sentem e se teriam algum desejo de aprimoramento. Estes treinos e gravações foram

¹ Todas as perguntas para as entrevistas que foram descritas acima serviam como um fio condutor, no decorrer das entrevistas outras perguntas foram adicionadas, dependendo da necessidade e da direção em que as respostas seguiam. As entrevistas estão inseridas em Anexos.

² Declarações constantes em Anexos

realizados nas escolas em que cada dançarino é vinculado, sempre com a autorização do responsável pela respectiva escola.

As perguntas que guiaram desta etapa foram:

- Como você se percebeu ao realizar este treino?
- Percebe dificuldades? Quais?
- Percebe desconforto? Quais? Em que momentos?
- O que você gostaria de aprimorar?

2.1.5 Aulas de Consciência pelo Movimento

Após este treino foram realizadas, com cada dançarino individualmente, seis horas de aulas de Consciência pelo Movimento (CPM), as quais foram gravadas em áudio e fotografadas. Todas as aulas foram realizadas em meu Ateliê e divididas em alguns encontros. Houve variações na distribuição das aulas em função da necessidade e disponibilidade de agenda de cada participante.

As seqüências de Consciência pelo Movimento (CPM) foram escolhidas com base no que cada dançarino me relatou durante as entrevistas, sobre suas dificuldades ou necessidades e as variações de cada CPM foram acrescidas pelo que fui observando ao longo do curso das próprias CPMs. Todavia, decidi que a primeira CPM seria a mesma para todos os dançarinos, serviria como uma base comum a todos e como ponto de partida para definir as seqüências que se seguiriam.

Em geral, todas as CPMs são baseadas nos padrões básicos do movimento humano: flexão, extensão e torsão e também propõe a diferenciação e integração das diferentes partes do corpo que compõe a ação proposta e as seqüências têm algumas características estruturais que sempre estão presentes, seguindo estes parâmetros do Método Feldenkrais, as aulas foram estruturadas da seguinte maneira:

- As aulas de CPM começavam com o dançarino deitado em decúbito dorsal e com um “*scanning*”, um mapeamento detalhado do contato do corpo com o chão, isto é, quais os segmentos que estavam apoiando, qual o peso que o dançarino sentia de cada um destes segmentos no chão, qual o grau de contato destes segmentos, este podia ser de quase tocando até pesadamente em contato com o chão; os que não estavam tocando o chão, a que distância, deste, estavam. Procuramos mapear todas as regiões do corpo em relação ao seu contato, ou não, com o chão, os pontos de apoios, desde a cabeça, o pescoço ou região cervical, os ombros, os braços, passando pelas vértebras da coluna, a região lombar, a pelve, as pernas, incluindo os joelhos, panturrilhas, calcanhares e pés. Sempre guiando o dançarino a observar, com a ajuda das informações sensoriais obtidas através da relação do que se passava entre o seu corpo e o chão. O *scanning* servia de base, ponto de partida, para comparação das percepções que se seguiam ao longo do processo.
- Após o *scanning* dos apoios, a seqüência propriamente dita começava a ser desenhada. Eram dadas instruções para a realização de movimentos e para observação do que estava sendo feito. Estas instruções sempre continham variações de movimentos que eram executados e observados sob diferentes pontos de vista. O mesmo movimento era explorado em diversas posições, ou iniciado a partir de pontos, ritmos e tempos diferentes. Quando o dançarino explorava o mesmo movimento partindo de posições variadas, a cada vez, sua capacidade de distinguir era mais trabalhada e, assim, se tornava mais capaz de localizar com clareza aqueles detalhes da dinâmica interna que são responsáveis por sua forma de movimentação. É então que ele estava apto a identificá-los na complexa totalidade de seus desempenhos, podendo acioná-los deliberadamente. (Alon, 2000).¹

¹ Ruthy Alon, *Esportaneidade Consciente: retornando ao movimento natural* (São Paulo: Summus Editorial, 2000) p 65

- As seqüências de CPM eram intercaladas de muitas pausas, que serviam para sentir diferenças nas sensações presentes, quais as sensações de apoios, peso, tamanho e as relações da distribuição do peso do corpo no chão. É o momento da pausa, de se descobrir diferenças, da “escuta” feita pela propriocepção.

O processo de CPM seguia, então, entre movimentos e pausas; observação de como fazia, enquanto fazia e as mudanças provocadas e percebidas durante as pausas, na relação com o chão.



Oficina Cultural Oswald de Andrade – Mathilda Yakhni

- Ao longo do processo de CPM, o dançarino era orientado, verbalmente, a explorar possibilidades e variações de movimentos, a usar a tentativa e o erro, sendo que esta era utilizada como um dos veículos para instigar a curiosidade e não como um fator de frustração e impotência. Era altamente recomendado que, para enfrentar alguma dificuldade ou algum erro, ao contrário da tendência natural de se acelerar para sair logo da situação de embaraço, que se diminuísse o ritmo para que houvesse a possibilidade de que novas rotas e composições de movimentos pudessem ser organizadas.

Segundo Ruthy Alon: “Estar consciente é ter paciência de entrelaçar as fases de escuta a toda a trama de suas atividades, coletando muitas informações sobre os pequenos detalhes do fazer. A consciência amplia seu tempo, tornando-o um tempo de lazer rico em acontecimentos. Acalma sua afobação de reagir imediatamente de modo compulsivo, fingindo um conhecimento preconcebido de como fazê-lo corretamente. A consciência lhe dá a autorização para esperar e observar até que as coisas fiquem mais claras (...) O fazer que é acompanhado de consciência descarta a compulsão, a inevitável tensão, as exigências crônicas, a amargura da frustração e o impulso para esforços inúteis. Todos estes se tornam desnecessários e desaparecem por si, assim que você se conscientizar de como faz o que faz. É a peneira que separa o joio do trigo. Na realidade, você fica com o que lhe serve de apoio e recebe a confirmação dessas escolhas pelo prazer que você sente.”¹

2.1.6 Gravação do 2º treino seguido de uma entrevista

Depois de cada bailarino vivenciar o processo de Educação Somática através das aulas de Consciência pelo Movimento oferecido a eles, cada um foi convidado a realizar um novo treino, gravado em vídeo seguido de outra entrevista que consistia de:

- O que você sentiu e percebeu durante este treino?
- Dificuldades – o que mudou, se mudou?
- Desconfortos – o que mudou, se mudou?
- Sentiu algum aprimoramento depois do nosso trabalho com o Método Feldenkrais? Pode descrever?
- Tem algum comentário que gostaria de acrescentar sobre sua vivência nesta pesquisa?

Esta entrevista visava saber o que cada dançarino observou, se notou alguma mudança e como sentiu em seu treino após ter passado pelos processos de CPM.

¹ Ruthy Alon, *Espontaneidade Consciente: retornando ao movimento natural* (São Paulo: Summus Editorial, 2000) p 83

2.1.7 Comparação dos vídeos gravados antes e depois das aulas de Consciência pelo Movimento

Após a realização do segundo treino, apresentei os vídeos dos treinos realizados antes e depois do processo de CPM para que os dançarinos pudessem fazer uma comparação da experiência visual com o que haviam sentido através da propriocepção. Neste momento fazia uma breve entrevista que consistia, basicamente, das seguintes questões:

- O que você vê é o que você sentiu?
- Ao assistir aos vídeos dos teus treinos antes e depois do processo, existe alguma informação que a visão te dá que difere ou acrescenta àquelas obtidas pela propriocepção?

Os objetivos desta entrevista eram de observar se as informações que chegam pela visão, que é um dos sentidos mais estimulados em nossa cultura, confirmavam a experiência proprioceptiva que haviam relatado anteriormente; se ao se assistirem no vídeo, podiam perceber algum detalhe que tinha escapado aos outros sentidos ou ainda se observavam alguma informação contrária ao que haviam experimentado sem a informação visual.

Capítulo 3 - Resultados

Diferentemente da minha realidade cotidiana, em que as pessoas me procuram, por iniciativa própria ou por indicação de algum profissional da área de saúde, interessadas em resolver dificuldades, dores ou desconfortos, estes dançarinos não me procuraram. Eles foram procurados por mim para participarem de uma pesquisa, com um percurso de curtíssima duração de seis horas, distribuídas em alguns encontros e com a expectativa de sabermos e avaliarmos quais as mudanças que estas aulas trariam para suas atuações em seus treinos.

Normalmente, o trabalho desenvolvido através do Método Feldenkrais de Educação Somática requer um compromisso, muitas vezes de longo termo, com o profissional e principalmente consigo mesmo, em um minucioso trabalho de atenção, para sentir e restabelecer relações entre as diferentes partes que compõe o sistema corporal de cada um. Às vezes é preciso um longo tempo para perceber, sentir, experimentar, diferenciar, aprender a descobrir novos padrões.

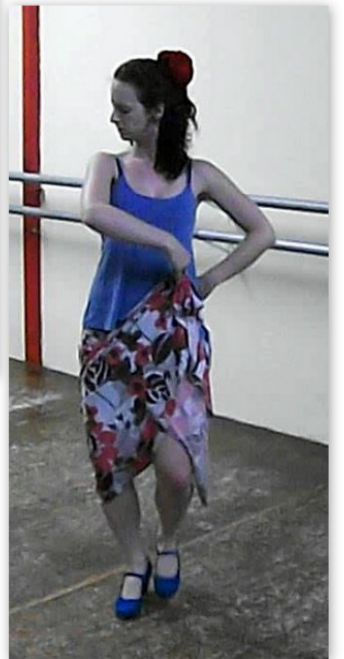
Durante o desenvolvimento e aprofundamento do trabalho, o aluno pode passar por altos e baixos, momentos de alegria e descobertas de novos rumos e momentos de dificuldades, de crise, de não sentir “em casa” ao realizar movimentos que antes eram simples e habituais. Lembranças de histórias relacionadas e aprisionadas nos padrões musculares podem vir à tona juntamente com uma carga emocional intensa. Os padrões neuromotores que são alterados, modificados e atualizados, são padrões de comportamento e fazem diferença na vida do aluno.

Para o presente estudo, o comprometimento e o vínculo que se estabeleceu entre mim e cada dançarino já foi, a priori, de outra qualidade, tínhamos como objetivo ver o resultado que seria gravado, olhado, comentado e transformado em texto. Afora isto, havia uma câmera fotográfica e um gravador de áudio presentes a cada encontro, que representavam uma interferência na minha atenção e cuidado com cada um, como também poderia ser sentido como invasivo, num processo em que há a necessidade de concentração para a introspecção e auto-observação.

Entendo que estes fatos mencionados são importantes de serem considerados, uma vez que implicam em uma limitação no aprofundamento e continuidade do trabalho aqui desenvolvido.

Em busca da percepção que cada participante teve durante o processo que vivenciou, uma vez transcritas as entrevistas realizadas¹, procurei sintetizar os depoimentos colhidos de cada um. A seguir apresento os bailarinos e o resumo de seus relatos.

¹ A íntegra das entrevistas está em Anexos.





André Carlos Ferreira – 6/11/89 – **Contemporâneo** – Dança há 5 anos

“Para mim, dançar é uma forma de expressão de sentimentos, de idéias, de ideais, é uma forma de linguagem utilizada com o corpo, é uma forma de expressão com o corpo.”

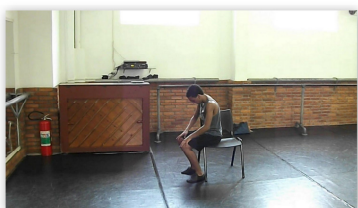
3.1 O caso André

3.1.2 Suas observações

Sobre dançar

Dançar é uma forma de expressão, de sentimentos, idéias, ideais. Uma forma de linguagem e expressão. Dançar é vencer barreiras, tanto as que envolvem dores e limitações físicas quanto as de ordem psicológica, como vergonha.

Quando dança busca passar uma verdade para as pessoas, o que o coreógrafo pediu, tenta incorporar a idéia e a verdade que o coreógrafo propõe. Para isto descreveu o processo: “entender o que está sendo pedido, aceitar a idéia, incorporar como uma verdade e aceitar o que tem que ser feito. Achar lindo, acreditar que é o melhor bailarino do mundo e que tanto o coreógrafo quanto a coreografia são os melhores do mundo. Como bailarino profissional, tem que encarar todas as modalidades e possibilidades, independente de gostar ou não”.



Sobre treinar

Treinar é fazer aulas, controlar a alimentação e bebidas alcoólicas, privar-se de algumas diversões, manter a estrutura do corpo boa para poder dançar. Estar no palco também é treinar não ter pudor. Nadar, andar e correr faz parte do treino.

É buscar a perfeição. Comparar ontem e hoje, observar o que o professor diz e sentir no corpo também se está próximo do que o professor pede. É demorado, meses ou anos para conseguir, mas é idealizar no corpo o que está sendo pedido.

Usar o espelho é fácil, mas as vezes pode enganar, pode haver seleção do que se vê. Uma opção é virar para a parede para ter a sensação de como é o passo ao invés de enxergar no espelho.

Sobre o seu 1º treino

(Para apresentação deste treino, André realizou uma sequência na barra e depois dançou uma coreografia.)

Ele percebeu, durante o treino, a reação do seu corpo, a ligação que tem com seu corpo, com o movimento e a música. Sentiu alguns passos pesados, dificuldade nos saltos, fazia algum tempo que não dançava esta coreografia.

“*Developés*”, para ele, são difíceis. Tem dificuldade de respiração e não sabe organizar a caixa torácica e este é um item que gostaria de aprimorar.

“acabo soltando a caixa torácica para respirar e fica visualmente feio para o balé. Tanto o Contemporâneo quanto o Clássico, então eu tenho que aprender uma forma de respirar que eu consiga controlar, abrindo o peito, mas não pelo tórax, não soltando o diafragma, tirando bem pelo pulmão”

Sentiu um pouco de dor no pé esquerdo, tendinite, já teve que parar de dançar, mas hoje está melhor, quando faz frio sente dor. Recentemente machucou as costas, então sente dor para fazer *cambré*, (arquear o corpo da cintura para cima para trás). Tomou remédios e melhorou, mas ainda sente um pouco.

“fui levantar uma bailarina e soltei o peso para as costas, aí pressionou as vértebras e machucou um pouquinho”

Sobre o seu 2º treino

Desde a primeira aula de CPM, a sua noção de corpo melhorou, e também a de quanta força é necessário utilizar para realizar um movimento. Percebeu que não é preciso usar tanta força e observou que é necessário aprender a respeitar suas limitações.

“Depois de ter passado pelo processo? Eu sinto, não só hoje, desde a primeira aula que eu fiz, depois, uma noção do meu corpo melhor, de quanto de força eu preciso para fazer alguma coisa e está ficando mais claro, assim, apesar de dançar, a gente não consegue ter noção disso, o bailarino não consegue ter noção, a gente coloca muita força para uma coisa que não precisa, então o que está sendo válido para mim é saber aonde colocar força, a diferença das regiões do meu corpo e também saber respeitar as limitações do meu físico, ainda, eu não sou muito alongado, então conseguir que um mês, daqui para frente vai ser mais um dia, vai ser uma soma.”

Está com uma percepção melhor do corpo e a organização da caixa torácica mudou e quando está no padrão antigo, agora se sente incomodado.

“Porque agora me incomoda quando está fora do lugar, eu sinto que eu fico empinado, o quadril fica empinado, o peito fica aberto, aí quando eu atento a isso, fazendo, executando aula na barra ou algum exercício no centro, quando percebo isto, vou tentando arrumar, porque agora incomoda mesmo.”

Relatou que a dor nas costas melhorou e que provavelmente o processo realizado com o Método Feldenkrais ajudou, a tendinite também melhorou, porém não sabe se tem relação com o nosso trabalho.

Percebeu um aprimoramento na sua técnica após o processo.

“Sim, com certeza, acho que é uma forma diferente de consciência corporal e nós bailarinos poderíamos ter, porque aí os professores de Contemporâneo, até mesmo de Clássico, pedem muito para a gente conhecer o corpo, sentir cada músculo, sentir... só que os exercícios que eles dão para a gente, a gente não consegue e no Método, não sei, da forma que ele foi executado eu consegui perceber coisas que eu não conseguia perceber em aula, mesmo em aula de alongamento, em aula de outras coisas que eu já fiz.”

“De onde está a força do meu corpo, aonde eu preciso de força para executar o movimento, o quanto de força eu preciso para executar este movimento, acho que a questão deste peso foi o que mais ficou para mim.”

“Eu consigo levar esta consciência, que eu tive no método, eu estou tentando, levar isto que eu aprendi para os passos, para a coreografia, para as coisas que eu tenho que fazer.”

De maneira geral, acha que o corpo é a sua ferramenta de trabalho e que a sua durabilidade depende do tratamento dispensado a ele, e que o Método Feldenkrais é um recurso possível.

“(...)acho que a gente fez algumas aulas, com mais aulas eu conseguiria ter mais consciência do meu corpo ainda e eu acho que é uma soma para o bailarino, acho que quanto mais a gente aprende de ter a consciência do corpo, porque a gente trabalha com o corpo, nossa ferramenta é esta e a durabilidade dela depende da gente, o quanto a gente trata dela bem ou mal, então acho que seria uma forma, o método é uma forma da gente se conhecer mais, de conhecer onde se encontra cada músculo, onde se encontra a força, onde se encontra tudo. Eu gostei bastante.”

Sobre a comparação dos vídeos

O que viu nos vídeos confirma o que havia sentido, porém percebeu um detalhe sobre a extensão do seu joelho o que deu a impressão da perna estar mais alongada. Observa que está mais bem sentado na cadeira, em cima do cóccix e que estava com a sua coluna organizada com vértebra sobre vértebra.

“Acho que é bem parecido com o que eu senti, a caixa torácica era uma coisa gritante, consigo controlá-la mais e tem uma coisa que eu notei, que eu não tinha percebido, é a extensão posterior do meu joelho, estou conseguindo estender ele mais, não digo de esticar a perna mais alta ou mais baixa, mas a perna parece mais alongada e é bom para mim.”

“A forma que eu sento na cadeira, não estou mais corcunda. Eu via meus vídeos eu não gostava de quando eu dançava em festival porque eu me achava meio corcunda, agora eu estou vendo que eu consigo ficar com a coluna colocadinha, vértebra em cima de vértebra, estou mais colocado, em cima do cóccix.”



3.1.2 Minhas observações e análises

A primeira entrevista com André foi na Escola de Dança Gisele Bellot. Nesta entrevista, entendi que para ele, dançar é um sonho e quase um desafio, e que está sempre em busca de superar dificuldades e de aprimorar-se tecnicamente.

Para a apresentação dos treinos gravados antes e depois das aulas de CPM, ele apresentou exercícios na barra e em seguida uma coreografia, ambas realizadas e gravadas na escola de dança Gisele Bellot.

Logo que se posicionou na barra, a sua organização do tórax me chamou a atenção: saliente, formando uma curvatura lombar bastante acentuada, dando a impressão de um grande esforço para manter-se nesta posição. Logo pensei que aí poderia estar concentrado todo o esforço que faz para alcançar o sonho de dançar.

No decorrer da entrevista realizada após este primeiro treino, ele relatou algumas dificuldades que normalmente sente, e, que se apresentaram neste treino também: fazer “developés”, dar impulso para saltar, dificuldade na respiração e na organização do tórax e, por causa de uma lesão nas costas por levantar uma bailarina, sente dor ao fazer *cambré* (arquear o corpo da cintura para cima para trás).

Provavelmente todas estas dificuldades estão relacionadas à sua organização como um todo, mas para este estudo, como teria apenas seis horas para desenvolver o trabalho, precisava manter um foco. Então pensei que o trabalho poderia ser desenvolvido a partir da organização da caixa torácica e que seria bastante interessante trazer a sua atenção e percepção para o funcionamento da mesma e suas relações com as demais partes do corpo, porém, como pressupõe o Método Feldenkrais, o profissional convida o aluno a se movimentar e a observar, através da sua propriocepção, o que vai se passando com ele. Por este motivo, precisaria começar o trabalho para saber como o processo se desenvolveria e se, de fato, este seria um bom caminho a ser seguido, se faria sentido para o processo individual de André.

Iniciamos nossas aulas de CPM, que neste caso, foram divididas em cinco encontros¹. O primeiro encontro teve uma duração aproximada de uma hora e quarenta e cinco minutos, tempo suficiente para duas seqüências de CPM, com uma pequena pausa para que ele pudesse tomar água e ir ao toalete.

Na primeira seqüência de CPM deste encontro, André experimentou variações de movimentos de torção e de flexão do tronco, diferenciação dos movimentos do tronco e da cabeça e da cabeça e dos olhos.



¹ As seis horas de CPM foram distribuídas ao longo de alguns encontros, dependendo da disponibilidade de tempo de cada dançarino. Teve quem fizesse os três encontros na mesma semana e teve dançarino para o qual precisamos de quase duas semanas.

Após esta seqüência, ao ficar em pé, o seu tórax estava visivelmente diferente do que quando chegou. Eu podia ver que o seu tórax estava mais “encaixado” e já não via mais aquele esforço que mantinha o seu tórax para frente e para cima. Em resposta à minha pergunta se sentia alguma diferença em relação a como estava quando chegou, André me disse que se sentia mais alongado e que o seu peito não estava “estufado”.

Neste caso houve uma coincidência entre o que eu vi e o que ele relatou que sentiu. Como a propriocepção depende da organização e da auto imagem de cada pessoa nem sempre a percepção de quem vê coincide com a de quem sente. Neste momento o que André relatava estava muito próximo do que eu via.

Em seguida fizemos a segunda CPM deste encontro. Continuei lhe oferecendo a possibilidade de fazer movimentos com os quais pudesse sentir a sua caixa torácica fazendo variações de torsão e de flexão lateral.



Ao final desta seqüência, a sensação de alongamento continuava, sentia o tronco mais confortável e tinha a sensação de que estava “encaixado”.

Observei que ele andava pela sala do meu ateliê com cuidado, como se não quisesse perder esta nova organização. Instruí-o a não tentar manter esta organização se enrijecendo ou contendo seus movimentos. Ao contrario, que ele se movimentasse

com o conforto que esta nova organização lhe oferecia e que seria importante que ele memorizasse as sensações que esta lhe proporcionava para mais tarde, caso esta nova organização, ainda incipiente, se perdesse, que ele usasse a memória sensorial para buscá-la.

André organizou a sua agenda de tal forma que ao sair do meu ateliê, ia direto para uma de suas aulas de dança. Situação bastante interessante uma vez que, desta forma, teria a oportunidade de experimentar como as novidades sentidas, durante e após cada um de nossos encontros, eram percebidas em situações e posições nas quais ele tendia a padrões fortemente estabelecidos como, por exemplo, o de arquear as costas e deixar a caixa torácica para frente e para cima.

No nosso segundo encontro, ele me contou que sentiu uma diferença no começo de sua aula de dança que teve após as duas seqüências de CPMs do encontro anterior e que depois “fui me distraíndo disso” (sic) e não percebeu mais nada. Observo que ainda mantém a organização da caixa torácica mais ou menos próxima àquela do final do encontro anterior.

Neste dia tivemos uma hora, tempo que foi suficiente para uma seqüência de movimentos. Enquanto ainda estava em pé, antes de deitar-se para darmos início à sequência de CPM deste encontro, André sentia que estava mais alongado e com a caixa torácica mais “encaixada”. Ao deitar-se no chão, para darmos início à CPM, durante o *scanning*, o momento em que André observou detalhadamente como estava a distribuição do peso do seu corpo no chão, ele percebeu uma mudança na curvatura da lombar, sentiu que estava mais perto do chão.

Quando André, deitado no chão, sentiu que a curvatura de sua região lombar estava menos acentuada, ele estava sentindo parte de uma mudança que também alterou a posição da caixa torácica, mas naquele momento, de todas as informações que recebeu de seu contato com o chão, a que mais chamou a sua atenção foi a alteração

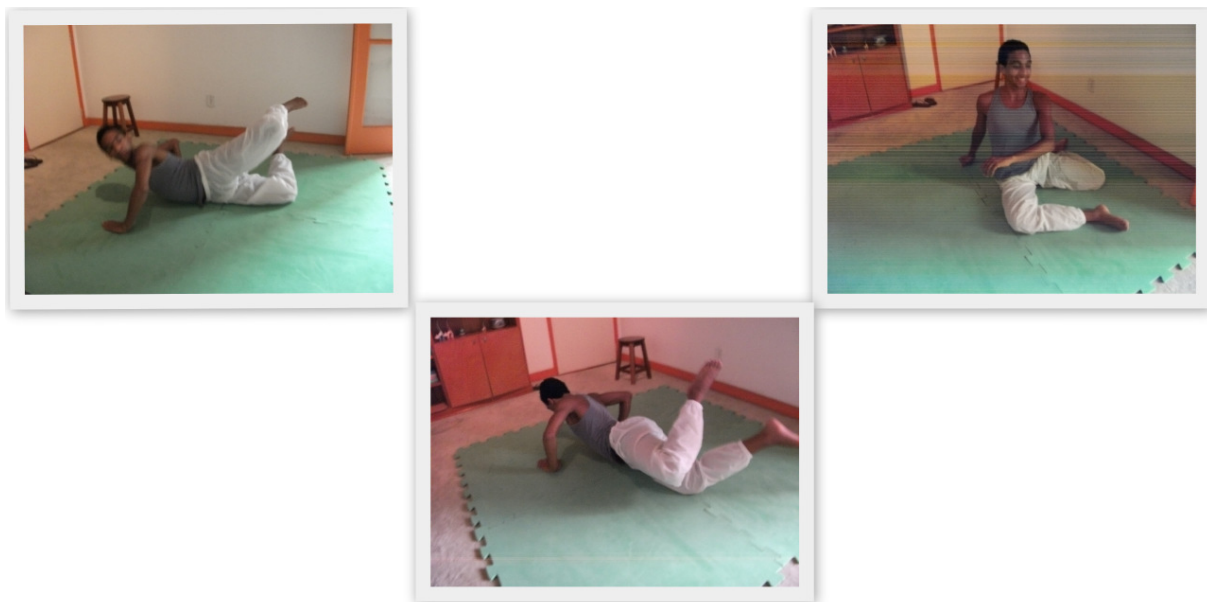
na região lombar. Quando estava em pé o que sentia era que estava alongado e com a caixa torácica mais “encaixada”.

Neste dia decidi utilizar uma aula de CPM cujo ponto de partida fosse em decúbito frontal. Assim ele teve a oportunidade de comparar a distribuição dos apoios das costas e dos apoios da frente do seu corpo no chão e também de sentir e avaliar, como cada movimento feito modificava estes apoios. Entendi que seria interessante ele fazer movimentos nos quais pudesse sentir o seu tronco se movimentando no espaço, sem contato direto e constante com o chão. Esta aula de CPM foi longa e ocupou todo o tempo que tínhamos neste dia.

Esta CPM foi composta de variações de movimentos de torção do tronco e a exploração de como a posição da cabeça interfere na organização da coluna e do tronco...



... e movimentos espirais que o conduziam do decúbito frontal à posição sentada.

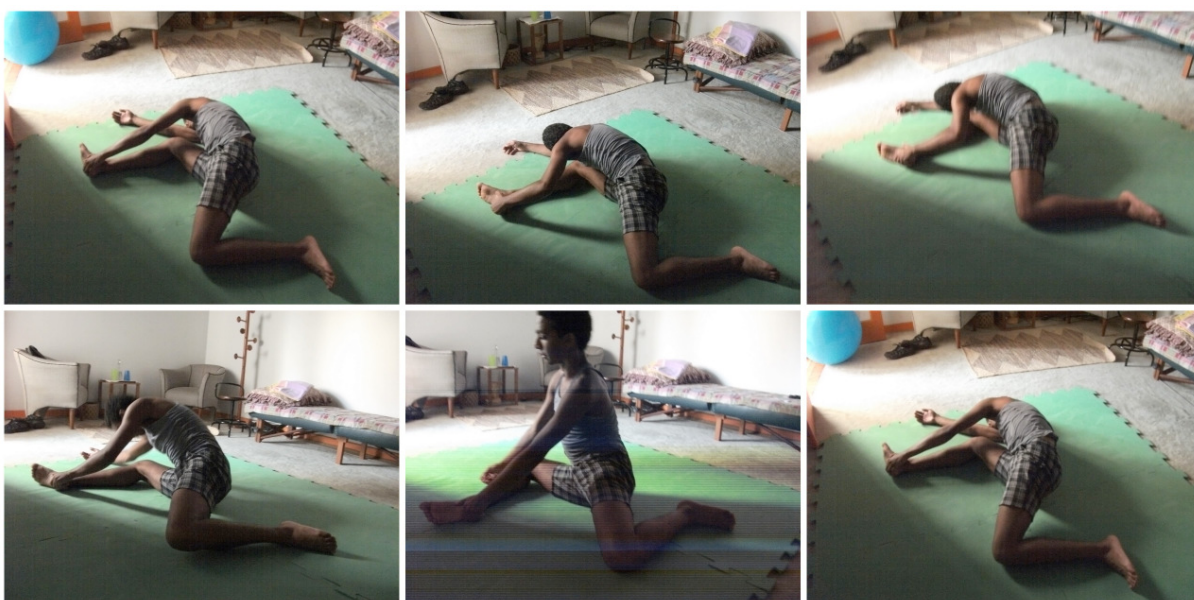


No decorrer destas três seqüências de CPM realizadas até agora, nos momentos em que houve pausa para a observação do contato de seu corpo com o chão, usando atenção e sensibilidade, percebeu variações na distribuição do peso do seu corpo, tais como: o apoio da bacia que antes ficava mais sobre o cóccix, estava mais bem distribuído e, portanto a bacia mais apoiada no chão, percebeu, também, que estava com mais apoio nas costas e isto foi sentido por ele como maior conforto. Por estas suas observações constatei que a minha opção inicial de ter a organização de sua caixa torácica como um ponto de apoio e de foco da minha atenção foi um caminho que encontrou ressonância nele e a mudança na organização, a cada aula, ganhou mais solidez.

Após ter feito vários movimentos que envolviam flexão lateral e torsão nos encontros anteriores, pensei que poderia ser importante para ele experimentar movimentos de flexão frontal. Por isto, no nosso terceiro encontro escolhi uma CPM na qual ele começou a seqüência em decúbito dorsal e através de variações e explorações...



... e, através de uma organização peculiar de tronco, braços e pernas ele foi conduzido a sentar-se no chão.



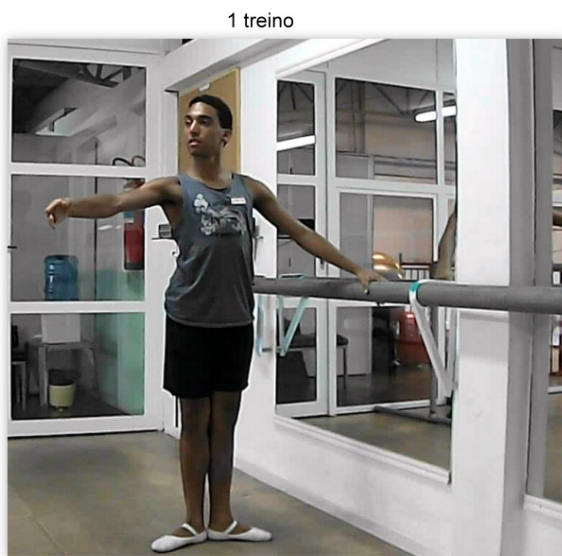
Ao final da aula, André me relatou que, prestando atenção, conseguiu sentir quando estava usando muita tensão em seus músculos e, portanto pode não só descontraí-los como perceber a diferença entre contração muscular necessária para fazer os movimentos e o excesso de tensão: “Nada na dança é tensão” (sic).

No nosso quarto encontro, para a última aula de CPM que tivemos, mudei a sua posição no espaço. Desta vez a posição da aula foi em decúbito lateral. A partir desta posição, ele pode sentir a partir do movimento dos braços, a interconexão entre a organização das costelas e dos braços, a caixa torácica, a pelve e os joelhos.



Ao final deste dia marcamos o dia para a segunda apresentação e gravação de seu treino. Após a mesma, durante a nossa entrevista, ele me contou que agora, quando o padrão antigo do tórax aparece, ele se sente desconfortável. O que era habitual agora é sentido com desconforto. Apesar das poucas horas de aulas de CPM, houve um refinamento em sua propriocepção que lhe possibilitou descobrir tensões e esforços desnecessários, um aprendizado que gerou uma mudança no seu padrão de funcionamento e que ele sentiu como um aprimoramento no seu trabalho como dançarino. Quando teve a oportunidade de assistir as imagens gravadas da apresentação de seus dois treinos, teve a confirmação visual do que havia sentido.

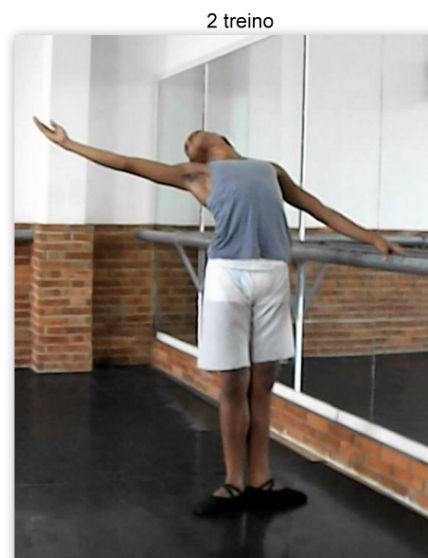
Escolhi alguns instantâneos, captadas dos vídeos dos seus treinos, para ilustrar estas mudanças e fazer algumas análises:



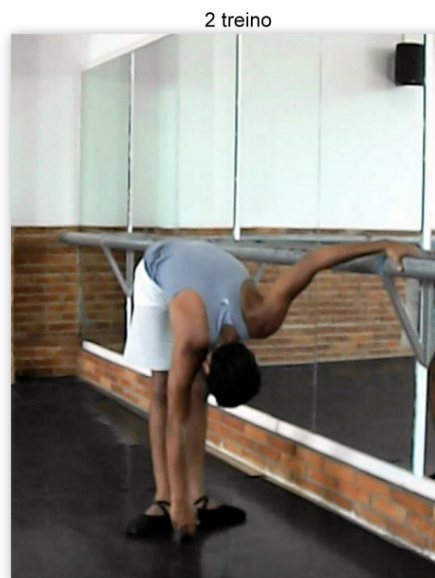
Nas fotos acima, é bem visível a diferença na postura de Andre quando ele se posicionou na barra. Podemos perceber, na foto referente ao segundo treino, que ele estava melhor organizado do que na foto referente ao primeiro treino, com menos tensão, o que resultou numa imagem que sugere mais leveza e elegância.

Podemos ainda observar, na foto referente ao segundo treino, que o seu pescoço estava mais alongado, os ombros menos tensos, o braço com maior suporte do tronco, o esterno estava menos saliente e caixa torácica numa relação bem mais “alinhada” com a bacia e os pés têm mais firmeza no chão.

Parece-me bastante ilustrativo vê-lo nestas fotos a seguir, realizando um “cambré” para traz, a partir da posição em que o tórax estava saliente, sendo sustentado por uma curvatura nas costas e a partir do tórax melhor organizado, sem o esforço de mantê-lo para frente.



Vejamos a seguir, nas fotos abaixo, o que aconteceu quando ele fez o “souplesse”:



Podemos observar nestas fotos que há uma diferença na maneira como ele se posicionou em relação à barra e na maneira como ele posicionou o seu braço esquerdo sobre ela. A sua coluna e suas costas, de uma maneira geral, estavam menos tensas, o que sugere uma diminuição no esforço utilizado. A cabeça estava alinhada com o pescoço e “pendurada”, sem tensão. A posição do braço na barra, também parece mais

confortável, numa relação mais eficiente com o seu corpo, podemos perceber isto, sobretudo ao olharmos o ombro e a escápula esquerda.

Para a apresentação do seu treino, após a seqüência na barra, André dançou uma coreografia na qual começou sentado em uma cadeira. Vejamos as fotos dele sentado na cadeira durante a realização desta coreografia:



Nas fotos podemos verificar como ele se sentou nesta cadeira, antes das aulas de CPM e depois delas. Na foto do segundo treino, numa visão geral, André estava sentado bem mais confortavelmente do que na foto do primeiro treino.

Olhemos com mais atenção e detalhamento.

Na foto relacionada ao segundo treino, podemos perceber que ele estava sentado sobre os seus ísquios, a coluna suavemente alinhada a partir da bacia, o pescoço seguindo em continuação da coluna e com menos traços de tensão. Os ombros também estavam confortáveis e “assentados”, os braços dobrados em ângulo reto e apoiados suavemente nas suas coxas, que por, sua vez, formavam um ângulo reto com as pernas e, os pés posicionados bem abaixo dos joelhos, o que lhes permitia um bom

apoio no chão. Muito diferente do que aconteceu na situação da foto do primeiro treino em que ele aparecia sentado atrás dos ísquios com a coluna arredondada, tensão no pescoço, ombros e braços e as articulações em ângulos fechados.

Estes são alguns recortes, imagens fixas, que fiz a partir das gravações dos seus treinos, para facilitar a observação de alguns pontos, algumas das mudanças na qualidade de seus movimentos que observei após as seis horas de trabalho com ele.

Ao assisti-lo fazendo os exercícios na barra e dançar, no DVD, podemos ver a diminuição das tensões e esforços que resultou em movimentos mais bem executados, mais leves e graciosos, que demonstram como o Método Feldenkrais de Educação Somática foi benéfico para a prática de André.



Bárbara Scaf – 20/02/82 – Dança Indiana – Odissi - Dança há 5 anos

“Dançar envolve várias coisas, vai mais além da técnica, do que a questão mais motora mesmo, de você se movimentar, eu acho que envolve processos, assim, muito internos, então, ah! Envolve mexer com tudo, desde o nível mais mental até a parte mais, sei lá, espiritual, a parte de criatividade, de sentimento.”

3.2 O caso Barbara

3.2.1 Suas observações

Sobre dançar

Dançar é além da técnica, envolve processos internos: mental, espiritual, criatividade, sentimento. Dançar foi um ponto de mutação na sua vida, tudo mudou, foi uma transformação radical. O que se trabalha no corpo reflete, reverbera para outros aspectos na vida.

Dançar melhorou a atenção, a concentração e o foco. Trabalha muito com equilíbrio, é preciso focar e sentir o centro de gravidade. A dança é realizada com posturas baixas, com flexão de joelhos e promove ligação com a terra. A batida dos pés no chão promove uma base. O olhar, sempre focado, vai para além do espaço/tempo do treinamento.



Sobre treinar

Treinar é estar aberto e disponível para receber esta técnica, por isto é importante o aquecimento e a preparação que são compostos de uma série de alongamentos, geralmente exercícios de *Yoga*, um deles é chamado *Surya Namaskar*, que é uma saudação ao sol, trabalha a respiração e traz calor ao corpo. A dança Indiana tem um lado espiritual, vem de uma tradição templária, entrar no espaço de aula é deixar o cotidiano para fora e entrar num espaço ritual.

Esta dança trabalha muito a abertura, da bacia, das pernas, dos joelhos. O aquecimento tem uma série básica de exercícios que serve para depois desenvolver na coreografia, é parte do treinamento de *Odissi*: Os *Chowks* relacionados com a energia masculina e com a forma geométrica do quadrado e os *Tribhangs*, relacionados com a energia feminina e com a geometria do triângulo.

Durante o aquecimento e alongamento as pessoas ficam conversando, mas durante o treino precisa de muita concentração, o foco é no corpo, na postura, é muito completo, movimenta braço, mão, perna, olho, cabeça. A sequência já está decorada, são as *talas*, ciclos rítmicos que são dados em cada exercício.

Treinar para aperfeiçoar, evoluir dentro da técnica e do estilo. Pensar em coisas para a vida, desenvolver objetivos de vida. Usar os itens desenvolvidos na dança, baseados na mitologia, para transformar e mudar o que tem que ser mudado.

Durante os treinos sente e busca presença, o corpo ficar mais forte, melhorar a coordenação motora e a resistência física.

Sobre o seu 1º treino

(Para a apresentação deste treino Bárbara faz algumas das séries de exercícios que costuma realizar em suas aulas)

Disse que acha que a percepção do corpo em movimento, a presença, é maior quando está dançando, se movimentando conscientemente, do que quando faz movimentos cotidianos. Movimentos conscientes:

“É você colocar intenção neste gesto, você fazer com consciência, com intenção, trazer toda esta percepção, este olhar mais interno, também, acho que é isto.”

Ficar nas posturas baixas, abrir o peito e trazer os ombros para baixo, o quadril precisa estar sempre centrado, manter o alinhamento com a coluna, são itens de dificuldade.

“Então, estes movimentos, são movimentos bem diferentes do que os movimentos cotidianos, a gente trabalha, que nem, esta musculatura aqui do tronco, (apontando para as costelas), são coisas que a gente não trabalha no dia a dia, então até a gente entrar mesmo nas posturas, que nem, ficar com esta coisa da postura sempre baixa, a tendência é sempre subir, dá uma oscilada, prá mim o que pega muito é esta coisa dos ombros também, de abrir o peito e trazer os ombros prá baixo.”

“Isto, outra coisa é a questão do quadril também, como a gente estava conversando, o quadril que estar sempre bem centrado, então a tendência é o quadril dar uma soltada também, que eu acho que tem a ver com alinhamento de coluna também, manter o centro.”

Disse quer gostaria de aprimorar o alinhamento da cabeça com os ombros, a abertura do peito, o equilíbrio e a flexão lateral da caixa torácica.

“(...) esta questão da cabeça, de conseguir manter ela mais em cima dos ombros, mais alinhada, tipo o alongamento do pescoço, distanciar as orelhas dos ombros, que é uma coisa que no dia a dia a gente tende a tencionar, mesmo, abertura de peito é uma coisa que eu preciso sempre estar trabalhando também e esta questão mesmo do equilíbrio entre os lados, assim do corpo, a coisa do tronco de trabalhar esta flexionada dele dos lados.”

Sobre o seu 2º treino

Sentiu o corpo mais centrado, o peso do corpo mais bem distribuído entre os dois lados do corpo, maior estabilidade. Observou que a percepção do esterno ajuda na organização dos ombros.

“O que eu acho que mudou foi o “centramento” do corpo, eu senti que eu consegui ficar mais centrada, distribuí melhor o peso entre os dois lados do corpo. Mesmo neste exercício que tem a levantada de perna e que é importante voltar para o centro, a postura deixa a gente meio instável e eu senti que eu consegui centrar melhor. A abaixada do quadril eu sinto que está indo mais fácil também. Esta questão aqui dos ombros, é uma coisa prá se trabalhar tipo a vida toda, que a técnica exige muito esta postura com

o ombro baixo e colocado lá para trás, então eu sinto que esta idéia de trazer o esterno para cima me ajuda a fazer.”

“Esta parte das costelas eu senti que consegui deixar elas mais fechadas. Para mim foi basicamente isto, o olhar também, senti o olhar mais presente”

“Mais presente é sei lá, fazer com mais consciência.”

Sentiu que conseguiu um aprimoramento, a qualidade dos movimentos está melhor, percebe que entra nas posturas da dança de forma mais natural.

Para ela o trabalho desenvolvido com o Método Feldenkrais a ajudou a melhorar no seu cotidiano também.

“Nossa, eu gostei assim muito de fazer as aulas, eu acho que assim para tudo, para a vida, comecei a andar melhor na rua, a sentar melhor no ônibus, várias coisas, acho que é isto, a sensação que me trouxe foi de estar mais presente no meu corpo e começar a entender melhor esta coisa aqui do esterno, lógico que é um treino, tentar trazer esta consciência para o dia a dia, bem legal.”

Sobre a comparação dos vídeos

Ver os vídeos fez as diferenças ficarem mais marcadas. Observou que os movimentos estão mais precisos, mais estáveis.

“É porque assim, acho que eu já falei isto antes, mas no Odissi a gente tem esta coisa de ficar sempre no centro, todas as posturas se desenvolvem em torno deste eixo, eu acho que no primeiro treino, este eixo estava um pouco solto, não sei, tanto que aquela levantada de perna que a gente viu no primeiro exercício, está bem diferente quando comparada com o segundo, eu acho que estou conseguindo me mover melhor em torno deste eixo, não sei se é isto! Mas enfim, o que eu senti muito forte nos exercícios que a gente fez do Feldenkrais, foi esta coisa dos apoios no chão.”

Ver os vídeos confirmou o que estava sentindo, ver a impressionou e é mais marcante.

“(…) no Odissi tem uma coisa que as formas são todas arredondadas, então tem até um momento que eu faço um braço assim, esta postura é chamada de “*dolan*”, que tem uma flexão aqui, no cotovelo e no pulso,

tenho muita dificuldade para entrar nesta postura, tanto que a gente vê, tanto no primeiro como no segundo, tem alguns momentos, principalmente na velocidade mais rápida, que ele se perde, ele vai embora e fica alongado e coisa alongada não existe no Odissi, é tudo flexionado, então acho que estes detalhezinhos que ainda não está perfeito, mas que melhorou bastante. Esta questão da abertura de peito, nossa, visível!

1 treino



2 treino



3.2.2 Minhas observações e análises

Para a gravação da primeira entrevista, Barbara me recebeu em sua casa.

Durante esta entrevista pude constatar pela sua fala, a importância que a dança tem em sua vida e a transformação proporcionada pela prática de *Odissi*, “(...) foi assim meio que o ponto de mutação da minha vida (...)” (sic).

Após a entrevista combinamos de gravar o treino no Espaço Rasa, que é aonde faz suas aulas de dança e treina com o seu grupo.

No dia da gravação, conforme o combinado, cheguei a tempo de poder assisti-la fazendo uma aula antes de gravarmos o seu primeiro treino.

No momento da aula, pude observá-la dançar sem estar preocupada com a câmera e as imagens a serem captadas. Fiquei bastante intrigada com o tipo de movimentação que esta dança exige. Cada parte do corpo fazia movimentos diferentes e muitas vezes em direções opostas, ao mesmo tempo. Ela ficava o tempo todo com os joelhos flexionados, no que seria a segunda posição do balé clássico, a bacia ficava estabilizada, enquanto o tronco se movia para a direita e esquerda, ou em flexões laterais ou em deslocamentos laterais, a cabeça era movimentada para um lado e os olhos tinham caminhos precisos para seguirem, enquanto isto, os braços e mãos faziam outros movimentos distintos.

Fiquei atenta para ver como a Bárbara se movimentava e percebi algumas dificuldades em seus movimentos e posturas que poderiam ser usados para nortear nosso trabalho, tais como, equilíbrio, fazer as flexões laterais e os movimentos com o tronco sem mover sua bacia, a cabeça e os olhos pouco diferenciados, muitas vezes seus olhos ficavam parados, olhando para frente ao invés de seguirem para a direção indicada pela professora.

Após a gravação do seu treino, em nossa entrevista, Barbara me contou algumas de suas dificuldades e constatei que eram coincidentes com o que eu havia observado.

O trabalho com Bárbara foi distribuído em quatro encontros ao longo de duas semanas. O primeiro deles teve a duração de uma hora, suficiente para uma aula de CPM, durante a qual estive interessada, bastante receptiva e concentrada.

Na primeira aula de CPM, cuja estrutura era composta de algumas variações de torsão e flexão de tronco, diferenciação dos movimentos do tronco e bacia, da cabeça e dos olhos, Bárbara pode sentir, através dos movimentos propostos e com a ajuda do suporte que o chão lhe dava, a possibilidade de realizar movimentos para a direita e esquerda com o tronco enquanto a bacia permanecia parada, movimentos de flexão

com os quais podia sentir a participação e a importância da mobilidade das costelas, movimentos com o tronco e os olhos para um lado e cabeça para o outro.



Ao final desta aula de CPM, percebeu, com bastante alegria, que conseguia organizar o peito e senti-lo “aberto”, sem forçar os ombros para traz, a dança indiana, disse, exige muito este “peito aberto”. Ela começou a fazer relações entre a posição dos ombros e a organização do peito. Era possível ver que ela estava com uma organização corporal mais confortável, sendo sustentada mais pelas suas estruturas do que por esforço muscular.

No segundo encontro, antes de darmos início ao trabalho, ela me contou que percebeu, andando na rua, que seu andar estava diferente, com a pisada mais firme, com mais apoio no chão. Neste dia tivemos tempo para duas aulas de CPM, com um pequeno intervalo entre elas. Decidi que seria importante utilizar CPMs cujas estruturas fossem baseadas em flexão lateral do tronco, a partir do decúbito dorsal...



... e decúbito frontal, que poderiam ajudá-la na organização de seu eixo central.

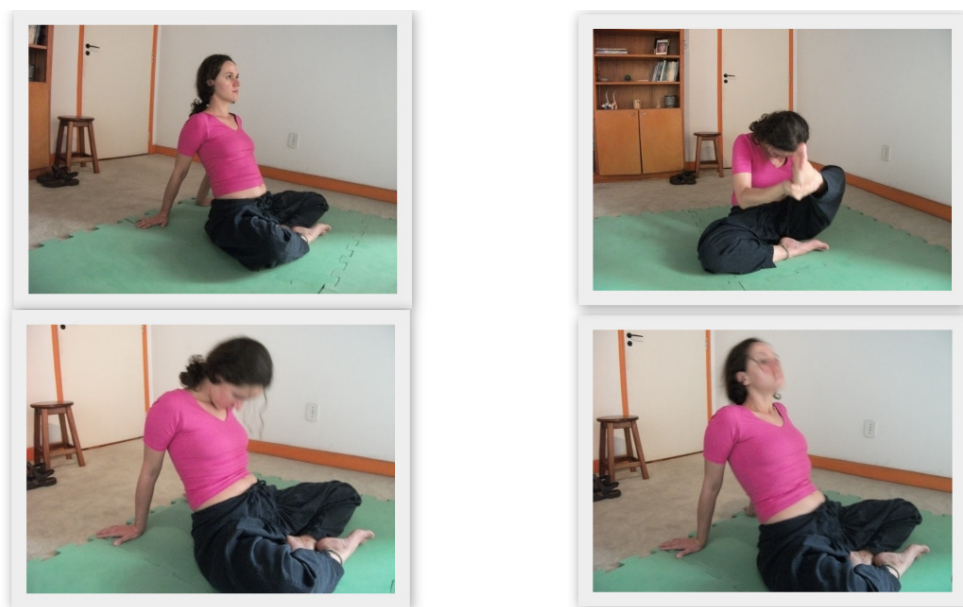


Ao final desta aula, Bárbara estava se sentindo mais alongada, e tinha a sensação de que seus pés estavam mais firmes no chão.

No terceiro encontro que teve duração de uma hora e meia, Barbara me contou, bastante animada, que se surpreendeu com a maneira como ela estava sentada no ônibus, “mais certinha”. Barbara estava percebendo que a aprendizagem ocorrida durante as aulas de CPM, podia ser sentida em outras esferas, inclusive no seu

cotidiano, afinal a dança, apesar de ser o foco da minha pesquisa, é um dos inúmeros aspectos de sua vida.

Neste dia lhe propus uma seqüência de CPM composta de vários movimentos que envolviam a flexão do tronco e a percepção da conexão entre cabeça, coluna e pelve, e também a diferenciação dos movimentos dos olhos e da cabeça.



Em seguida, continuei com uma CPM, que também envolvia a flexão do tronco e rolar para sentar.



Como nos ensina o Método Feldenkrais, Bárbara não sabia que estes movimentos a levariam à posição sentada, mas por causa da posição dos braços e pernas, ao fazer os movimentos propostos ela se surpreendeu com a suavidade com que ela se encontrou sentada no chão...



Ao final desta aula de CPM, quando Bárbara se deitou no chão para o *scanning*, observou que tinha a sensação de estar com as costas achatadas no chão, a curvatura da região lombar estava bem menor do que quando iniciamos e a região da pelve estava mais pesada no chão. Ao se levantar sentia uma presença muito forte da pelve, os pés lhe davam mais apoio e se sentia mais leve.

No nosso quarto e último encontro, tivemos bastante tempo, suficiente para mais duas aulas de CPM. Assim que entrou na sala, Barbara me relatou que em suas aulas de dança, sentiu mais facilidade para se manter abaixada, com as pernas flexionadas, como o *Odissi* exige, e também, sentiu mais conforto em relação à colocação dos ombros e que teve a sensação de estar com seu peito aberto, sem sentir que precisava forçar as costas e também que se sentiu com mais equilíbrio.

Seguimos então com a primeira aula do dia. Mantive a mesma linha que vinha seguindo, organizar o eixo coluna, cabeça e pelve, juntamente com flexões laterais e diferenciação de olhos e cabeça e tronco, só que desta vez, partindo da idéia de que é importante experimentar variações de movimentos em diferentes posições no espaço, a partir da posição de joelhos com as duas mãos apoiadas no chão...



... e torção da coluna a partir do movimento das pernas...



Ao término desta última CPM, marcamos o dia para a apresentação e gravação do seu treino, para podermos verificar possíveis mudanças. Marcamos para a semana seguinte.

Neste segundo treino observei que Barbara estava com mais eixo e mais equilíbrio. Suas costelas estavam mais flexíveis, possibilitando-a fazer movimentos com mais liberdade. Colocava-se nas posturas, exigidas pela dança, com menos esforço e mais precisão.

Na entrevista Bárbara disse que se sentiu mais centrada e que distribuiu melhor o peso do corpo entre os dois lados. Disse também que estava mais fácil ficar na posição abaixada e que a idéia de trazer o esterno prá frente, tratada nas aulas de CPM, lhe ajudou bastante para se manter na posição exigida pelo *Odissi*. Constatei pelo seu relato, que o que observei, mais uma vez, coincidiu com o que ela sentiu.

A seguir, mostro alguns instantâneos captados dos vídeos gravados de suas apresentações antes e depois de passar pelas CPMs, serviram de base para marcar algumas das mudanças que foram visíveis e para fazer algumas análises.

A seguir, podemos ver as imagens que correspondem ao que ela descreveu, após a gravação do seu segundo treino. Na foto referente ao primeiro treino, antes das CPMs, podemos verificar como ela manteve os ombros para trás, mas o peito não acompanhou o movimento dos ombros, o seu braço esquerdo estava um pouco para trás, o que dava a sensação de desconforto e certo desequilíbrio.



Na foto do segundo treino, após as seis horas de aulas de CPM, vemos que a relação dos ombros e do peito estava mais equilibrada, o esterno acompanhou o posicionamento dos ombros que por sua vez pareciam menos tensos. O braço esquerdo estava, confortavelmente, abaixo do ombro esquerdo e o cotovelo flexionado, criando um ângulo mais definido entre o braço e o antebraço.

Por sua vez, o peso do tronco, na foto do primeiro treino, estava mais sobre a perna e pé esquerdos e se observarmos a distribuição do seu peso na foto do segundo treino, vemos o tronco numa posição mais centralizada sobre a pelve que por sua vez também estava mais centralizada, favorecendo o apoio das pernas sobre os pés firmes no chão.

Nas fotos abaixo, temos mais uma ilustração de como ela se colocava no que chamou de posição baixa, um *plié* na segunda posição do balé clássico, antes e depois das aulas de CPM. Podemos observar, mais uma vez, como o seu eixo estava mais centralizado e como os seus pés estavam mais apoiados dando-lhe mais suporte. Os braços estavam mais alinhados com os ombros e pareciam mais confortáveis na foto referente ao segundo treino.

1 treino



2 treino



Nas próximas fotos podemos observar e comparar como, na primeira e na segunda foto, ela organizou os ombros, tronco e braços de formas diferentes. Na foto do primeiro treino, os ombros e os braços formavam uma unidade, os braços estavam mantidos na posição com certa tensão que é mais claramente observável do lado direito. Na foto do segundo treino, vemos o resultado da diferenciação dos ombros e braços, o ombro direito estava mais bem acomodado e o braço direito seguia sua linha com menos tensão. O peito estava mais presente e a flexão lateral do lado direito das costelas mais bem definida. Na segunda foto vemos que ela está mais confortável nesta posição.

1 treino



2 treino



Abaixo temos outra colagem de fotos, na qual é visível que Barbara teve um ganho de equilíbrio, seus movimentos estavam mais precisos e mais bem acabados, as flexões dos pés e dos joelhos estavam mais definidas, o pé mais enraizado no chão, os braços mais arredondados e também com melhor finalização.



Estes detalhes somados resultaram, num treino com movimentos mais precisos e fluidos, e também numa apresentação com movimentos mais belos e uma presença mais forte que são facilmente verificados nos vídeos gravados.

Na entrevista realizada após Bárbara assistir a gravação dos dois treinos, antes e depois do processo de aulas de CPM, ela relatou que a informação visual obtida através das imagens, não só confirmaram o que havia sentido, mas lhe deram a dimensão das mudanças. Muito interessante, no seu caso, é que durante o seu treino o espelho não é utilizado, não tem o hábito de se ver durante os exercícios de aula, então a informação visual foi bastante impactante.



Bruna Passarelli Ricardi – 24/09/83 – Flamenco – Dança há 10 anos

“O Flamenco, ele mexe muito com o emocional de todas as formas, assim, a música flamenca traz uma liberdade para me expressar, as vezes coisas que você não faz no cotidiano, você deixa aqui do lado guardadinho, então eu uso muito o Flamenco para me expressar, eu acho bonito a dança no sentido de você movimentar o seu corpo de acordo com a música e transcrever uma parte sua para alguém, né. Acho que é isto que eu faço mais na dança.”

3.3 O caso Bruna

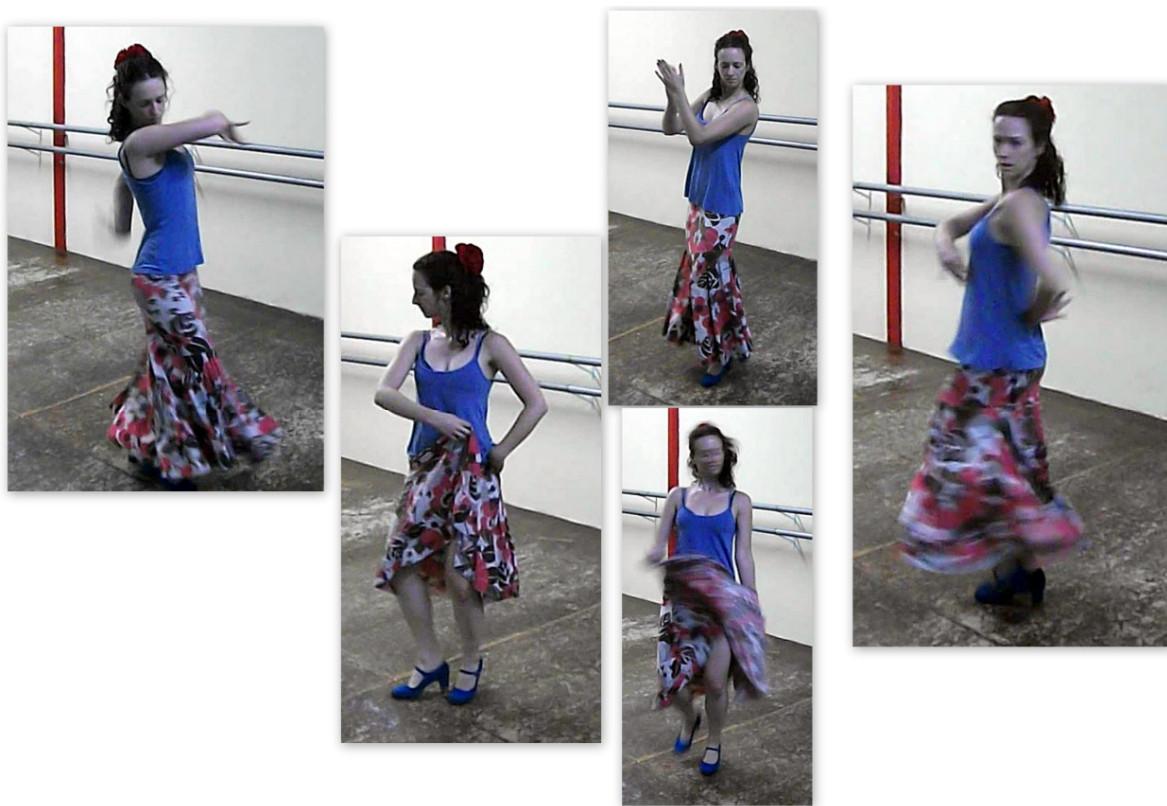
3.3.1 Suas observações

Sobre dançar

Dançar mudou a sua vida.

Dançar mexe com o emocional, a música flamenca traz liberdade para se expressar, acha bonito movimentar o corpo de acordo com a música e transcrever uma parte sua para alguém. Ao dançar busca expressão.

“Posso falar um pouco da minha experiência pessoal com a dança, que na verdade ela mudou a minha vida, o Flamenco, assim! Eu era uma pessoa muito introspectiva, muito observadora, muito “out” assim, e o Flamenco me deu ferramentas para colocar mais as caras, assim sabe, ele mudou mesmo este meu jeito de eu observar. Porque quando você está dançando, você está exposto, e no Flamenco tem muito ritmo que mexe muito com tristeza, com perda, você tem que trazer aquilo lá de dentro, você acaba soltando muita coisa que você nem sabia que conhecia, nem sabia que tinha, a força que você usa, me fez abrir.”



Sobre treinar

Treinar é intensivo. Busca a beleza que é harmonia entre a música e o movimento.

Treina o ouvido, o que se faz é percussão com os pés, é música junto com dança.

Entrar no compasso e fazer movimento com os pés. Observa se os sons que faz estão no compasso, no ritmo. A técnica é importante, mas para dançar é preciso deixar os sentimentos e emoções fluírem.

Sobre o seu 1º treino

(Para este treino Bruna apresenta uma coreografia sem música, o som foi realizado só com a percussão dos pés)

Sempre que dança procura dançar como se tivesse uma platéia na sua frente.

Presta atenção na técnica do sapateado, no tronco que não pode se mover para cima e também na sustentação dos braços para não deixar o cotovelo cair.

“Eu observo muito a postura das pernas, principalmente por causa do sapateado, o sapateado do Flamenco não permite você mexer do tronco para cima, você não pode pular, você não pode fazer nada, então eu estou sempre prestando atenção na técnica do sapateado, para eu não pular o corpo a outra é a sustentação dos braços, porque no Flamenco a gente não pode deixar o cotovelo cair, os braços tem que estar com o cotovelo sentado, no braceio em geral, quando o braço está erguido a gente tem que alongar bastante.”

Gostaria de aprimorar a velocidade do sapateado, o equilíbrio e o giro.

Sobre o seu 2º treino

Sentiu os movimentos feitos com menos esforço, se sentiu um pouco mais centrada, no eixo para fazer as voltas, de maneira geral sente um resultado melhor.

“Principalmente, os movimentos com menos esforço, eu senti isto na dança de uma forma geral, mas este treino, como ele exige muito fôlego, muita força, eu já cheguei numa fórmula um pouco mais simples de dançar tirando o mesmo resultado da dança com menos esforço dos movimentos, então me cansei menos.”

“Então, em relação aos giros eu me senti um pouco mais centrada, mais no eixo para fazer as voltas, também acho que por conta desta coisa de usar menos esforço, dar menos impulso, você consegue sentir melhor o seu corpo e eu senti um resultado melhor a partir daí também.”

Considerou que este resultado foi um aprimoramento que obteve com a ajuda do processo pelo qual passou com o Método Feldenkrais e que houve também uma mudança no modo como dá aulas.

“(…) Nossa como eu mudei, assim, a relação com as minhas alunas até, de como eu ensino, de ver onde está a dificuldade, de ver onde está a tensão, onde está.. os ombros, porque no Flamenco, sempre ombros para baixo, assim, a gente não pode tensionar, e eu comecei a reparar aonde estava a tensão, nelas, e pedir para elas fazerem o movimento natural, da forma que o corpo pede, elas faziam muito mais fácil. Então me ajudou, na castanhola, mesma coisa, sempre muita tensão, muito esforço. Nossa, mudou tudo! Foi muito legal!”

Sobre a comparação dos vídeos

Prestou atenção na sua concentração ao dançar e no sapateado.

Olhou os vídeos, mas não conseguiu se ver, sabia o que sentiu na hora, mas ao olhar os vídeos viu outras coisas, não conseguiu associar o que viu ao que sentiu quando dançava.

“Eu não... vendo só o vídeo, prá mim eu não sei, eu me olho mas não me vejo, eu não consigo ver, eu sei tudo que eu senti na hora, mas se eu estou olhando o vídeo eu vou olhar outras coisas, eu não presto a mesma atenção do que quando eu dancei, não consigo fazer esta associação que você está falando, do que eu senti na hora, que eu te contei aquelas sensações de ficar mais simples, os movimentos, com menos esforço, eu não vejo isto no vídeo.”

A informação visual não confirmou, não correspondeu à sensação interna que teve ao dançar.

Falou que a técnica suplanta detalhes do aprimoramento que sentiu depois do processo com a Educação Somática, sentiu que tem um domínio maior, mas que não apareceu visualmente.

“(..) as pequenas imperfeições que eu tenho dançando, eu consigo, com a técnica, eu consigo não transparecer, então em relação ao giro, quando eu

dou um giro e me desequilibro, eu seguro o meu corpo no máximo, fazendo com que aquilo não seja perceptível para quem está vendo, mas eu sei que eu me desequilibrei.”

“(…) E isto ajuda na dança de uma forma geral de como eu sinto a dança. porque quando eu giro e eu não me desequilibro eu continuo confiante, a mente não vai para baixo, sabe?”



3.3.2 Minhas observações e análises

Encontro com Bruna pela primeira vez no Studio Ana Esmeralda quando me apresentei e lhe contei sobre o propósito da pesquisa. Ela se interessou e então marcamos de nos encontrar, para a entrevista, na sua casa.

Bruna me disse que, para ela, a dança funciona como um instrumento de expressão e de autoconhecimento e que antes de dançar era introspectiva: “você acaba soltando muita coisa que você nem sabia que conhecia” (sic).

Durante a entrevista, ela me explicou que quem dança Flamenco é, além de dançarino, um percussionista, que necessita ter precisão no ritmo e no som que faz com os pés. Para a gravação dos seus treinos ela não utilizou nenhuma outra música além do som promovido pela percussão de seus pés.

Durante a gravação do seu primeiro treino me deparei com uma dança mais difícil de observar os detalhes do que o Contemporâneo ou o Odissi, tanto pela velocidade dos seus movimentos como também pelo uso de uma saia longa, mas observei que era preciso muito equilíbrio para fazer todos estes movimentos e giros necessários para o Flamenco e que este poderia ser um caminho para o trabalho, mas precisaria primeiro ouvi-la para saber como ela se sente dançando.

Na nossa entrevista após o treino, ela me disse que gostaria de aprimorar a velocidade, principalmente, no sapateado, o equilíbrio e o giro que, às vezes, sai do eixo. A partir desta sua fala, que foi de encontro com o que observei enquanto ela dançava, tracei um plano inicial de trabalho: aulas de CPM que envolvessem movimentos a partir do seu centro, minha intenção era poder lhe proporcionar oportunidades de vivenciar movimentos que se iniciassem do centro para os membros para que ela pudesse ter uma sensação mais forte de seu eixo e então, mais equilíbrio.

Nosso trabalho foi distribuído em quatro encontros ao longo de duas semanas. No primeiro dia dispusemos uma hora de trabalho. Com esta aula de CPM inicial, Bruna pode, principalmente, explorar movimentos de flexão do tronco, que lhe ajudou a sentir o trabalho e a força do abdômen, a mobilidade das costelas e a participação do esterno na realização destes movimentos e, a diferenciação dos movimentos da cabeça, dos olhos e do tronco.



Nas pausas, que fazem normalmente fazem parte de uma aula de CPM, Bruna sentiu variações de seus apoios no chão. Dependendo de qual movimento tinha acabado de fazer, sentia a sua lombar se aproximar ou se afastar do chão juntamente com uma redistribuição do peso das pernas e da bacia. Percebeu que qualquer movimento que faça, não é localizado e modifica as relações entre os segmentos do seu corpo e, também, que um bom apoio ou suporte depende muito mais da organização das estruturas do corpo do que da força aplicada sobre as mesmas, o que lhe deu a possibilidade de variar a quantidade de esforço na execução de seus movimentos. Observou também como a respiração é um importante componente da ação.

Durante o *scanning* para a finalização desta aula de CPM, Bruna sentiu alterações na distribuição do peso do seu corpo no chão, tais como, a lombar mais próxima ao chão, a pelve mais pesada e com mais contato com o chão e a sensação de estar mais alongada. Ao ficar em pé, sentiu os pés mais apoiados no chão e a sensação de estar mais longa, enquanto estava deitada no chão, agora era sentida como “mais alta”.

No segundo encontro, pensando em lhe proporcionar uma boa percepção e uma melhor organização do seu centro, escolhi uma aula de CPM com a qual, em decúbito dorsal, explorou e diferenciou minuciosamente os movimentos da pelve em torno de um

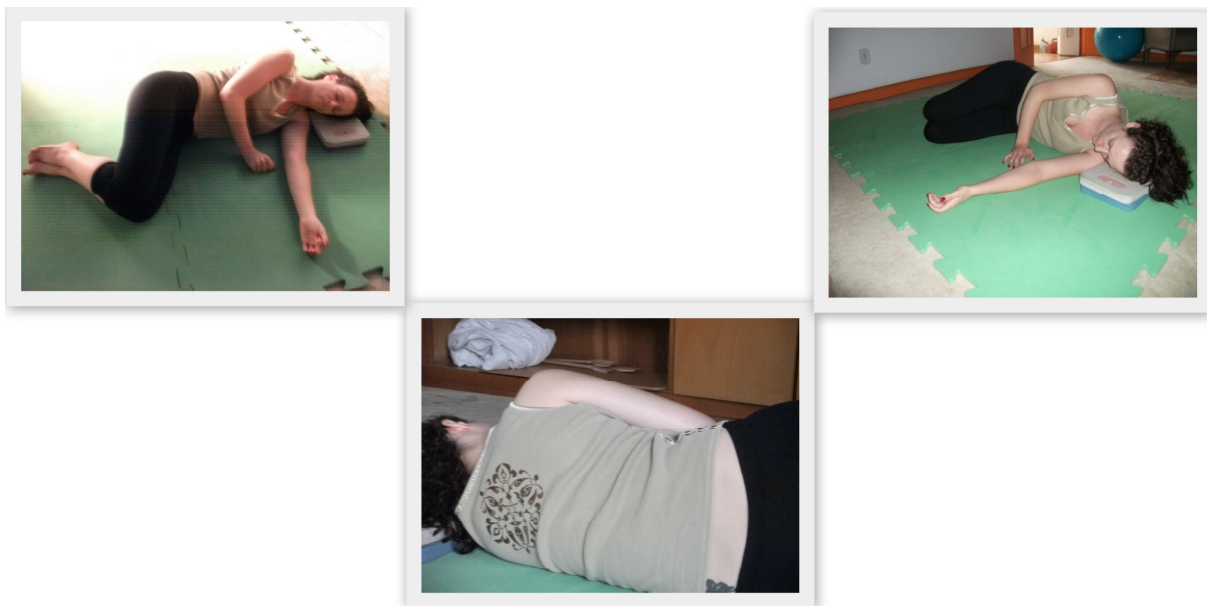
mostrador de relógio imaginário e ao mesmo tempo sentiu a conexão da mesma com a cabeça.



Neste dia, Bruna observou a sutileza e a precisão que estes movimentos lhe exigiam. Em alguns momentos demonstrou irritação e certa frustração com as dificuldades que surgiam, mas sempre muito concentrada, vibrava ao perceber que, aos poucos, era capaz de realizar os movimentos com mais controle e precisão. Ao final desta CPM, quando ficou em pé, se sentiu mais “enraizada” no chão e mais “centrada”.

No terceiro encontro, Bruna me disse que agora, quando dança, está se sentindo mais sobre o seu eixo e que percebeu que está conseguindo usar menos esforço e dar menos impulso, como resultado, sentiu mais equilíbrio e observou que os movimentos de seus braços e mãos estão mais suaves, o que lhe ajudou no manejo das castanholas. Ela começou a organizar a relação entre tensão e relaxamento e a relação entre sensibilidade e esforço numa equação de maior eficiência e de melhor qualidade na realização de seus movimentos e relatou que esta compreensão alterou o seu olhar como professora; agora observa a qualidade da movimentação de suas alunas e procura ajudá-las a descobrir onde estão as suas tensões.

Neste dia, escolhi uma aula de CPM que explorava, em decúbito lateral, os movimentos da bacia e dos ombros e ao mesmo tempo os diferenciava. A participação e a movimentação das costelas ao longo de todas as variações era, também, foco da atenção e de observação.



Para o nosso quarto e último dia de trabalhos, a aula de CPM que escolhi envolvia movimentos circulares com os braços, no chão, em decúbito lateral. Esta CPM explorava a interconexão e diferenciação dos movimentos dos braços e ombros, dos ombros e pelve, do tronco, cabeça e olhos.



Ao final deste último encontro, Bruna me disse que o trabalho desenvolvido comigo foi muito importante para o seu crescimento e que imaginava que seria muito bom se pudesse dar continuidade a este processo iniciado.

Na apresentação para a gravação de seu segundo treino, Bruna estava com um figurino um pouco diferente do que para a primeira gravação, sua saia era mais longa. Por este motivo, os movimentos que envolviam pegar e soltar a saia e todo o jogo entre a saia e o que aparecia do movimento de suas pernas e pés ficou alterado, mas apesar desta mudança, observei que as batidas dos seus pés no chão estavam mais rápidas, o que poderia ser resultado de maior equilíbrio, e de uma melhor organização de seu eixo. Somado a isto, os braços também pareciam ter maior leveza.

Durante a entrevista, após o segundo treino, me relatou que sentiu mais leveza em seus movimentos e percebeu que, como aprendeu a dar menos impulso e usar menos esforço, sentiu-se menos cansada e mais centrada no momento de fazer as voltas e os giros.

Ao comparar os vídeos de antes e depois do processo com as aulas de CPM, Bruna relatou que quando se viu dançando, não conseguiu associar a sensação de realizar movimentos mais leves, com menos esforço e mais equilíbrio, com o que viu. Para ela as duas apresentações estavam praticamente iguais. Observou algumas variações de velocidade, em alguns momentos mais rápidos no vídeo referente à primeira gravação e em outros, no vídeo referente à segunda gravação. Disse que quando dança não mostra o que sente: “se eu me desequilibro, eu seguro o meu corpo no máximo, fazendo com que aquilo não seja perceptível para quem está vendo, mas eu sei que eu me desequilibrei”. (sic)

Depois de passar pelo processo que lhe foi proposto baseado no Método Feldenkrais de Educação Somática, ela sentiu que conseguiu ter um domínio maior do seu corpo e dos seus movimentos, mas que isto não pode aparecer para quem a vê dançando. “E

isto ajuda na dança de uma forma geral de como eu sinto a dança, porque eu giro e eu não me desequilibro, eu continuo confiante, a mente não vai para baixo, sabe?” (sic)

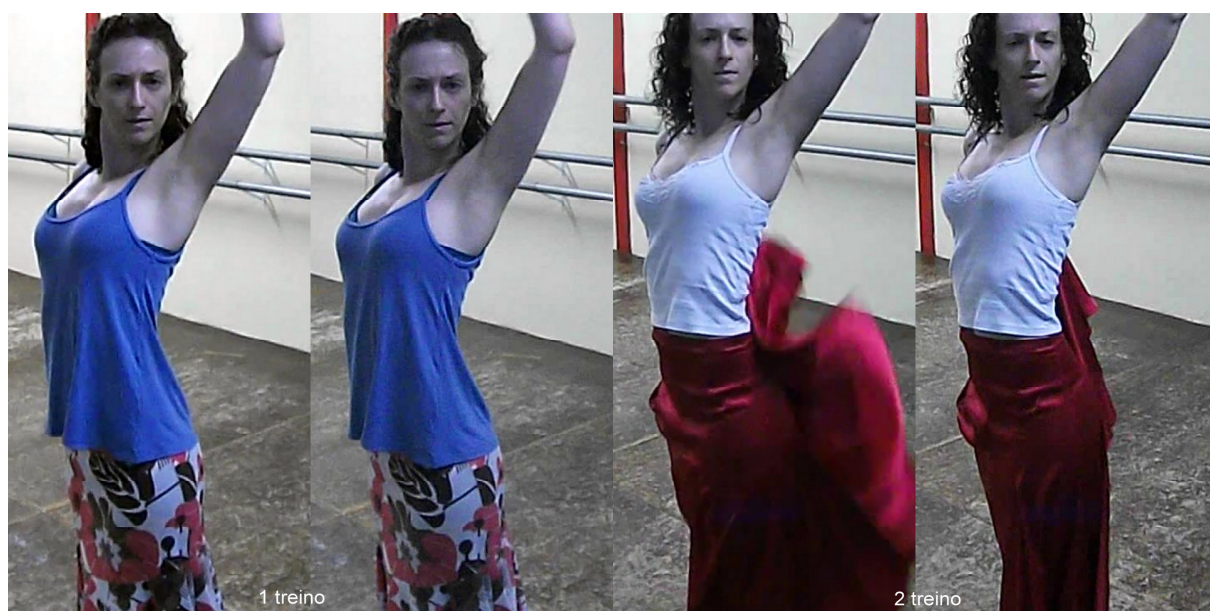
No caso de Bruna, captar imagens dos vídeos para detalhar as diferenças não foi uma tarefa muito simples. A coreografia era composta de movimentos muito rápidos o que dificultou a precisão nos momentos de captá-las. Neste caso específico, o vídeo é uma opção melhor para a visualização dos resultados alcançados.

Contudo, selecionei algumas imagens para mostrar, ainda que em pequenos detalhes, alguma das mudanças na organização de Bruna após as aulas de CPM.

Nas imagens abaixo, podemos observar na foto retirada da gravação de segundo treino, a presença de menos tensão no pescoço de Bruna e a posição da cabeça mais alinhada com a coluna do que se compararmos com a foto captada de seu primeiro treino.



Nos instantâneos abaixo, observamos uma mudança na organização do tronco de Bruna. Nas fotos referentes a apresentação do segundo treino, podemos observar que suas costas estavam mais “alongadas”, a caixa torácica com menos tensão e mais “fechada” do que nas fotos referentes ao primeiro treino, o que parece mostrar que o seu eixo estava numa linha mais central. A posição do seu braço esquerdo, num alinhamento mais contínuo em relação às suas costelas, sugere mais suavidade nos movimentos dos braços.





Ingrid Amaral Carsolari – 26/11/86 – Balé Clássico – Dança há 18 anos

“Dançar para mim é me movimentar através do corpo, no momento em que estou dançando, sem pensar muito nas técnicas, de onde sai o movimento, como fazer aquele movimento, acho que é isto, eu me sinto muito bem, me dá um prazer.”

3.4 O caso Ingrid

3.4.1 Suas observações

Sobre dançar

Dançar é se movimentar através do corpo. Quando dança não pensa muito na técnica e sente prazer. Exige dedicação de tempo, de aula e de treino.

Busca se envolver, se entregar de alma, de vontade, de desejo de estar dançando.



Sobre treinar

Treinar é fazer várias repetições de movimentos para buscar a perfeição, se espelha em algum dançarino que tenha a técnica mais apurada que a dela. Treina, ensaia e faz aula buscando se aperfeiçoar.

“(..) acho que a gente que está nesta área tem que gostar muito e se entregar de corpo, de alma, de mente, o tempo todo porque não é fácil, exige bastante da gente.”

Sobre o seu 1º treino

(Para este treino Ingrid fez uma série na barra do lado direito e esquerdo e realizou uma seqüência no centro)

Disse-me que sentiu mais dificuldade em alguns movimentos e que em outros sentiu mais facilidade e que costuma ter dificuldade em exercícios que envolvam equilíbrio.

Teve mais facilidade ao realizar movimentos para o lado direito do que para o esquerdo.

O *cambré* é um movimento que normalmente tem dificuldade, sentiu desconforto na região lombar.

Sente dores no pé direito quando faz *pliês* e quando volta de saltos.

"No cambré, eu tenho dificuldade, bastante, não sei se foi por conta de uma vez que eu dançando cá, que ensaiando, era uma variação num solo e tinha muito cambré, e eu já estava com bastante dor de ensaiar e num destes dias, no espetáculo, dançando, me deu uma travada e aí depois deste dia eu sempre tenho dor na lombar, e eu já fui ver, já fui no médico, tudo e ele falou que não tem nada."

"(...) quando eu faço *pliê*, quando eu salto e volto de um salto alto, faço *pliê*, me dói, me pega bastante o pé direito."

Gostaria de diminuir a diferença entre os dois lados, melhorar o equilíbrio e diminuir as dores que sente no pé e durante o *cambré*.

Sobre o seu 2º treino

Sentiu mais firmeza e mais equilíbrio quando estava sobre qualquer perna. Achou que estava com movimentos mais soltos.

"Ah, eu não sei, parece que eu fiquei mais a vontade, um pouco mais solta, talvez, não tão durinha, sabe? Acho que os movimentos mais soltos."

Estava se sentindo com mais equilíbrio e com maior firmeza.

"Então, esta história do equilíbrio sempre foi meio incômodo, eu não conseguia me manter na posição paradinha, assim, agora eu estou um pouco mais firme, senti mais firmeza."

Disse nunca ter feito nada parecido com o processo do Método Feldenkrais de Educação Somática, teve sensações e percepções novas.

“Então, nunca tinha feito nada parecido, sempre foi esta coisa de clássico, técnica, *pliê*, e foi sensações, percepções novas, que eu tive, que foram ótimas, que a gente não é acostumada a perceber no clássico, nas aulas.”

“(…) eu sei que o que a gente teve foi pouco e neste pouco tempo já teve percepções e diferenças, eu acho que com o passar do tempo, com certeza, melhora, ajuda mais no desenvolvimento da técnica.”

Sobre a comparação dos vídeos

Ao assistir os vídeos, disse que viu uma grande melhora no equilíbrio e que correspondia ao que havia sentido ao dançar. Nada mais lhe chamou a atenção. Achou que a melhora foi grande.

“Então, como eu tinha dito antes, uma das coisas que me ajudou foi na diferença no equilíbrio, que nos vídeos é claro, até brinquei que eu arrasei no *balance*, porque ficou bem claro, nos dois vídeos a diferença é grande, do primeiro para o segundo (…)”

1 treino



2 treino



3.4.2 Minhas observações e análises

As entrevistas e os treinos de Ingrid foram realizados na Escola de Dança Gisele Bellot, aonde faz aulas e ensaios com o seu grupo de dança.

Ingrid dança desde os seis anos de idade, quase tímida, falou pouco, e enquanto apresentava o seu treino, era visível o prazer que sente ao dançar.

Ao observá-la durante a apresentação de seu treino, verifiquei que ela se movimentava com muita graciosidade, mas não sabia qual parâmetro utilizar para a escolha das aulas de CPM. Sabia qual seria a primeira CPM, uma vez que já havia decidido que a aula inicial seria comum a todos, mas era importante saber o que ela teria para me dizer na entrevista realizada após a sua apresentação do seu primeiro treino.

Nesta entrevista, após o treino, ela me contou que normalmente sente um pouco de dificuldade com exercícios de equilíbrio, o que aconteceu também nesta apresentação, e que tem mais facilidade para fazer os exercícios para o lado direito e que também tem tido dor ao fazer um *cambré*. Estes foram os parâmetros que me guiaram durante a evolução das aulas de CPM.

Começamos nossos trabalhos. Dividimos as seis horas em quatro encontros e no primeiro deles, tivemos uma hora para explorar a primeira CPM. Fiquei atenta para observar como as dificuldades relatadas por ela durante a entrevista, apareceriam em seus movimentos. Constatei que ela tendia a fazer os movimentos com o uso de muita força, usando muita contração muscular, mesmo em situações nas quais a contração era desnecessária.

Durante esta aula, composta de movimentos de flexão, torção, diferenciação dos movimentos dos ombros, cabeça e olhos, Ingrid observou que era possível fazer os movimentos propostos sem usar excesso de força muscular e a importância de ter a clareza da direção de cada parte do corpo ao desenvolver os movimentos.



Ao final desta CPM, Ingrid sentiu clara mudança nos apoios das costas no chão. Sua região lombar estava mais próxima do chão e também sentia o seu tórax mais apoiado no chão.

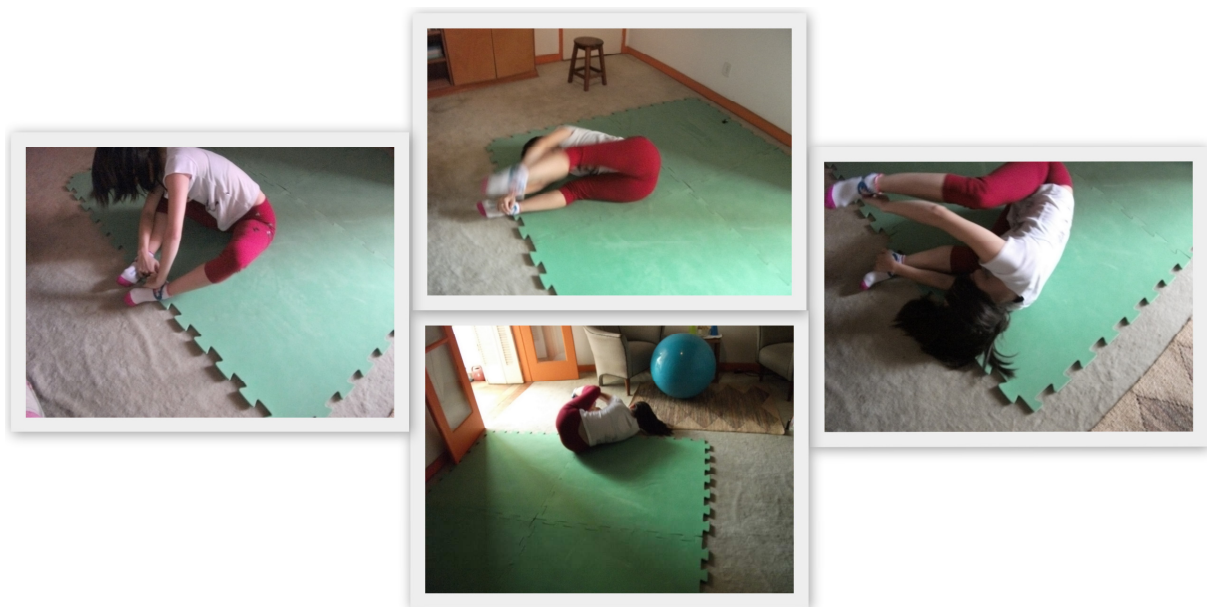
No encontro seguinte, tivemos um pouco mais de uma hora de trabalho, escolhi uma aula de CPM, com a qual Ingrid, em decúbito dorsal, seguindo cada instrução dada, terminava por rolar de um lado para o outro, sem esforço algum.



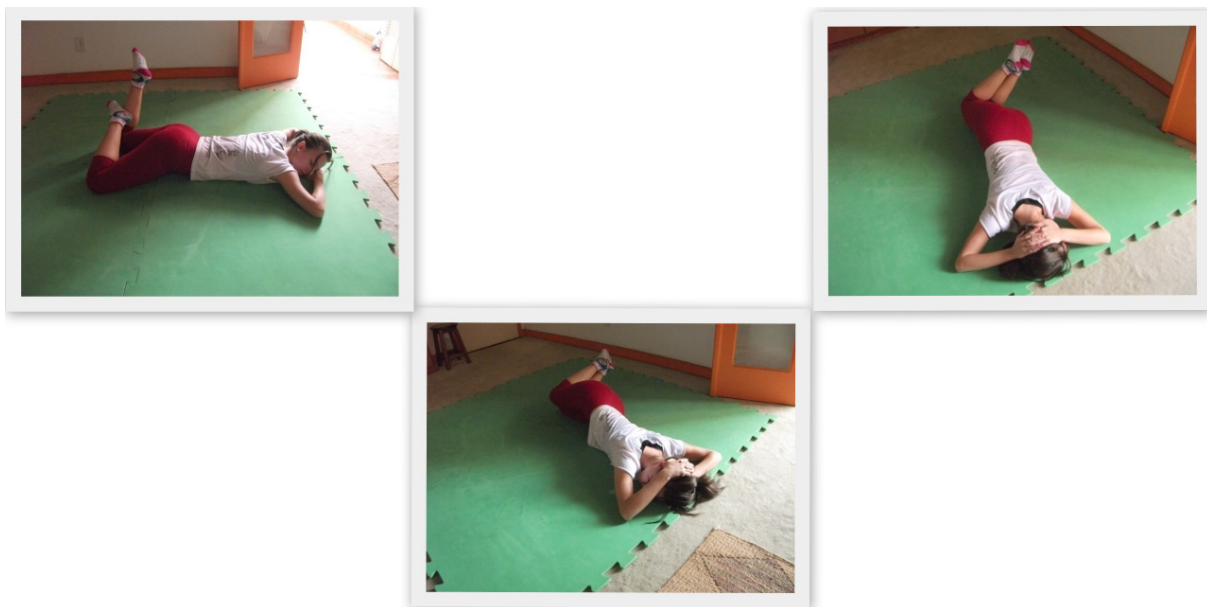
Ao final desta aula, mais uma vez, Ingrid sentiu que sua região lombar estava mais próxima do chão e quando ficou em pé se sentiu mais alta e com os pés mais firmes no chão.

No encontro seguinte, Ingrid me contou que percebeu, durante as suas aulas de dança e também nos ensaios, que estava com mais equilíbrio quando ficava em uma perna só. Neste dia tivemos tempo para duas seqüências de CPMs, com um pequeno intervalo no meio.

Para a primeira delas, mantive a idéia de fazê-la rolar no chão, mas desta vez usando uma organização diferente da seqüência do encontro anterior e que ao final ela rolava pela sala, usando principalmente as estruturas de seu corpo que estavam organizadas de forma a propiciar um rolamento sem a necessidade de qualquer esforço.



A segunda seqüência de CPM deste dia, em decúbito frontal, Ingrid experimentou como as mudanças na posição de sua cabeça alteravam a organização da coluna e conseqüentemente os movimentos de torção propostos ao longo da CPM.



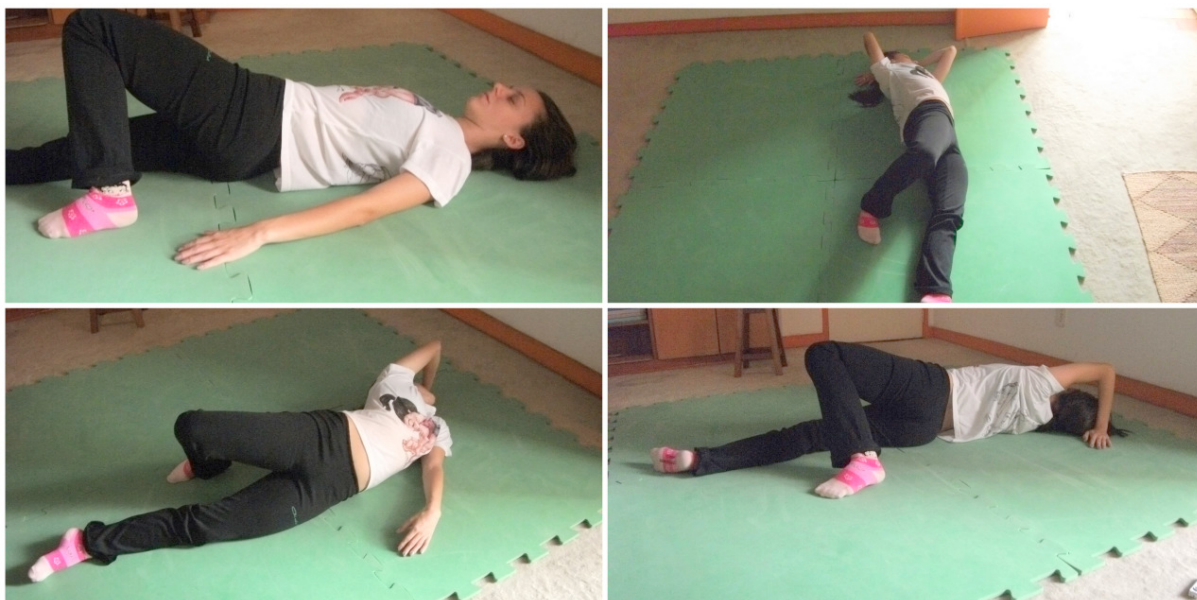
Ao final desta aula, se sentia mais longa, mais alta, com os pés bem apoiados no chão e com os braços mais “soltos”.

Para o nosso quarto e último encontro tivemos duas horas de trabalho, que nos deu tempo para duas aulas de CPM com um pequeno intervalo no meio.

A primeira aula de CPM era em decúbito dorsal e Ingrid teve a possibilidade de explorar movimentos com a coluna de forma a poder diferenciar as vértebras que a compõe.



Dando continuidade ao trabalho desenvolvido com a aula de CPM anterior, escolhi uma que, partindo do decúbito dorsal, encaminhou-a para um movimento de extensão de coluna, na qual pode experimentar a mobilidade que a diferenciação das vértebras, proposta na aula anterior, lhe proporcionou.



Após o término das seis horas de aulas de CPM, para a gravação do seu segundo treino, Ingrid usou uma musica diferente da que usou na sua primeira apresentação, o andamento estava um pouco mais lento.

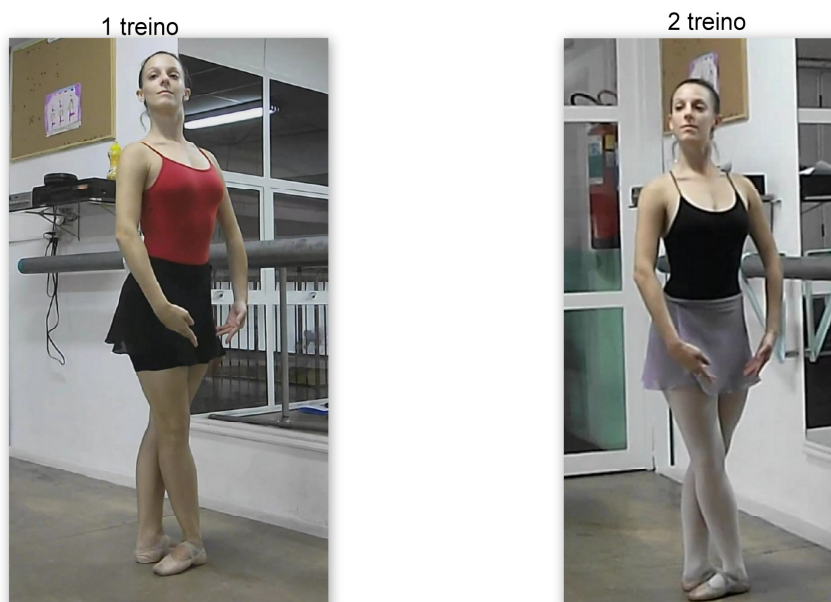
Constatei que Ingrid estava com mais equilíbrio, visível principalmente nos seus exercícios na barra. Estava, também, com a organização menos rígida e com os movimentos mais suaves, provavelmente em resultado da diminuição do nível de tensão usada em seus movimentos.

Na entrevista, ela me disse que sentiu os seus movimentos “mais soltos”, que esta “menos durinha” e que, também sente mais firmeza e equilíbrio.

Ao comparar os vídeos gravados antes e depois das CPMs, Ingrid constatou que a diferença de equilíbrio do primeiro para o segundo treino é grande, “arrasei no *balance*!” (sic).

Vejamos o que aconteceu na comparação do primeiro e do segundo treino.

Nos instantâneos abaixo podemos notar a diferença na sua organização quando está na quinta posição:



Na imagem referente ao primeiro treino, ela estava mais rígida, com o peito levantado, o pescoço parecia tensionado. Na imagem do segundo treino, a sua postura estava mais suave, o peito mais abaixado e o pescoço e cabeça davam a impressão de estarem mais confortavelmente mantidos em seus lugares, uma organização melhor.

A seguir temos imagens captadas dos vídeos gravados durante os seus treinos, no momento em que ela se preparava para o *balance*. No primeiro treino ela perdeu o equilíbrio e precisou se apoiar na barra para retomar a posição enquanto que no segundo treino ela fez o *balance* sem perder o equilíbrio.



Nas fotos não aparece o momento em que perdeu o equilíbrio e retomou a posição, mas podemos observar na sua organização que a relação entre o tórax, a bacia, a perna e o pé esquerdo estava mais instável do que nas imagens do segundo treino nas quais suas estruturas pareciam mais empilhadas, uma apoiando sobre a outra, num equilíbrio mais confortável.

Na próxima seqüência de imagens, vemos Ingrid fazendo um *souplesse* e iniciando o retorno de seu tronco.



Nas imagens referentes ao primeiro treino, a musculatura das suas costas e pescoço estavam contraídas. Podemos observar que ela iniciou o retorno desta posição com a cabeça já levantada, os músculos do pescoço ficaram ativados mesmo quando ela estava na posição mais baixa do *souplesse*.

Nas imagens referentes ao segundo treino, podemos observar que a musculatura das costas estava bem menos contraída e seu pescoço não estava ativado, portanto, a sua cabeça pendia numa linha continua com o pescoço. No momento em que ela começou o retorno, a sua cabeça se manteve alinhada com o seu pescoço e a sua coluna.

Estes são alguns detalhes recortados dos vídeos e que apontam algumas diferenças na maneira de Ingrid dançar após o nosso trabalho. Apesar de chamá-los de detalhes, entendo que demonstram uma grande diferença na qualidade de sua organização, uma economia de energia e de esforço que pode ajudá-la a dançar com mais conforto e leveza e que podem ser observados ao assistir a íntegra dos seus treinos no DVD em anexo.



Marilu Messias de Lima (Malu) – 13/12/84 – **Street Dance** – Dança há 20 anos.

“Eu danço desde sempre, me vejo dançando desde os seis anos de idade, são vinte anos, eu estou com vinte e seis, então antes, para mim, era diversão, hoje é meu trabalho, então antes eu tinha um caráter lúdico, eu fazia amigos, era uma expressão para mim, hoje continua sendo esta expressão, mas de uma forma mais acadêmica, eu me formei para isto, estudei para isto, então hoje é meu *hobbie*, mas é meu trabalho então eu tenho que ensinar as pessoas.”

3.5 O caso Malu

3.5.1 Suas observações

Sobre dançar

Dança desde os seis anos de idade. Dançar é uma forma de expressão, antes tinha um caráter lúdico, hoje ensina dança às pessoas.

Explicou que *Street Dance*, *Hip Hop*, *Cardio Funk*, são quase a mesma coisa. Dança o *Free Style*. Não é uma dança acadêmica, não tem bibliografia, é uma junção de vários estilos.

Dançar é uma expressão, é *hobbie* e é trabalho. Dá aulas de dança para crianças, busca ensinar a dançar e incentivar a expressão corporal, o ritmo e a socialização que a dança traz.

Sente prazer ao dançar e quando vê seus alunos felizes por dançar.



Sobre treinar

Busca elementos para a aula que vai oferecer aos seus alunos.

“É complicado falar isto, porque cada música me traz isto, têm várias formas de se dançar o “*Street*”, então tem músicas mais pesadas, um “*Hip Hop*” mais denso, que me puxa para outra estória de coreografia e tem músicas mais para cima, mais “*pop*” que já dá um caráter mais lúdico, mais tranqüilo, então eu busco usar todo o meu repertório dentro destas coisas, e como hoje em dia eu dou aula, eu tento buscar isto para os níveis da aula que eu dou.”

Busca maior perfeição possível dos movimentos que são característicos do *Street Dance*.

Entende que um mesmo movimento pode ser executado ou dançado, a diferença está na emoção da dança.

“Emoção, vontade, se entregar, depois do decorado, é deixar a emoção fluir. Para mim a dança é isto. Não dá para a gente dançar pensando na movimentação exatamente, tem um tempo de decoreba, ah peguei! Decorei! Agora, dança é outra coisa, é curtir aquilo, é fazer a movimentação e aí dentro de tudo isto a gente tem um espelho de outras pessoas que já dançaram as movimentações que é a nossa referencia, e quanto mais próximo daquilo é o meu objetivo.”

Para avaliação dos movimentos se baseia no aspecto visual, procura observar se o movimento está alongado ou retraído e como está a coordenação motora.

“para mim, assim, já vai para o lado mais técnico, que aí já busca a perfeição, se o movimento está completamente alongado, se não está retraído, se a coordenação motora, porque a gente mexe muito as partes do corpo separadamente, então se o pé está junto com o tronco, se está junto com a cabeça, se está coordenado tudo isto ao mesmo tempo, se está diferente, se está estranho visualmente.”

A musculação faz parte do seu treino porque precisa fortalecer o joelho que machucou dando aula de *Bike*, *Jump* e *Step*.

“Hoje eu faço musculação, porque junto com estas aulas de ginástica e dança eu machuquei meu joelho, porque as aulas de, eu já dei quatro aulas seguidas de *Bike*, já dei aula de *Jump*, *Step*, *Bike* junto, e no meio de tudo isto estava a aula de dança, então machuquei meu joelho por conta disto.”

Sobre o seu 1º treino

(Para este treino Malu dança uma coreografia.)

Disse que é o que gosta de fazer e que se sente realizada.

Gostaria de fazer movimentos que fazem parte do *Street Dance* mas que morre de medo.

Contou-me que durante a realização da coreografia, em momentos de dúvidas sobre o movimento a realizar, olhou para o chão, gostaria de não fazer isto. Os braços estavam pouco definidos e sem amplitude.

“(...) como hoje eu não estava lembrando direito a coreografia, em momentos que eu não tenho o que fazer, em momentos que eu.., qual é o próximo e eu não lembro, eu olho para o chão, eu fico, sabe assim, eu to pensando, aí eu fico meio retraída e eu lembro, olho para a frente de novo, então são detalhezinhos que eu percebo em mim, quem assiste acha que é da coreografia, ela está olhando porque tem que ser assim, então são coisas que eu melhoraria em mim, assim, movimentos de braços, deixar mais definidos, porque o *Street* é basicamente pernas, então onde tem pernas e não tem braços, você pode fazer o que você quiser com eles, então saber aonde colocá-los, a amplitude do movimento.”

Sobre o seu 2º treino

Sentiu que o movimento dos braços fluiu melhor e que encontrou novos métodos de fazer os movimentos.

“Eu repito pelo menos cinco vezes o refrão e toda vez que eu repetia eu falava “nossa o braço está indo”! e na movimentação só tem o começo que tem o braço previsto, o resto não tem e ele vinha, ele fluía e eu deixava ele ir, eu tinha perna, então achei novos métodos de fazer a mesma coisa.”

“uma coisa puxava a outra, e se eu não fizesse o braço ia ficar, não é pobre, ia forçar eles ficarem parados, diferente de antes que eu forçava eles fazendo alguma coisa.”

Concordou que os braços estão fazendo parte da movimentação de uma forma mais integrada e que pode ser resultado das horas de CPMs realizadas comigo.

“Olha, eu não fiz nada para treinar isto durante este tempo, então, provavelmente.”

Observou que o olhar também mudou, quando tinha dúvida olhava para baixo e agora não.

“Uma coisa que eu não sei se está fluindo mais por conta disto ou se eu fiz, me percebi assim e estou forçando ser diferente, foi o olhar, que toda vez que eu ficava com dúvida eu olhava para baixo. “

Sentiu estas mudanças como um aprimoramento e que o seu foco de observação, durante as aulas, mudou.

“Olha, eu gostei “prá caramba”, porque eu não sei na dança, a dança vem como consequência, mas na minha vida, no geral, me peguei nesta semana o tempo inteiro me percebendo, então o que vai vir de bom, talvez ainda venha, talvez isto faz parte de uma coisa que melhore ainda mais depois. Mas eu sozinha, assim, tanto dando aula quanto me vendo dançar, já me colocava de uma forma diferente pensando assim, agora se o movimento ta maior e tudo o mais, acho que vai melhorar ainda mais.”

Sobre a comparação dos vídeos

Achou que na apresentação do segundo treino estava com a movimentação melhor. Os movimentos estavam maiores e mais bonitos e estranhou as diferenças das informações que sua propriocepção lhe proporcionou quando comparadas ao resultado que viu no vídeo.

“É estranho, não é que é estranho, uma coisa é sentir e achar que está passando aquela informação e outra coisa é ter a visão de fora e realmente perceber se sim ou não. Nesta segunda vez, a coreografia em si está mais

treinada, mais na cabeça. Em questão de movimentação eu senti muita diferença, que eles estão maiores e mais bonitos em si, na questão que eu acho que tem que ser, porque *Hip Hop* não tem uma perfeição. O que eu acho que ele tem que ser, que é bonito, eu achei que está melhor.”

Observou que quando dança se diverte muito, mas quando se viu nos vídeos, achou que não expressou esta sensação.

No segundo treino estava preocupada em fazer a coreografia igual ao que fez no primeiro treino, disse que no primeiro estava mais solta e com menos pretensão.

Para ela, a informação visual é importante e assistir aos os vídeos lhe acrescentou informações ao que sentiu.



3.5.2 Minhas observações e análises

Encontrei com Malu para a primeira entrevista no Studio de Dança Promenade, aonde ela dá aulas de *Street Dance*. Logo em seguida gravamos o seu primeiro treino e já realizei a entrevista após o treino. Condensamos estes três momentos em um só encontro por causa do pouco tempo disponível.

Na entrevista Malu me disse que não dança mais em nenhum grupo e que o seu maior prazer, hoje com a dança, é ver as pessoas felizes com o que aprendem nas suas aulas “(...) o meu maior prazer é dar prazer para as outras pessoas com a dança. Também sinto prazer, mas o meu maior prazer é as pessoas ficarem felizes com o que estou dando (...)” (sic).

Para a gravação do seu primeiro treino ela apresentou uma coreografia com movimentos livres, fortes e energéticos, típicos do *Hip Hop*.

Fiquei encantada, mas sem saber quais parâmetros utilizar para pensar no trabalho que desenvolveria com ela. Durante a entrevista, ao ouvir as suas observações e dificuldades, pude encontrar um tema por onde seguir.

Ela me disse que gostaria de fazer “estas coisas de chão que a galera faz” (sic), mas que sente medo e, também que, gostaria de saber aonde colocar os braços, uma vez que no *Street Dance* a marcação dos braços é mais livre, segundo ela “você pode fazer o que quiser com eles”.

Entendi que seria importante, para ela, integrar os movimentos dos seus braços aos movimentos que utilizava para suas coreografias. Pensei em lhe propor algumas seqüências de CPM que explorassem os movimentos dos braços em variadas situações, tanto em relação à posição do seu corpo no espaço quanto em relação aos outros segmentos do seu corpo.

Começamos nosso trabalho que foi dividido em quatro encontros, a CPM inicial, foi importante no sentido de lhe proporcionar situações nas quais ela pode explorar movimentos de flexão e torção do tronco diferenciando-o dos movimentos da bacia e vice-versa, movimentos da bacia em relação ao tronco e, também movimentos diferenciados da cabeça, dos olhos e do tronco.



Ao final desta CPM, Malu sentiu algumas mudanças nos apoios do seu corpo no chão, tais como, a região lombar mais próxima do chão, uma alteração nos apoios dos ombros que agora estavam “diferentes”, e a palma da mão, que normalmente ficava desconfortável quando virada para o chão, agora estava mais confortável.

Esta foi uma referencia à instrução que lhe dei, para ao deitar em decúbito dorsal, manter as palmas de suas mãos voltadas para o chão, que é a organização que mantém a mesma relação entre ombros, braços e mãos de quando estamos em pé, parados ou andando, em contraste com a sua tendência de nesta posição, se manter as palmas das mãos viradas para o teto.

Quando retornou para nosso segundo encontro, me contou que em seguida ao encontro anterior, foi dar suas aulas e sentiu que seu corpo estava pronto para a atividade, que estava, apesar de relaxada, sentindo o seu corpo ativo e que começou a pensar no que o corpo está fazendo quando está fazendo qualquer movimento.

O fato de ela ter começado a pensar no que o corpo faz quando faz algum movimento, lhe remeteu a uma observação do que se passa durante a ação que realiza e, também, à possibilidade de sentir como a ação se organiza, obtendo assim, a possibilidade de modular o seu movimento ainda em curso, sempre que sentir necessidade ou vontade.

Apesar de ainda estar no campo mental, esta pode ser a descoberta e o início de uma mudança de perspectiva de observação e percepção dos seus movimentos.

Neste dia tivemos duas horas de trabalho, que utilizei para duas aulas de CPM. A primeira delas começou com Malu em decúbito frontal, e através de movimentos de torção do tronco que iniciavam com os movimentos das pernas e, que por sua vez alavancavam a pelve e, através da exploração de variações da posição da sua cabeça, ela terminava na posição sentada. Ao final desta CPM, Malu, rolava pela sala...



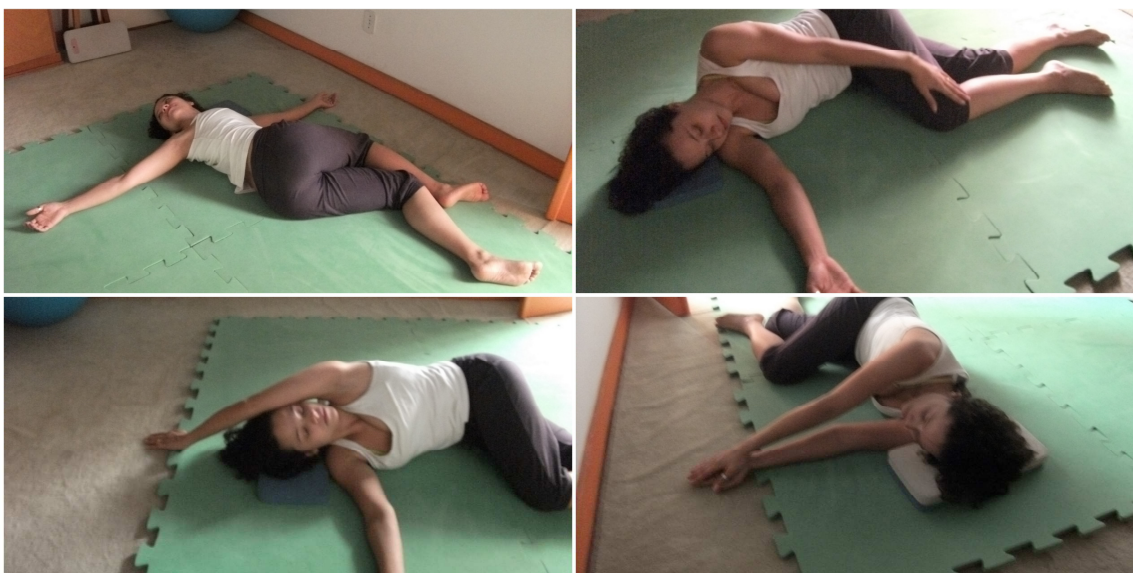
A aula seguinte, na posição sentada, através de movimentos de flexão e extensão da bacia, ela foi guiada por seqüências que objetivavam diferenciar os movimentos da bacia, cabeça e olhos, lhe propondo organizações pouco comuns, como levar os olhos para cima, enquanto a cabeça ia para baixo.



Ao final deste encontro, Malu me disse que sentia as costas “chapadas” no chão, e que parecia estar mais longa. Quando ficou em pé estava com os pés mais apoiados no chão e se sentindo mais alta.

O mais importante era ela aprender a pensar e sentir o seu corpo ao mesmo tempo em que percebia as relações entre os diferentes segmentos do seu corpo. Entender, através da experiência, que todo o sistema corporal se afeta e se modifica quando qualquer parte dele é afetado ou modificado. Ter sentido a sua coluna mais apoiada no chão, por si só não mudaria muita coisa. Era importante que ela percebesse que para a sua coluna estar mais apoiada no chão foi necessário que houvesse um rearranjo em todas as estruturas do seu corpo, que o peso do corpo foi redistribuído, reorganizado, enquanto se movimentava.

No terceiro dia de trabalho, tivemos uma hora e meia. Aproveitei este tempo para duas seqüências de CPM nas quais Malu explorou movimentos circulares dos braços em decúbito lateral. Na primeira aula de CPM, as explorações aconteceram com o braço do lado que estava livre, não apoiado no chão...



... na segunda aula de CPM, o braço que descrevia os círculos era o que estava em contato com o chão, o que exigiu uma organização peculiar de sua caixa torácica...



Ao final destas aulas de CPM, Malu, sentiu fortemente a presença dos braços, sentia-os mais longos e “pendurados”, ao mesmo tempo em que se sentia mais “alongada”.

No nosso quarto e último dia de trabalho, tivemos tempo para duas aulas de CPM. A proposta da primeira delas era explorar os movimentos dos braços, e observar suas

relações com a caixa torácica, em duas diferentes posições: sentada e em decúbito dorsal.



A proposta da segunda era, em decúbito dorsal, explorar como, a partir da pressão do seu pé no chão, o movimento chegava até a cabeça e promovia a extensão da coluna.



Ao final desta aula, se sentiu com os seus pés bem apoiados no chão e com o seu peso bem distribuído sobre eles.

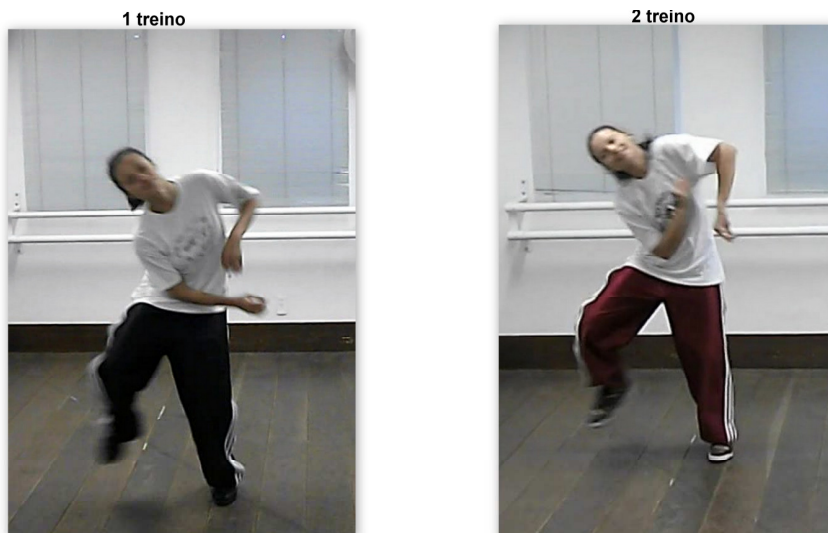
Com o andamento das aulas, Malu aprendeu a perceber como os movimentos que acabava de fazer alterava a sensação que tinha da distribuição de seus apoios no chão e como relacionar estas mudanças com as sensações que tinha ao ficar em pé, de tal forma que ao sentir que sua pelve estava mais apoiada no chão, ao ficar em pé, sentia os pés mais firmes no chão, ou então observava que, quando sentia a coluna mais apoiada no chão, as pernas também mudavam seus apoios, o ponto de apoio da cabeça também mudava e que ao ficar em pé se sentia mais alongada. Observou também que quando fazia uma seqüência sem esforço, ao ficar em pé se sentia relaxada e ao mesmo tempo vitalizada.

Como resultado do nosso processo, na entrevista após a gravação do seu segundo treino, Malu me disse que sentiu que seus braços estavam mais fluidos e participativos, que não precisava “forçá-los” a se movimentar durante a coreografia. Sentiu também que seus olhos não ficaram mais olhando para baixo. Não soube descrever ao certo o que mudou, mas sabia que houve uma mudança, que sentiu como um aprimoramento, tanto quando dança, quanto quando dá suas aulas. Ficou com a impressão de que mesmo tendo terminado o nosso trabalho, o processo que ela iniciou, continuará.

Ao ver Malu realizar o seu segundo treino, observei que, naquele momento, ao dançar, seus braços e seus olhos faziam parte do todo, estavam integrados aos movimentos que realizava. Talvez sejam estas diferenças que me fizeram sentir que seus movimentos estavam mais vivos, com uma presença mais marcante e me deu uma sensação de movimentos realizados com mais energia.

Como descrito nos capítulos anteriores, o Método Feldenkrais de Educação Somática propõe que cada pessoa seja capaz de desenvolver a consciência de seu corpo através da propriocepção, o Soma. O mais importante neste trabalho, para todos os dançarinos e para Malu, era desenvolver a capacidade de observação a partir da primeira pessoa do singular e a aprendizagem decorrente, que eles podem levar para suas vidas e para suas artes.

Destaquei as imagens abaixo, para exemplificar a diferença na integração dos seus movimentos em suas apresentações no primeiro e segundo treinos.



Na foto referente ao segundo treino, vemos que os braços de Malu estavam posicionados de maneira mais precisa e mais integrados ao movimento do tronco e, ao olharmos com atenção, vemos que todas as estruturas do seu corpo, inclusive a cabeça, estavam participando, num conjunto mais integrado, da realização da flexão lateral que ela faz neste movimento.

Por causa do estilo de dança, menos marcado, com movimentos menos padronizados, ficou muito difícil especificar mais detalhes, como fiz com os outros dançarinos, por isso apresentei abaixo uma composição de instantâneos da apresentação do primeiro e do segundo treino de Malu, para podermos ter uma visão das diferenças entre os dois treinos, mas neste caso, entendo que a melhor maneira de visualizar os resultados dos trabalhos realizados é assistindo aos vídeos no DVD em anexo.

Estas são as imagens da apresentação do primeiro treino, podemos observar os movimentos ágeis, energéticos do *Hip Hop* dançados por Malu, antes das aulas de CPM.



Abaixo, fotos captadas de sua segunda apresentação, nas quais vemos os mesmos movimentos típicos do *Hip Hop*, com os seus braços se movimentando mais livremente.



4 – Conclusões

“A única coisa que você pode mudar é a
maneira como você faz o que faz”

M.Feldenkrais

A expectativa do trabalho aqui proposto era verificar se o Método Feldenkrais de Educação Somática poderia ser um diferencial e, portanto um parceiro no treino de dançarinos.

Moshe Feldenkrais, como já mencionado no Cap.1.4, idealizador deste método, teve como ponto de partida um dificuldade pessoal, lesões nos joelhos. Decidido a pesquisar e se aprofundar na aprendizagem e no desenvolvimento humano, seguiu em busca de uma solução que evitasse as invasivas intervenções cirúrgicas.

Este método é dirigido para todos, como Feldenkrais gostava de repetir: “vida é movimento, sem movimento a vida é impensável”. Todos podem aprimorar a qualidade de sua movimentação; o dia a dia é cheio de tarefas que são realizadas automaticamente e que pode resultar em dores e desconforto.

No meu cotidiano trabalho com todos os tipos de pessoas e questões, dores nas costas, tensão na região cervical, dor de cabeça, pessoas que sofreram algum tipo de lesão neurológica, para exemplificar algumas delas, e que se beneficiam deste trabalho.

O objetivo do trabalho desenvolvido para esta dissertação não era o de obter uma comprovação científica do método, mas sim, demonstrar como um trabalho de educação somática com dançarinos poderia ser sistematicamente estudado.

Para este estudo escolhi desenvolver um trabalho com artistas que usam o corpo como seu principal meio de trabalho, especificamente os dançarinos. Após passarem por seis horas de aulas de CPM, cada um, os possíveis benefícios resultantes seriam transferidos para suas danças? Integrados às suas técnicas e estilos?

Durante o processo realizado com cada dançarino, durante as aulas de CPM, eles tiveram o tempo e a oportunidade de, em cada seqüência realizada, aprender a observar, pensar em termos de relações que se estabelecem entre os segmentos do corpo envolvidos em cada ação e a sentir os movimentos realizados, sem ter em mente um objetivo final, o que os distanciavam de hábitos e padrões já estabelecidos.

Este processo proposto não era intelectual, não lidava com palavras, mas com sensações e imagens que provinham da experiência advinda de informações proprioceptivas. O movimento era um meio para que padrões enraizados emergissem à consciência e pudessem ser alterados, atualizados, refinados.

Learning to think in patterns of relationships, in sensations divorced from the fixity of words, allows us to find hidden resources and the ability to make new patterns, to carry over patterns of relationship from one discipline to another. In short, we think personally, originally, and thus take another route to the thing we already know. ¹

Os padrões de movimentos fixados nos hábitos são limitantes na medida em que nos restringem a usarmos sempre a mesma organização, que por ser automatizada, nos mantém funcionando e existindo desatentamente, sem sabermos o que estamos fazendo, qual musculatura estamos usando, qual o nível de tensão ou esforço estamos utilizando em cada ação que realizamos.

Estes padrões de movimento são utilizados em todos os âmbitos de nossas vidas, no caso dos dançarinos, inclusive em suas atividades, criações e tudo o que envolve a sua arte, por este motivo a importância de terem a oportunidade, o tempo e a ocasião de pesquisarem os seus movimentos mais atentamente, com mais consciência e conhecimento de como estão fazendo o que estão fazendo e assim poderem criar novos padrões e se organizarem mais livremente.

¹ Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino:Meta Publication, 1981) p 35 Tradução livre: Aprender a pensar em padrões de relações, em sensações separadas da fixidez das palavras, nos permite encontrar recursos escondidos e a habilidade de fazer novos padrões, e a transportar padrões de relações de uma disciplina para outra, em resumo, pensamos de forma pessoal, original e, então podemos fazer um novo percurso para realizar algo que já conhecemos.

Ao longo deste estudo, utilizando o método proposto por Moshe Feldenkrais, a cada aula dada, os dançarinos eram convidados a se movimentarem e explorarem uma série de variações de movimentos, em organizações muitas vezes bastante inusitadas, que criavam um ambiente favorável à que os hábitos não pudessem tomar conta da ação e a mesma pudesse ser explorada em diversas situações. O mesmo tema, por exemplo, flexão do tronco, pode ser explorado a partir da posição sentada, do decúbito dorsal, do decúbito lateral ou ainda, partindo do decúbito dorsal e finalizando na posição sentada, num movimento de rolar. Estas variações apresentavam inúmeras alternativas de movimentos que os ajudavam a sentir e até a escolher opções aos seus hábitos restritivos.

O trabalho realizado com os dançarinos não foi padronizado. Apesar de existirem inúmeras aulas de CPM deixadas por Moshe Feldenkrais, como não se trata de exercícios a serem repetidos mecanicamente, elas são reinterpretadas pelos profissionais do Método Feldenkrais. Em cada situação e para cada pessoa, a mesma aula pode ser sentida e reverberar de formas diferentes. É, portanto, um trabalho que depende muito da experiência, do tempo para a maturação e profunda compreensão resultantes da prática do profissional.

É a prática que dá ao profissional do Método Feldenkrais a capacidade de observação, de decisão de como estruturar uma aula, quais variações utilizar, a sensibilidade para reconhecer e sentir por onde seguir com o seu aluno.

Foi a partir da minha experiência e das necessidades que observei ao longo do processo de cada dançarino e de acordo com a ressonância que foi acontecendo durante o desenvolvimento do trabalho que decidi como estruturar as aulas, de modo a que cada dançarino tivesse o seu percurso de aulas de CPM traçado de forma personalizada.

Por este motivo, apesar de muitas vezes terem sido usadas seqüências semelhantes para alguns deles, algumas variações foram adicionadas ou diminuídas, de acordo com a necessidade observada ou relatada pelos dançarinos.

Ao final de todas as aulas, todos os dançarinos participantes deste estudo sentiam mudanças e diferenças, mas isto não era garantia de que estas mudanças se manteriam e muito menos que seriam integradas a seus treinos e a suas práticas de dança.

Neste campo de trabalhos que usa a percepção e atenção como bases para a aprendizagem, não existem certezas ou perspectivas fechadas, existem sim muitas possibilidades e um extenso campo de experiências em aberto. Às vezes a aprendizagem acontece no mesmo instante e se mantém ao longo do tempo, às vezes se perde e então repetir é o caminho para a retomada e solidificação da aprendizagem.

O sucesso instantâneo depende da clareza do ensino e da receptividade para aprender. Às vezes, é preciso um longo processo de educação. Em muitos casos, o modelo novo dado na aula se perde e, depois de algum tempo, a sensação desaparece. No entanto, na próxima vez, uma recordação muito mais breve do que o processo original será suficiente para recapitular a mesma conquista. Esta terá então, uma chance melhor de durar. Assim, por meio de repetições, dando dois passos para a frente e dois para trás, gradualmente, às vezes em ziguezague, a transformação será completa.¹

Quando da apresentação dos treinos, ao final do processo das aulas de CPM, todos sentiram diferenças, para alguns, muito intensas e visíveis, para outros menos visíveis. André teve a sua caixa torácica reorganizada e mudou muito a sua postura na barra e a qualidade de seus exercícios e de sua coreografia. Bárbara aprendeu a se organizar muito melhor para as posturas que o Odissi exige, e lhe possibilitou maior precisão em seus movimentos, e mais presença cênica, por assim dizer. Ingrid ganhou mais equilíbrio e aprendeu a fazer os seus movimentos “menos durinha”, com menos tensão. Bruna descobriu que poderia dançar com menos esforço, dar menos impulso e ter um

¹ Ruty Alon, *Espontaneidade Consciente: retornando ao movimento natural* (São Paulo: Summus Editorial, 2000) p 99

ganho de equilíbrio. Malu conseguiu integrar o movimento dos seus braços aos movimentos de seu corpo, de forma que eles tivessem maior participação em sua coreografia.

Embora os resultados apontem na direção de que o Método Feldenkrais de Educação Somática pode ser um bom parceiro no treino dos dançarinos, entendo que estes resultados dizem respeito à importância de um campo de trabalho mais amplo que hoje faz parte do que chamamos de Educação Somática, com diversos métodos, da qual o Método Feldenkrais faz parte e é a minha escolha, o meu filtro de olhar durante o meu trabalho.

Este campo tem como premissas, com algumas variáveis, características de cada método ou técnica, a observação detalhada das sensações captadas pela propriocepção.

A característica do Método Feldenkrais, no entanto, é que pensamos, sempre, em corpos se movimentando no espaço, em momento algum pensamos no corpo estático, parado em qualquer posição. Durante a realização dos movimentos, propomos a possibilidade da diminuição de esforço e, portanto, o aumento de sensibilidade e, a consciência de que ao movimentar ou pensar em alguma parte do corpo, estamos, na verdade, alterando todo o sistema, que por sua vez, deve também entrar em nosso campo de atenção e consciência, na nossa auto-imagem.

Estes fatores citados, nos mantêm com a nossa atenção no processo em curso, no que fazemos e como fazemos, ou seja, nos mantêm no aqui e agora, no presente encarnados e vitalizados, retirados do engessamento dos hábitos e padrões antigos e que nos impede que tenhamos uma exploração criativa em relação a nós mesmos e ao ambiente no qual vivemos e do qual fazemos parte, imprescindíveis aos dançarinos de uma forma geral.

Esta não é uma pesquisa conclusiva. Este estudo se revelou como uma intervenção na vida e no treino destes dançarinos, mas não sabemos qual foi a permanência destes resultados no trabalho dos participantes.

Necessitaríamos continuar a pesquisa por um período mais longo, talvez alguns meses para acompanhar o desenvolvimento dos dançarinos. Todavia, um trabalho mais extenso não foi viável no âmbito desta dissertação de mestrado, entre outros motivos, pelo fator tempo.

A princípio, parece que as mudanças conquistadas durante as aulas de CPM, foram transferidas para as atividades artísticas dos dançarinos, mas será que estas mudanças foram, de fato, integradas aos seus movimentos? Como estarão hoje, após alguns meses terem se passado desde o final de suas aulas de CPM? Quais seriam os resultados se o processo fosse mais longo e contínuo, se as aulas de CPM lhes fossem oferecidas sistematicamente e fizessem parte de suas atividades cotidianas? Será que existe uma técnica ou estilo de dança para a qual o resultado é mais visível?

Estas são algumas das perguntas que me faço ao pensar nos resultados obtidos neste estudo, e que podem servir de propostas para futuras pesquisas e estudos.

Há muito tipos e modos de aprendizagem. Há alguns analfabetos que aprenderam mais e melhor do que você e eu.

Há a aprendizagem de uma habilidade; há o tipo de aprendizagem na qual aumentamos nosso conhecimento ou nossa compreensão daquilo que já sabemos. E há o tipo mais importante de aprendizagem que acontece ao longo do crescimento físico. Por “crescimento físico” quero dizer aquela aprendizagem na qual a quantidade cresce e se transforma numa nova qualidade e não no mero acúmulo de informações, apesar de toda a sua virtual utilidade. Frequentemente não enxergamos, de maneira alguma, tal modalidade de aprendizagem; pode estar acontecendo no decorrer de espaços de tempo mais ou menos extensos, sem objetivos aparentes e, então surge uma nova forma de ação, como se vinda do nada.

As coisas verdadeiramente importantes são aprendidas desta maneira.¹

¹ Moshe Feldenkrais, *Caso Nora, consciência corporal como fator terapêutico* (São Paulo: Summus Editorial, 1979) p15

5 – Anexos

5.1 Declarações e Transcrições das Entrevistas

5.1.1 André

DECLARAÇÃO

Eu, André Carlos Lervina

RG: 46322411-5, CPF: 381558258-09 residente em: Rua William Spens 590 apt 504-A

aceito participar do estudo realizado por Mathilda Yakhni para sua dissertação de mestrado com Orientação da Profª Drª Antonieta Marília de Andrade, da Pós Graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da UNICAMP e estou ciente de que não haverá qualquer tipo de remuneração envolvido no processo e que todas as imagens, gravações em áudio e informações obtidas durante o mesmo serão de uso exclusivo para a finalidade de pesquisa acadêmica.

Estou ciente, também, de que esta profissional possui especialização e experiência no uso do Método Feldenkrais de Educação Somática.

São Paulo, 24 de Janeiro de 2011

André Carlos Lervina

Primeira entrevista

Mathilda: Bom André, já está gravando, só para lembrar, tudo o que a gente fizer, todas as imagens, fotos, tudo o que a gente fizer é para uso exclusivamente acadêmicos.

André: Tudo bem.

M: Então assim, eu estou interessada, no geral, em saber e conhecer como é o processo que envolve o ato de dançar para você? Então para começar eu queria que você me contasse o que é dançar para você?

A: Para mim dançar é uma forma de expressão de sentimentos, de idéias, de ideais, é uma forma de linguagem utilizada com o corpo, é uma forma de expressão com o corpo.

M: Como você se sente quando você está dançando?

A: Eu me sinto muito bem e me sinto vencendo barreiras pessoais, barreiras psicológicas, porque tem coisas difíceis, coisas fáceis, então eu me conheço dançando.

M: Que tipo de barreiras?

A: Barreiras físicas

M: Tipo?

A: Dores, dificuldade de executar algum passo por não ter a elasticidade, não ter o impulso, ainda, não ter ainda. Então esta é uma das barreiras e barreiras psicológicas também por se achar, naquele momento, feio, medo de passar vergonha, tem esta barreira psicológica também, então a gente vai tentando vencer tudo isto.

M: E quando você dança, você busca o que?

A: Eu busco me conhecer e passar uma verdade para as pessoas, o que eu estou sentindo naquele momento, o que o coreógrafo me pediu, eu tento passar a verdade assim, o coreógrafo me pediu para executar naquele momento.

M: A verdade é o que o coreógrafo pediu, isto que é a verdade?

A: Para mim sim, porque o coreógrafo tem uma idéia daquilo, então quanto mais eu conseguir incorporar aquela idéia eu estou com a verdade do coreógrafo, estou transmitindo a idéia dele para o público.

M: Como é que você se apropria desta verdade?

A: É difícil, é um processo difícil porque primeiro você tem que entender o que o coreógrafo está pedindo, você tem que entender e além de entender você tem que aceitar a idéia, porque não é só você entender “ah! ta bom vou fazer”, você tem que aceitar aquilo, que aquilo vai ser a tua verdade também, você também que aquilo, você quer mostrar aquilo, se você não quiser mostrar aquilo, por mais que você ensaie todos os passos, todos os dias, você não vai conseguir mostrar porque você não aceitou, dentro de você, que é aquilo que tem que fazer.

M: Deixa eu só aprofundar um pouquinho, o que significa aceitar o que o coreógrafo pediu? O que você quer dizer com isto, por mais que eu ache que eu entenda, eu queria ver se você consegue definir um pouco o que significa aceitar o que o coreógrafo pediu?

A: Acho que aceitar o que o coreógrafo pediu é primeiramente achar lindo o que ele está te pedindo, tem que gostar daquilo que você está fazendo, tem que acreditar que aquilo é a melhor coisa do mundo, ele é o melhor coreógrafo do mundo, você é o melhor bailarino do mundo e você vai mostrar para as pessoas a melhor coreografia do mundo, você tem que acredita que aquilo é muito bom, porque se você não acreditar, você vai com dúvidas para o palco..

M: Vestir a camisa!

A: Com certeza! É o propósito, porque se você vai com dúvida para o palco, você passa dúvidas para as pessoas: será que este bailarino é bom mesmo? Será que ele está contente de estar dançando isto? Por mais que você não goste daquele estilo de dança, mas acho que a gente como profissional, bailarino profissional, a gente tem que encarar todas as modalidades, todas as possibilidades de dança que a gente tem.

M: Entendi. E como você treina? O que é treinar para você?

A: Eu treino fazendo aulas, tem uma série de aulas que eu faço, tenho um treinamento de controlar a minha alimentação, que eu considero isto um treinamento também, de bebida alcoólica, estas coisas de me divertir, de sair, algumas coisas eu me privo para manter a estrutura do meu corpo boa, para ter uma estrutura boa para poder dançar, e o treino é estar no palco, também, se você encara ir no palco você está treinando não ter vergonha, não ter pudor de mostrar o que você sabe fazer.

M: E durante os treinos o que você busca?

A: Perfeição, técnica e perfeição.

M: O que você observa durante os treinos para saber se você está mais próximo da perfeição ou se você está mais longe, o que você olha? O que você observa?

A: Eu observo assim, desde quando eu comecei, para hoje, eu faço um parâmetro de ontem e hoje, eu vou observando o que meu professor está dizendo, para tentar chegar o mais próximo daquilo e vou sentindo no meu corpo também, se eu estou próximo daquilo ou não, tem que ser realista, não posso imaginar que eu estou fazendo, nossa estou lindo!, eu vou tentando idealizar aquilo que ele está pedindo, no quadro de aulas e vou tentando passar para o meu corpo isto. As vezes no começo é difícil, demora meses, demora anos para conseguir passar aquilo para o teu corpo, mas é isto que eu vejo, assim, é idealizar no corpo aquilo que ele está te pedindo.

M: Quando você treina, você apreende tudo isto do teu corpo olhando no espelho, como é esta questão? Por onde você observa, que instrumentos você usa para observar?

A: A parte do espelho é a parte fácil, só que às vezes a gente é enganado ou a gente enxerga aquilo que a gente quer ver, a gente não enxerga o que erra, a gente enxerga a parte que a gente acerta, então eu procuro ter a percepção, a aceitação do movimento, sentir, posso até estar de frente para o espelho, as vezes eu fecho o olho,

ou não olho para o espelho, viro para a parede, para tentar ter a sensação de como é aquele passo, não de enxergar o passo, de sentir o passo.

M: Como é a tua formação? Você falou que dança há cinco anos.

A: Isto. Eu entrei na escola da Gisele Bellot, eu conheci dançando um festival, fui conversar com eles e me convidaram para fazer uma aula experimental, comecei fazer com quase dezessete anos e estou até hoje com a Gisele.

M: Você não tinha dançado antes?

A: Não tinha dançado antes, nunca tinha feito nada, eu tinha feito um pouco de circo, de ginástica olímpica, mas foi bem pouco e eu era pequeno, era criança, não foi nada sério, só uma diversão mesmo. Aí eu vim para cá (Gisele Bellot), comecei no Balé Clássico, fiz um ano e meio, aí entrei no Contemporâneo e de lá para cá faço Balé Clássico e Contemporâneo, e dentro destes cinco anos também fiz aula de Jazz e aula de Sapateado.

M: Você faz alguma outra coisa, fora dança, para o teu treino?

A: Natação, não faço aula de natação, mas eu nado, procuro nadar duas a três vezes por semana, num clube e eu ando, gosto muito de correr.

M: Mas a natação, andar e correr, você entende como fazendo parte do teu treino?

A: Sim, a natação sim, porque eu ainda tenho uma dificuldade, tenho pouca abertura de tronco, preciso alargar meu tronco, então a natação, os braços, tudo ajuda a abrir o peito, eu preciso e a resistência física, eu preciso de resistência física, então nadar e corre dá uma certa resistência física e respiração também, eu tenho uma dificuldade de respiração e a natação ajuda nisso.

M: Tem alguma coisa a mais que você gostaria de me contar sobre a dança, como é dançar para você? O que é dança, como você se sente dançando?

A: Olha, eu me sinto muito bem, hoje, eu não me imagino fazendo outra coisa, por mais que seja meio clichê falar isto, eu poderia até tentar outra opção, mas não sei se eu seria feliz, como nesta profissão, mesmo com todos os obstáculos que ela tem, todas as carapuças que ela tem, você tem que se conhecer muito bem e não se deixar influenciar por algumas coisas, é uma coisa que eu faço de paixão, quero dar aulas, quero ensinar crianças a dançar, quero que outras pessoas tenham esta sensação também do que é dançar.

M: Obrigada, André.

Depois do 1º treino

Mathilda: Bom André, a gente viu o teu treino técnico, a coreografia que você fez, eu queria que você me dissesse como você se percebeu ao realizar este treino?

André: Eu percebi a reação do meu corpo, dos músculos, é um balé que eu tenho que estar muito ligado musicalmente com os passos, então eu percebo isto, a ligação que eu tenho de corpo, movimento e música, é uma ligação entre os três.

M: E você percebeu dificuldades durante o treino?

A: Sim

M: Quais?

A: Por não estar fazendo esta coreografia há algum tempo, dificuldade do físico mesmo, algumas coisas pesadas, alguns passos pesado, não saiu tão bem quanto quando eu tenho uma frequência de ensaios desta coreografia, saltos, eu senti dificuldade.

M: E dificuldades do teu corpo para esta coreografia, não da coreografia em si? Você falou que sentiu o corpo pesado...

A: O que é difícil para mim são os developés, que são levantar as pernas, é um pouco complicado, acho que é basicamente isto, os developés são os mais difíceis, assim, para mim.

M: Você percebe desconforto?

A: Não, desconforto não.

M: Não? Dor?

A: Não.

M: Durante o treino?

A: Não.

M: Nenhuma dor, nenhum desconforto?

A: Neste momento não.

M: Tem alguma coisa que você gostaria de aprimorar no teu trabalho?

A: Ah, sempre! A gente tem que aprimorar sempre.

M: Tem alguma coisa específica? Você estava falando para mim alguma coisa da caixa torácica.

A: Isto! Eu tenho uma dificuldade muito grande de respiração que eu acabo soltando a caixa torácica para respirar e fica, visualmente, fica feio para o balé. Tanto para o Contemporâneo quanto para o Clássico. Então eu tenho que aprender uma forma de respirar que eu consiga controlar, abrindo o peito, mas não pelo tórax, não soltando o diafragma, tirando bem pelo pulmão mesmo.

M: Ta, então isto é uma coisa que você gostaria de aprimorar?

A: Sim.

M: E você não tem nenhum desconforto, nenhuma dor?

A: Bom, eu tenho tendinite no pé esquerdo, no tendão de Aquiles.

M: Que veio como?

A: Por não fazer corretamente alguns exercícios, foi percebido que é por causa disto, então hoje, ele não dói tanto, já cheguei a ter que parar de dançar por um período para fazer tratamento para ele melhorar. Agora ele está melhor, sinto um pouquinho de dor, ainda.

M: Quando você sente dor?

A: Eu sinto dor quando faz muito frio.

M: Durante a aula, que movimento você faz que você sente dor?

A: Salto.

M: Salto, quando você volta ou quando você...

A: Quando eu pego impulso. O impulso é o que dói mais.

M: Mais algum desconforto ou dor?

A: Recentemente eu machuquei as costas, coluna, então, as vezes para fazer cambré dói também.

M: Você machucou as costas como, dançando?

A: Dançando, fui levantar uma bailarina e soltei o peso para as costas, aí pressionou as vértebras e machucou um pouquinho.

M: Você chegou a fazer fisioterapia ou alguma coisa?

A: Não, tomei remédio, fiz exames, aí o médico disse que não precisava, que com o tempo..., eu tive que ficar um pouco parado, só.

M: Então tá, por enquanto acho que é isto, obrigada.

Depois do 2º treino

Mathilda: Bom André, a gente passou pelas seqüências, na verdade, você passou pelas seqüências, as aulas comigo, você está refazendo o treino que você já tinha feito anteriormente. Eu queria saber, o que você sentiu e percebeu durante este treino, hoje, depois de ter passado pelo processo?

André: Depois de ter passado pelo processo? Eu sinto, não só hoje, desde a primeira aula que eu fiz, depois, uma noção do meu corpo melhor, de quanto de força eu preciso para fazer alguma coisa e está ficando mais claro, assim, apesar de dançar, a gente não consegue ter noção disso, o bailarino não consegue ter noção, a gente coloca muita força para uma coisa que não precisa, então o que está sendo válido para mim é saber aonde colocar força, a diferença das regiões do meu corpo e também saber respeitar as limitações do meu físico, ainda, eu não sou muito alongado, então conseguir que um mês, daqui para frente vai ser mais um dia, vai ser uma soma.

M: E das dificuldades que você tinha me descrito antes, você sente que alguma coisa mudou? O que mudou?

A: A dificuldade do tórax, que eu tinha o tórax bem aberto, acho que mudou, estou conseguindo controlar mais, o que eu achei legal foi a percepção, acabei tendo uma percepção melhor do meu corpo, eu consigo perceber quando ele está expandido e de uma forma tranqüila, sem força, trabalhando com a respiração e com os movimentos que eu estou fazendo, tento colocar ele no lugar, encaixar ele direitinho.

M: Como é que você sabe o que é colocar ele no lugar e encaixar direitinho? Como é que você sabe que está no lugar, que está encaixado?

A: Porque agora me incomoda quando está fora do lugar, eu sinto que eu fico empinado, o quadril fica empinado, o peito fica aberto, aí quando eu atento a isso, fazendo, executando aula na barra ou algum exercício no centro, quando percebo isto, vou tentando arrumar, porque agora incomoda mesmo.

M: Tinha algum desconforto que melhorou: Como é que estão os desconfortos?

A: De dor?

M: É dor..

A: Está bem melhor, eu tinha dor nas costas, porque eu tinha machucado no final do ano passado, está melhor, a tendinite não dói mais.

M: Mas isto, você está dizendo que melhorou porque já passou um tempo ou você acha que as seqüências que você fez comigo tem alguma relação com esta melhora?

A: Na coluna eu acredito que pode ter ajudado, sim, como se fosse, não sei, uma fisioterapia, que a coluna estava bem machucada e agora está doendo menos, tudo bem que passou um tempo também, mas mesmo assim eu não parei de fazer aula, eu não parei de fazer exercício, duas a três aulas por dia, então eu estou me movimentando e melhorou a dor, está menor.

M: Então você estava falando que você sentia a caixa torácica, o tórax, mais aberto, o quadril empinado para trás, você pode dizer que isto é um aprimoramento na tua técnica, depois do nosso trabalho?

A: Sim, com certeza, acho que é uma forma diferente de consciência corporal e nós bailarinos poderíamos ter, porque aí os professores de Contemporâneo, até mesmo de Clássico, pedem muito para a gente conhecer o corpo, sentir cada músculo, sentir... só que os exercícios que eles dão para a gente, a gente não consegue e no Método, não sei, da forma que ele foi executado eu consegui perceber coisas que eu não conseguia perceber em aula, mesmo em aula de alongamento, em aula de outras coisas que eu já fiz.

M: Você sabe me dizer que tipo de coisa?

A: De onde está a força do meu corpo, aonde eu preciso de força para executar o movimento, o quanto de força eu preciso para executar este movimento, acho que a questão deste peso foi o que mais ficou para mim.

M: E isto chegou a acarretar um aprimoramento na tua dança?

A: Sim, eu consigo levar esta consciência, que eu tive no método, eu estou tentando, levar isto que eu aprendi para os passos, para a coreografia, para as coisas que eu tenho que fazer.

M: Você tem algum comentário que você gostaria de acrescentar sobre a sua vivência na pesquisa, com o trabalho?

A: Gostaria de comentar que eu gostei muito, eu acho super válido, o método, seria muito bom poder fazer mais, acho que a gente fez algumas aulas, com mais aulas eu conseguiria ter mais consciência do meu corpo ainda e eu acho que é uma soma para o bailarino, acho que quanto mais a gente aprende de ter a consciência do corpo, porque a gente trabalha com o corpo, nossa ferramenta é esta e a durabilidade dela depende da gente, o quanto a gente trata dela bem ou mal, então acho que seria uma forma, o método é uma forma da gente se conhecer mais, de conhecer onde se encontra cada músculo, onde se encontra a força, onde se encontra tudo. Eu gostei bastante.

M: Mais alguma coisa que você gostaria de falar?

A: Só isto!

M: Obrigada, por ter participado da pesquisa.

Comparação entre os treinos

Mathilda: André, a gente assistiu ao vídeo de você dançando, fazendo o treino antes do processo e a gente assistiu ao vídeo da gravação depois do processo. O que você viu no vídeo? O que você vê no vídeo é igual ao que você sentiu, parecido com o que você sentiu ou tem alguma informação diferente?

André: Acho que é bem parecido com o que eu senti, a caixa torácica era uma coisa gritante, consigo controlá-la mais e tem uma coisa que eu notei, que eu não tinha percebido, é a extensão posterior do meu joelho, estou conseguindo estender ele mais, não digo de esticar a perna mais alta ou mais baixa, mas a perna parece mais alongada e é bom para mim.

M: Mais alguma coisa?

A: Acho que a coluna colocada direito.

M: O que é a coluna colocada direito?

A: A forma que eu sento na cadeira, não estou mais corcunda. Eu via meus vídeos eu não gostava de quando eu dançava em festival porque eu me achava meio corcunda, agora eu estou vendo que eu consigo ficar com a coluna colocadinha, vértebra em cima de vértebra, estou mais colocado, em cima do cóccix.

M: Você acha que o visual, então, acrescentou ao que você viu, foi importante você ver?

A: Sim, acho que a questão visual ficou bem melhor agora.

M: Me diz uma coisa, durante a coreografia, você sentiu mais alguma diferença?

A: Não, o que mais me chamou a atenção foram estas coisas.

M: Ta bom, obrigada.

5.1.2 – Barbara

DECLARAÇÃO

Eu, BARBARA SCAT

RG: 32408640-4 CPF: 313.835.128-09 residente em:

AV. PADRE PEREIRA DE ANDRADE, 127 APTD 84AA

CEL. 054169-000, SÃO PAULO, SP

aceito participar do estudo realizado por Mathilda Yakhni para sua dissertação de mestrado com Orientação da Profª Drª Antonieta Marília de Andrade, da Pós Graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da UNICAMP e estou ciente de que não haverá qualquer tipo de remuneração envolvido no processo e que todas as imagens, gravações em áudio e informações obtidas durante o mesmo serão de uso exclusivo para a finalidade de pesquisa acadêmica.

Estou ciente, também, de que esta profissional possui especialização e experiência no uso do Método Feldenkrais de Educação Somática.

São Paulo, 30 de novembro de 2010

Barbara Scat

Primeira entrevista

Mathilda: Eu estou interessada em saber como é o processo que envolve o ato de dançar para você. Prá começar, eu gostaria que você me contasse o que é dançar para você.

Bárbara: Muita coisa, eu acho que dançar envolve várias coisas, vai mais além da técnica, do que a questão mais motora mesmo, de você se movimentar, eu acho que envolve processos, assim, muito internos, então, ah! Envolve mexer com tudo, desde o nível mais mental até a parte mais, sei lá, espiritual, a parte de criatividade, de sentimento.

M: A parte de criatividade e sentimento faz parte do nível espiritual ou é outra coisa?

B: É, eu entendo que sim.

M: E quando você dança o que você sente, o que você busca?

B: Então, eu me sinto muito bem, assim, dançando, depois que eu comecei a dançar, prá mim foi uma transformação, assim, muito grande. No caso específico do *Odissi*, que é a dança clássica indiana, foi assim meio que o ponto de mutação da minha vida, então depois que eu comecei neste processo tudo mudou, tanto no nível físico mesmo como no mental, foi uma transformação radical, até de visão de mundo mesmo, de postura. Acho que o que a gente trabalha no corpo, reflete para os outros aspectos, meio que reverbera, assim na vida, sabe?

M: Há quanto tempo você dança?

B: Então, eu danço *Odissi* há 4 anos, neste período teve alguns intervalos, na verdade quase 5, comecei no início de 2006 e aí foi um processo bem doido, porque eu estava esperando minha filha, quando eu comecei, eu meio que não estava procurando esta dança, mas esta dança me encontrou, porque eu comecei a trabalhar neste espaço, eu já gostava muito de dançar, fazia algumas coisas de dança contemporânea, mas nem um curso regular, já tinha feito balé e jazz quando era criança, aí fiz algumas coisas de contemporâneo, depois, mas nossa, gostava muito de dançar, mas não estava pensando nisto no momento, eu comecei a trabalhar neste espaço aonde estudo hoje em dia, e aí trabalhando lá eu podia fazer as aulas, então eu comecei fazendo *Odissi* e o *Katak*, do norte da Índia e danças brasileiras. E aí fui fazendo, isto tudo esperando bebe, então foi muito forte prá mim e daí depois que eu tive a minha filha e tal, eu resolvi que era o *Odissi* mesmo que eu queria seguir e assim eu estou nisto tudo.

M: E hoje em dia você treina quanto tempo? Como é que é o teu treino?

B: Então, eu treino duas vezes por semana, geralmente, são treinos de uma hora e meia e aí quando tem apresentação a gente faz um pouco mais tempo, a gente marca uns ensaios, mas no geral são duas vezes por semana.

M: Então você falou que dançar mudou a tua vida no nível espiritual, mental, físico, o que mudou no nível mental, físico...

B: Eu acho que a atenção, a concentração, o foco. A gente trabalha muito com isto, a coisa do equilíbrio, então você foca, você tem um centro ali do corpo, o centro de

gravidade. No *Odissi* a gente trabalha, todas as posturas são baixas, então tem esta conexão com a terra, a flexão dos joelhos, a ligação dos pés, a batida dos pés no chão, então dá uma estruturada, uma base. Tem a questão do olhar também, de estar sempre com o foco no olhar, então eu acho que isto foi uma coisa que vai para além do espaço/tempo ali do treinamento.

M: Vai para aonde?

B: Vai para a vida mesmo!

M: Me diz uma coisa, então você está falando de tudo o que foi mudando, da questão do equilíbrio, é equilíbrio físico?

B: Sim

M: Do equilíbrio, do olhar, de que tudo é baixo, tem flexão dos joelhos, então o que é treinar prá você? Como você treina prá dançar?

B: Então, tem uma coisa que é a questão da disponibilidade mesmo do corpo, então é muito engraçado porque quando eu cheguei lá, no primeiro ano mais ou menos, eu tinha uns outros vícios de, sei lá, de balé, de contemporâneo, que era de ficar sempre na pontinha de pé, de ficar com a coisa toda.. e aí é uma coisa muito diferente assim, né, então, você chegar com seu corpo e se colocar como, assim, estar aberto para, estar disponível, prá experimentar e estar comeste corpo bem preparado para receber esta técnica, então daí a importância da preparação, do aquecimento.

M: Como é esta preparação? Como é este corpo preparado para receber a técnica?

B: Ta, a gente faz uma serie de alongamentos, geralmente são exercícios de Yoga, que também tem muito a ver, assim, as origens, vêm de origens comuns com a dança indiana, então a gente faz um exercício que é o *Surya Namaskar*, uma saudação ao sol, trabalhando respiração também, ele traz um calor para o corpo, a gente trabalha muito a questão da abertura mesmo, da bacia, das pernas, abertura dos joelhos, então tudo isto é a parte do alongamento e o aquecimento tem uma seqüência básica de exercícios, do treinamento mesmo de *Odissi* que são os *Chowks* e os *Tribhangs*, quando você for assistir às aulas você vai ver. Cada um destes movimentos tem um aspecto simbólico, então o *Chowk* tem relação com a energia masculina, tem relação com uma forma geométrica que é o quadrado e os *Tribhangs* têm a ver com a energia feminina e com a geometria do triângulo, então eles são meio que o aquecimento assim, são posturas básicas que a gente faz prá depois desenvolver nas coreografias. Então acho que a preparação assim do corpo é essa.

M: E quando você está fazendo o alongamento, o aquecimento, você falou da abertura da perna e do joelho, o que você observa, enquanto você faz este tipo de aquecimento, de alongamento, aonde é o teu foco, o que você observa?

B: Geralmente a gente ta fazendo o aquecimento conversando! Então não tem muito, mas tem esta coisa, geralmente a gente chega lá prá treinar, a gente está toda dura, com as tensões do dia a dia, então acho que a primeira coisa é chegar o momento de tipo tirar, dando esta limpada assim

M: Esta limpada ocorre com o alongamento e o aquecimento?

B: É começa, a gente faz uma abertura também que é um aspecto bem interessante da dança, é meio um ritual de abertura, uma saudação, para o professor, para mãe terra e para os deuses, porque a dança indiana tem todo este lado espiritual, vem de uma tradição templária e tal, então isto é como se fosse preparar a entrada naquele espaço da aula, tipo deixar a vida, o cotidiano para fora e entrar mesmo naquele espaço, que eu considero um espaço ritual.

M: Mais alguma coisa que você lembra que você busca quando você está fazendo este aquecimento, este alongamento ou durante o próprio treino, deixa eu reformular a pergunta, você chegou, você fez a limpeza ritual, entre aspas, você fez o alongamento, você fez o aquecimento e então tem o treino, durante o treino, mesmo, o que você observa?

B: Durante o treino, é muito engraçado, porque é assim, a gente tem que estar ali no momento presente, pensando na.. acho que nem vem pensamento, porque quando vem alguma coisa da vida, assim, a gente já perde, é muita concentração, então acho que é o foco ali no corpo mesmo, na postura, porque é muito completo, movimento de braço, de mão, de olho, de cabeça, então tem que estar ali atenta, mais no corpo mesmo.

M: E quando você faz, o treino tem um modelo? A professora mostra o que é prá fazer ou você vão fazendo porque vocês já sabem o que é para fazer?

B: Como a gente já está há um tempo fazendo, já tem esta sequencia, tem a *talas*, ciclos rítmicos que são dados em cada exercício, então a gente meio que já tem esta sequencia.

M: Estas aulas, estes treinos são todos feitos com música, no ritmo da música?

B: Sim.

M: Mais alguma coisa que você lembra, por exemplo, quando você dança, quando você está treinando, durante todas estas seqüências que vocês fazem, o que você está buscando?

B: Então, acho que sempre estar aperfeiçoando, evoluindo, no corpo mesmo, dentro da técnica, do estilo e também acho que uma.. idealizando, assim coisas, tipo, ah, pensando em coisas para a vida mesmo, desenvolvendo objetivos assim de vida. Então, por exemplo, tem um item que a gente está fazendo, a gente está terminando ele agora, que é um item para *Shiva*. *Shiva* na mitologia indiana é tipo, um dançarino cósmico e ele que é o responsável, assim pelas transformações, então quando ele está dançando ele está ali mantendo o universo, ao mesmo tempo que ele cria, ele também mantém e também transforma ali o universo. Então, assim, é um item super forte e é um exemplo de como aquela coisa que está sendo dançada, aquele símbolo, traz mudanças efetivas na vida, então quando estou dançando, por exemplo, estou sempre mentalizando a energia de *Shiva* mesmo, para transformar, sabe, mudar o que tem que ser mudado.

M: Quando você falou “estou buscando sempre me aperfeiçoar e evoluir”, em que nível você está falando?

B: Acho que nos dois, tanto no corpo quanto na mente.

M: Como é aperfeiçoar e evoluir no corpo?

B: No corpo acho que é estar cada vez mais dentro daquela técnica, então tem coisas que o *Odissi*, por exemplo, os ombros baixos, a postura baixa, são coisas que assim, eu ainda não estou totalmente lá, né, podem sempre estar melhorando, você sempre tem o que melhorar, então acho que é isto.

M: O que te diz, como você sabe, se você está evoluindo ou não? De onde você tem esta observação?

B: Eu acho que pelas coreografias, a gente vê isso..

M: O que nas coreografias?

B: A gente começa com itens bem simples, assim, e vai progredindo para coisas mais complexas, então eu sinto que, estava até conversando isto estes dias, com uma amiga, que nossa, a gente está terminando este item agora, que é o *Batu* para *Shiva*, que eu estava te falando, nossa, é um sinal de que a gente está avançando, assim porque tem posturas bem complexas da gente estar fazendo.

M: Então, evolução tem a ver com você conseguir fazer coisas mais complexas do que antes, é isso?

B: É, eu acredito que sim, mesmo nas de antes.. porque treinamento, ele é, ele sempre volta, então aquele primeiro exercício mais básico, que foi a primeira coisa que eu aprendi, sei lá, quatro, cinco anos atrás, todo dia a gente faz esse mesmo exercício e aí tipo faz o alinhamento mesmo, fazer as mesmas coisas mas cada vez melhor.

M: Como é a sala aonde você treina?

B: Então, é uma sala com chão de madeira, é uma sala quadrada, a gente não usa espelho, tem um espelho na sala, mas a gente não usa, a gente faz de frente para a parede e é um ambiente bem gostoso, assim, tem um altar, tem várias imagens de deuses indianos, então é bem gostoso, é uma coisa que traz, eu acho que além desta coisa do movimento puro, porque na dança indiana tem isso também, tem vários níveis de dança, tem esta dança pura, que é a parte mais técnica mesmo e tem a dança expressiva, que é meio que uma contação de história, que aí a gente usa os *mudras*, que são aqueles gestos feitos com as mãos e aí a gente trabalha a parte mais de expressão.

M: Você dança estes dois?

B: A dança *Odissi* são estes dois componentes e tem outro componente que é a coisa da fala, que não é muito usado, que mais se aproxima do teatro, que aí é, por exemplo, a gente está dançando e a gente canta a fala o que a gente vai dançar antes, tem os versos também, sei lá, que é quando a gente vai representar, contar a história de algum deles, a gente vai falando aquilo que a gente está fazendo, é bem complexo.

M: O que você sente durante os treinos?

B: Ah, eu me sinto muito bem, assim, me sinto em paz, traz uma tranquilidade.

M: E em termos de observação, o que você sente no teu corpo?

B: Acho que a presença, a percepção de que o corpo fica muito mais forte, atenção, concentração, minha coordenação melhorou muito, resistência física.

M: Você busca isso durante o treino?

B: Acho que também.

M: Quando você começou a dançar, você começou porque trabalhava lá e resolveu aproveitar a oportunidade que você tinha.

B: É.

M: Obrigada.

Depois do 1º treino

Mathilda: Bárbara, você acabou de fazer o teu treino, eu queria que você me contasse como você se percebeu ao realizar este treino, como você se percebe.

Barbara: Acho que esta percepção do corpo em movimento, a sensação de presença do corpo quando a gente está se movimentando é muito maior e quando a gente está se movimentando conscientemente, tipo dançando, é muito maior do que fazendo movimentos cotidianos.

M: O que você está chamando de movimentos conscientes, tipo dançando?

B: É você colocar intenção neste gesto, você fazer com consciência, com intenção, trazer toda esta percepção, este olhar tipo mais interno, também, acho que é isto.

M: Você percebe dificuldades quando você faz este treino?

B: Algumas.

M: Quais?

B: Então, estes movimentos, são movimentos bem diferentes do que os movimentos cotidianos, a gente trabalha, que nem, esta musculatura aqui do tronco, (apontando para as costelas), são coisas que a gente não trabalha no dia a dia, então até a gente entrar mesmo nas posturas, que nem, ficar com esta coisa da postura sempre baixa, a tendência é sempre subir, dá uma oscilada, prá mim o que pega muito é esta coisa dos ombros também, de abrir o peito e trazer os ombros prá baixo.

M: Então você me falou agora duas dificuldades, só para ver se eu estou entendendo, uma de ficar sempre em baixo, na segunda posição, e a outra dos ombros para baixo e o peito aberto.

B: Isto, outra coisa é a questão do quadril também, como a gente estava conversando, o quadril que estar sempre bem centrado, então a tendência é o quadril dar uma soltada também, que eu acho que tem a ver com alinhamento de coluna também, manter o centro.

M: Durante o treino você sente algum desconforto?

B: Então, hoje, especificamente, eu estou sentindo pegar esta região aqui é costela? Aí eu não sei se é mais músculo ou se é mais interno, assim.

M: Mas não é uma coisa comum

B: Não é comum. No início, quando eu comecei, eu sentia pegar bastante o joelho, porque como tem esta abertura bem grande de perna, de joelho, o pé tem que estar totalmente alinhado com o joelho e eu acho que no começo eu não estava totalmente consciente de como funcionava a coisa, então o joelho pegava um pouquinho, acho que por não ter tanto esta abertura.

M: E agora, normalmente, você sente este desconforto nas costelas, do lado direito, mais algum?

B: Então, este aqui não foi depois do treino, eu já estou com isto aqui desde ontem. Tem uma coisa que eu tenho percebido de uns tempos pra cá, um desalinhamento, tipo um lado do corpo está maior do que outro, meio desequilibrado.

M: Você percebe isto na percepção ou olhando?

B: Então, eu comecei a perceber e aí as pessoas começaram a me falar, então por exemplo, quando a gente vai fazer o Surya Namascar, que é aquele primeiro exercício de alongar, de aquecimento, de alongamento, a saudação para o Sol, tem um momento que a gente está com as duas mãos no chão, os dois pés e os braços esticados, com este apoio das mãos, então eu sinto que eu tenho que colocar o braço direito muito mais para frente para eu conseguir um alinhamento do resto do corpo e aí eu comecei a perceber isto, eu acho até que esta dor, por aí eu comecei a tentar trazer o braço para ficar alinhado, mas aí sinto que desalinhou alguma coisa dentro.

M: E você tem alguma coisa que você gostaria de aprimorar no teu treino técnico, se você pudesse dizer para mim: Mathilda, eu queria muito conseguir..., ou melhorar tal coisa. Tem alguma coisa assim?

B: Ah, eu acho que sim, esta questão da cabeça, de conseguir manter ela mais em cima dos ombros, mais alinhada, tipo o alongamento do pescoço, distanciar as orelhas dos ombros, que é uma coisa que no dia a dia a gente tende a tencionar, mesmo, abertura de peito é uma coisa que eu preciso sempre estar trabalhando também e esta questão mesmo do equilíbrio entre os lados, assim do corpo, a coisa do tronco de trabalhar esta flexionada dele dos lados.

M: Flexionar as costelas

B: É

M: Então tem alguns pontos que você gostaria de aprimorar e desconforto você falou que normalmente você não sente, sentiu no começo, no joelho, esta dor você não sabe bem se é treino, mas normalmente você não tem desconforto.

B: Normalmente não, o que eu tenho é assim, às vezes alguma dificuldade, quando a gente vai fazer as mãos, *os mudras*, então tem algumas posturas que a gente tem que pegar o dedo, bem dentro mesmo.

M: Mais alguma coisa que você lembra?

B: Que eu saiba é isto.

M: Ta bom, obrigada.

Depois do 2º treino

Mathilda: Então Bárbara, a gente fez o treino anterior, a gente fez as sessões de Feldenkrais e você fez o teu treino técnico agora. Eu gostaria que você me contasse o que você sentiu, o que você percebeu durante este treino. Vamos deixar registrado que você está exausta por conta do espetáculo amanhã e que isto, com certeza, interfere na tua percepção, mas faz parte da tua vida ensaios e estas questões. Então, com tudo isto, como você se sentiu neste treino técnico de hoje, o que você percebeu durante este treino.

Bárbara: O que eu acho que mudou foi o “centramento” do corpo, eu senti que eu consegui ficar mais centrada, distribuí melhor o peso entre os dois lados do corpo. Mesmo neste exercício que tem a levantada de perna e que é importante voltar para o centro, a postura deixa a gente meio instável e eu senti que eu consegui centrar melhor. A abaixada do quadril eu sinto que está indo mais fácil também. Esta questão aqui dos ombros, é uma coisa prá se trabalhar tipo a vida toda, que a técnica exige muito esta postura com o ombro baixo e colocado lá para trás, então eu sinto que esta idéia de trazer o esterno para cima me ajuda a fazer.

M: Neste treino técnico você sentiu esta diferença da postura do esterno, neste treino?

B: É, esta parte das costelas eu senti que eu consegui deixar elas mais fechadas. Para mim foi basicamente isto, o olhar também, senti o olhar mais presente.

M: Define um pouco o que é sentir o olhar mais presente.

B: Mais presente é sei lá, fazer com mais consciência.

M: Você sentiu alguma dificuldade, na verdade você estava me contando que você tinha dificuldade com o peito, você tinha dificuldade com a bacia e o olho também era uma questão que você tinha levantado, você está me dando esta resposta. Você diria que o que você sentiu, você chega a perceber que é um aprimoramento ou só uma diferença?

B: Ah sim, é um aprimoramento, com certeza, porque eu acho que mudou, a qualidade está diferente, ta melhor.

M: Como você descreve uma qualidade melhor?

B: Eu me sinto mais, não sei se confortável é a palavra, mas eu sinto que é mais natural para mim agora estar nesta postura.

M: Tem alguma coisa que você gostaria de falar ainda, do que a gente conversou, do que a gente andou falando, alguma coisa a mais que você gostaria de dizer? Sobre o trabalho, sobre a dança?

B: Nossa, eu gostei assim muito de fazer as aulas, eu acho que assim para tudo, para a vida, comecei a andar melhor na rua, a sentar melhor no ônibus, várias coisas, acho que é isto, a sensação que me trouxe foi de estar mais presente no meu corpo e começar a entender melhor esta coisa aqui do externo, lógico que é um treino, tentar trazer esta consciência para o dia a dia, bem legal.

M: Está bom Bárbara, obrigada!

Comparação entre os treinos

Mathilda: Bárbara, então a gente está aqui, assistimos ao vídeo do treino antes do processo do Feldenkrais e assistimos ao vídeo do segundo treino técnico, depois do processo. O que você viu nos vídeos, porque depois do segundo treino técnico você me contou um pouco como você sentiu, o que você vê é o que você sentiu? Tem mais informações, o que o visual te traz ou acrescenta ao que você sentiu?

Bárbara: Então, acrescentou bastante porque eu já tinha sentido muita diferença, assim, uma coisa mais interna, mas assim, vendo é muito.. é marcante assim a diferença, do que mudou.

M: Você consegue me contar?

B: Eu acho que eu consegui, vendo pelos dois treinos, ver a diferença na forma mesmo das posturas, acho que o movimento está mais preciso.

M: Movimento mais preciso tem a ver com a forma?

B: Isso, a coisa da estabilidade também

M: A estabilidade, como assim?

B: É porque assim, acho que eu já falei isto antes mas no Odissi a gente tem esta coisa de ficar sempre no centro, todas as posturas se desenvolvem em torno deste eixo, eu acho que no primeiro treino, este eixo estava um pouco solto, não sei, tanto que aquela levantada de perna que a gente viu no primeiro exercício, está bem diferente quando comparada com o segundo, eu acho que estou conseguindo me mover melhor em torno deste eixo, não sei se é isto! Mas enfim, o que eu senti muito forte nos exercícios que a gente fez do Feldenkrais, foi esta coisa dos apoios no chão.

M: Isto é a sensação?

B: É

M: E do que você viu?

B: Então, o que eu vi, eu sinto que no segundo treino está mais presente isto também, o corpo esta mais enraizado, sabe, que tem a ver também com esta busca deste eixo,

isto da parte assim geral. Mudança de braço também, o braço melhor colocado na postura.

M: Você sabe me descrever o que é melhor colocado?

B: Melhor colocado acho que tem a ver com a forma mesmo, no Odissi tem uma coisa que as formas são todas arredondadas, então tem até um momento que eu faço um braço assim, esta postura é chamada de “*dolan*”, que tem uma flexão aqui, no cotovelo e no pulso, tenho muita dificuldade para entrar nesta postura, tanto que a gente vê, tanto no primeiro como no segundo, tem alguns momentos, principalmente na velocidade mais rápida, que ele se perde, ele vai embora e fica alongado e coisa alongada não existe no Odissi, é tudo flexionado, então acho que estes detalhezinhos que ainda não está perfeito, mas que melhorou bastante. Esta questão da abertura de peito, nossa, visível! Os movimentos aqui de costela, de tronco eu sinto que, esta parte aqui, nossa, mudou bastante!

M: Você sente ou você vê?

B: Eu já estava sentindo, agora eu vi.

M: Confirmou, a visão confirmou

B: Confirmou

M: Tem alguma coisa que na visão você falou olha eu não tinha sentido?

B: Eu acho que não, acho que tudo o que eu vi, é que ver é mais marcante, impressiona.

M: Então o que você assistiu confirma o que você sentiu?

B: Isso!

M: Só que te impacta mais porque a visão é mais forte do que a propriocepção?

B: Não sei se é mais forte, é que como eu não tenho muito o costume de me ver, é interessante.

M: Mais alguma coisa te chamou a atenção nos vídeos que você gostaria de comentar?

B: Eu acho que o geral, a colocação da cabeça, o olho não dá para ver muito bem no vídeo, mas eu sinto que ele está mais presente assim também, acho que é isso, nossa, achei assim maravilhoso, as aulas e eu senti que ele reverberou além do treino, assim tipo para a vida.

M: Para a vida, como assim?

B: AH, para a vida, para o dia a dia, fazer os movimentos com mais consciência.

M: Então obrigada!

B: Obrigada.

5.1.3 - Bruna

DECLARAÇÃO

Eu, BRUNA PASCARELLI RICARDI

RG: 44196007-8 CPF: 321125528-13, residente em:

AL TETÊ, 312, APTO 134 SÃO PAULO, SP

aceito participar do estudo realizado por Mathilda Yakhni para sua dissertação de mestrado com Orientação da Profa Drª Antonieta Marília de Andrade, da Pós Graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da UNICAMP e estou ciente de que não haverá qualquer tipo de remuneração envolvido no processo e que todas as imagens, gravações em áudio e informações obtidas durante o mesmo serão de uso exclusivo para a finalidade de pesquisa acadêmica.

Estou ciente, também, de que esta profissional possui especialização e experiência no uso do Método Feldenkrais de Educação Somática.

São Paulo, 20 de Jan de 2011

Bruna P. Ricardi

Primeira entrevista

Mathilda: Já está gravando, Bruna, lembrando que as imagens, áudios, tudo o que a gente vai fazer é somente para fins acadêmicos. Eu estou interessada em saber e conhecer como é o processo que envolve o ato de dançar para você. Todo o ato de dançar, então para começar eu queria que você me contasse o que é dançar para você? Como você se sente quando você está dançando, o que você busca?

Bruna: Bom eu, como danço só Flamenco, o Flamenco, ele mexe muito com o emocional de todas as formas, assim, a música flamenca traz uma liberdade para me expressar, as vezes coisas que você não faz no cotidiano, você deixa aqui do lado guardadinho, então eu uso muito o Flamenco para me expressar, eu acho bonito a dança no sentido de você movimentar o seu corpo de acordo com a música e transcrever uma parte sua para alguém, né. Acho que é isto que eu faço mais na dança.

M: Você busca expressão quando você dança?

B: Busco, mais a parte expressiva.

M: Mais alguma coisa em relação a o que é dançar?

B: Não

M: O que é treinar para você? Como você treina para dançar?

B: Ta, os treinos no Flamenco são muito intensivos, tem que trabalhar muito a parte do sapateado, de postura, de braceio, da parte dos braços, porque tem toda a técnica de punhos, não pode mexer os braços, então você tem que treinar bastante. A parte do sapateado, ela é bem exaustiva, porque você começa com movimentos lentos e termina com movimentos rápidos lá na frente, e estes movimentos rápidos fadigam bastante os músculos, exige muito do abdômen, do quadríceps, da perna, tem que malhar ali, aí é cansativo.

M: E como você treina para dançar?

B: Eu treino primeiro o ouvido, porque a gente tem que ouvir muito Flamenco, como você está fazendo percussão com os pés, na verdade estou fazendo uma música junto com a dança, você tem que treinar muito o ouvido, você tem que ouvir muito, você tem que entrar naquele compasso e eu treino entrando no compasso e fazendo movimentos de pés, é assim.

M: E o que você busca, o que você sente, o que você observa quando você treina?

B: Olha só, é muito mais o ouvido mesmo, eu observo, na verdade eu ouço se os meus sons, que eu faço, estão certos no compasso, no ritmo. Eu observo muito a beleza do movimento, porque eu acho essencial

M: Como é que você sabe quando o movimento é belo, o que te diz: este movimento é belo?

B: Deixa ver, isto é difícil de responder!

M: É uma coisa interessante, porque há de ter alguma coisa que você faz que o movimento fica belo ou não fica belo, você sabe me contar o que é?

B: Eu acho que o belo vem do harmônico, é quando junta o movimento com a música, você vê que ficou harmônico, que é uma coisa só.

M: É fluido?

B: Acho que é.

M: É que você fez o gesto de fluido, só prá ficar gravado. Então você observa, o tipo de treino, o tipo de observação é estritamente técnico? É isso?

B: Não, é o que eu falei, você não tem muito como treinar os sentimentos que você vai colocar, né, na verdade cada dia é um dia, cada espetáculo é um humor diferente, cada hora aquela música vai te passar uma coisa diferente, mas a parte de técnica é muito importante, porque é muito técnico, o Flamenco, precisa conhecer muito.

M: Quanto tempo você treina por dia? Você treina todo dia?

B: Agora não, o ano passado eu estava treinando todo dia, este ano não.

M: Uma média, normalmente?

B: Treino terça e quinta uma hora, pelo menos e sábado, duas horas.

M: E o treino é feito na frente do espelho? Como é a observação?

B: Eu não gosto muito de usar o espelho para eu treinar, eu acho que o espelho as vezes é essencial para os alunos, na hora de dar aula, mas eu gosto de treinar sem espelho, eu danço prá mim. Quando eu crio um movimento, eu uso o espelho, quando eu estou coreografando, eu tô criando, eu uso o espelho, eu dou uma olhada para ver como é que estão os movimentos, mas para o meu treino eu não uso não.

M: E quando você treina, você falou que você tem que ouvir muito, tem que juntar o movimento com a música, que tem uma expressão emocional muito forte, quando você está buscando o movimento, o sapateado, a expressão, você presta atenção no teu corpo de que maneira? Você entende o que estou perguntando?

B: Não

M: O que você busca, observa no teu corpo, você busca o que? O ritmo? O que você procura?

B: Não sei se eu entendi.

M: Porque assim, você não olha, procura não olhar o espelho, você fica muita atenta na música, você tem que dar conta da percussão e tem toda a técnica dos braços e a postura, que você falou, como é que você observa o que você está fazendo? O que te dá a dica de que você está crescendo, se desenvolvendo, indo por aqui ou indo por ali? Você entendeu o que eu estou dizendo?

B: Mais ou menos, mas eu vou falar um pouco, bom, do jeito que eu aprendi Flamenco, a Ana Esmeralda é uma pessoa que fala: vai pelos sentimentos. Quando você dança, vai pelos sentimentos, ouve a música e faz aquilo que você se sente à vontade de fazer dentro daquela música, ela não tem muito ensinamento técnico: põe o peso nos pés,

faz isto, faz aquilo, você está no tempo três do compasso, não! Para ela era tudo muito sentimento, então eu uso muito isto, porque para mim, foi assim que eu aprendi. Quando eu estou criando ou ensinando os movimentos, eu sei que está legal quando eu sinto aquilo legal dentro de mim. Então quando eu faço um movimento e eu ouvi a música e fiz aquilo, eu sei que está O.K..

M: Então assim, você está dizendo que você se relaciona com a música, é um namoro teu com a música ali, é isto que você busca?

B: É!

M: Tem mais alguma coisa em relação a dança, dançar e treino que você gostaria de comentar?

B: Posso falar um pouco da minha experiência pessoal com a dança, que na verdade ela mudou a minha vida, o Flamenco, assim! Eu era uma pessoa muito introspectiva, muito observadora, muito “out” assim, e o Flamenco me deu ferramentas para colocar mais as caras, assim sabe, ele mudou mesmo este meu jeito de eu observar. Porque quando você está dançando, você está exposto, e no Flamenco tem muito ritmo que mexe muito com tristeza, com perda, você tem que trazer aquilo lá de dentro, você acaba soltando muita coisa que você nem sabia que conhecia, nem sabia que tinha, a força que você usa, me fez abrir.

M: Você já fez outro tipo de dança?

B: Não. Já fiz um pouquinho de balé clássico, mas a parte postural de giro, equilíbrio, mas só um pouquinho.

M: Ta bom, acho que a princípio, prá começar é isto. Obrigada!

Depois do 1º treino

Mathilda: Bruna, você acabou de fazer o teu treino, uma coreografia que tem alguns elementos da dança Flamenca, eu queria que você me dissesse o que você sentiu e percebeu durante este treino?

Bruna: Bom, quando eu danço Flamenco de uma forma geral, eu sinto muita emoção, coloco muito sentimento, mas eu acho que é, basicamente eu lembro de como se tivesse música, dançando prá valer, como se tivesse uma platéia na minha frente, sempre que eu danço, eu procuro dançar como se tivesse uma platéia na minha frente.

M: E o que você sente e percebe em você, fisicamente, durante o treino? O que você observa?

B: Eu observo muito a postura das pernas, principalmente por causa do sapateado, o sapateado do Flamenco não permite você mexer do tronco para cima, você não pode pular, você não pode fazer nada, então eu estou sempre prestando atenção na técnica do sapateado, para eu não pular o corpo a outra é a sustentação dos braços, porque no Flamenco a gente não pode deixar o cotovelo cair, os braços têm que estar com o

cotovelo sentado, no braceio em geral, quando o braço está erguido a gente tem que alongar bastante.

M: O que é braceio?

B: Movimentação dos braços.

M: Você sentiu alguma dificuldade ou algum desconforto enquanto você fazia isto?

B: Na parte final do sapateado, na verdade falhou um pouquinho, eu vi pela velocidade, mais pela velocidade e o fôlego também, faltou um pouco no fim.

M: Mas de uma maneira geral você tem alguma dificuldade, alguma dor, algum desconforto quando você costuma fazer o teu treino?

B: Não.

M: Nunca sente dor, desconforto?

B: Não.

M: Tem alguma coisa que você gostaria de aprimorar?

B: Eu gostaria de aprimorar a velocidade no sapateado principalmente e o equilíbrio e o giro.

M: Ta, o que acontece com o teu equilíbrio e o giro?

B: Ele é meio inconstante, as vezes eu consigo perceber meu corpo e faço um giro bem no eixo, as vezes não.

M: Você apontou para a barriga é por ali que é teu equilíbrio?

B: É (risos)

M: Então você gostaria de aprimorar o giro e a velocidade do sapateado?

B: É.

M: tem mais alguma coisa sobre o teu treino técnico que você gostaria de falar, que você acha importante?

B: Acho que não

M: Não, ta bom, obrigada.

Depois do 2º treino

Mathilda: Bom Bruna, você acabou de gravar o teu treino depois de ter passado pelas seqüências comigo. Eu queria saber o que você sentiu ao refazer este treino técnico? O que você sentiu durante este treino, o que você percebeu e sentiu?

Bruna: Principalmente, os movimentos com menos esforço, eu senti isto na dança de uma forma geral, mas este treino técnico, como ele exige muito fôlego, muita força, eu já cheguei numa fórmula um pouco mais simples de dançar tirando o mesmo resultado da dança com menos esforço dos movimentos, então me cansei menos.

M: Que legal! Você tinha alguma dificuldade que você tinha me dito, era aquela coisa de equilíbrio, não era?

B: É, o que eu mais tenho vontade de melhorar na dança é o equilíbrio para giros e a velocidade do sapateado.

M: E mudou alguma coisa em relação a isto?

B: Então, em relação aos giros eu me senti um pouco mais centrada, mais no eixo para fazer as voltas, também acho que por conta desta coisa de usar menos esforço, dar menos impulso, você consegue sentir melhor o seu corpo e eu senti um resultado melhor a partir daí também.

M: Isto você está falando no geral ou você observou hoje no treino?

B: Não, eu estou falando no geral, no treino é consequência.

M: Tinha algum desconforto? Ou dor?

B: Não.

M: Então eu posso dizer que você sentiu um aprimoramento depois do nosso trabalho com o Método Feldenkrais?

B: Sim.

M: Você já descreveu, na verdade, você falou de menos esforço, giro..

B: Mais centrado, mais no eixo

M: Você tem algum comentário que você gostaria de acrescentar sobre a tua vivência nesta pesquisa?

B: Tenho vários, na verdade! Nossa como eu mudei, assim, a relação com as minhas alunas até, de como eu ensino, de ver onde está a dificuldade, de ver onde está a tensão, onde está.. os ombros, porque no Flamenco, sempre ombros para baixo, assim, a gente não pode tensionar, e eu comecei a reparar aonde estava a tensão, nelas, e pedir para elas fazerem o movimento natural, da forma que o corpo pede, elas faziam muito mais fácil. Então me ajudou, na castanhola, mesma coisa, sempre muita tensão, muito esforço. Nossa, mudou tudo! Foi muito legal!

M: Muito legal! Mais algum comentário, alguma coisa que você gostaria de falar?

B: Não.

M: Então obrigada!

Comparação entre os treinos

Mathilda: A gente assistiu ao vídeo antes do processo e assistimos ao vídeo depois do processo. O que você viu nos vídeos? O que você vê no vídeo e o que você sentiu?

Bruna: Eu analiso muito, gozado, eu não analiso tanto a minha técnica, analiso a minha concentração na hora de estar dançando, porque no Flamenco, como você sente muito

quando você está dançando, as vezes o jeito como você passa isto, dependendo da tua concentração, fica nítido que você está pensando como fazer o passo, a expressão que você faz, e não pode, não pode expressar tua dificuldade ou coisa assim, então eu fico prestando atenção na minha concentração, e é lógico no som do sapateado, reparei que teve horas que eu acelerei num, que eu não acelerei em outro, fiz mais rápido em um, fiz mais lento em outro, presto atenção se eu estou equilibrada ou não.

M: Em relação ao que você tinha sentido ao fazer o segundo treino e o que você está vendo, como é que você se percebe, você tem alguma informação, o que você vê confirma o que você sentiu no segundo treino ou tem alguma informação nova, como é que você sente o processo que você viveu, vendo o vídeo?

B: Eu consigo me colocar na situação de novo, olhando, mas acho que eu não entendi direito a tua pergunta.

M: Você assistiu o teu treino técnico antes da gente fazer o processo, aí você fez o processo, fez o treino técnico de novo e você tinha me contado coisas que você sentiu depois do segundo treino técnico. Ao ver, estas sensações que você tinha, se confirmam ou você vê coisas diferentes, em relação ao processo que a gente passou, o que você vê de diferente em você, se aprimorou, se tem alguma diferença, do que você tinha sentido, a visão confirma ou tem alguma coisa que você vê que você não tinha sentido, ou o contrário, se você sentiu uma coisa que você não viu, você pode ter uma sensação e no visual ser diferente.

B: Eu num..vendo só o vídeo, prá mim eu não sei, eu me olho mas não me vejo, eu não consigo ver, eu sei tudo que eu senti na hora, mas se eu estou olhando o vídeo eu vou olhar outras coisas, eu não presto a mesma atenção do que quando eu dancei, não consigo fazer esta associação que você está falando, do que eu senti na hora, que eu te contei aquelas sensações de ficar mais simples, os movimentos, com menos esforço, eu não vejo isto no vídeo.

M: Não?

B: Não.

M: Você não vê se você está fazendo com menos esforço, se você está mais rápida, se está com mais equilíbrio, você não vê estas coisas?

B: Não, eu vi igual praticamente.

M: Então a informação visual não confirma ou não corresponde à sensação interna que você teve, é isto?

B: É.

M: Nem te acrescenta, nada em relação ao que você sentiu?

B: Olhar o vídeo?

M: Te ver dançando, acrescenta alguma coisa ao que você sentiu?

B: Não.

M: O que você sentiu é o que você vê?

B: Não vai mudar nada eu ter visto o vídeo.

M: Não, não é mudar em você, é o contrário, o que eu estou perguntando é se você vê mudanças em você dançando por conta do processo que você passou?

B: Não.

M: Se você visse estes dois vídeos, pode ter sido no mesmo dia, não está diferente?

B: Não.

M: Ta bom, algum comentário?

B: Não.

M: Obrigada.

A conversa continuou sem gravação, então liguei o gravador novamente:

M: Então Bruna, a gente conversou uma coisa aqui que eu acho que é importante de eu ter gravado. Você está me dizendo que a tua técnica, ou a técnica, suplanta os detalhes do aprimoramento, é isto?

B: É, as pequenas imperfeições que eu tenho dançando, eu consigo, com a técnica, eu consigo não transparecer, então em relação ao giro, quando eu dou um giro e me desequilibro, eu seguro o meu corpo no máximo, fazendo com que aquilo não seja perceptível para quem está vendo, mas eu sei que eu me desequilibrei.

M: E por conta do processo, você consegue sentir que você tem um domínio maior disto, mas que não aparece, é isto?

B: Isto. E isto ajuda na dança de uma forma geral de como eu sinto a dança. porque quando eu giro e eu não me desequilibro eu continuo confiante, a mente não vai para baixo, sabe?

M: Ta bom, obrigada.

5.1.4 - Ingrid

DECLARAÇÃO

Eu, Ingrid Averal Cavalcanti,

RG: 43.899.332-9, CPF: 839.772.038-99 residente em:

Av. Costa Lima, 2322 ap. 24, São Paulo

CEP: 03222-001

aceito participar do estudo realizado por Mathilda Yakhni para sua dissertação de mestrado com Orientação da Profª Drª Antonieta Marília de Andrade, da Pós Graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da UNICAMP e estou ciente de que não haverá qualquer tipo de remuneração envolvido no processo e que todas as imagens, gravações em áudio e informações obtidas durante o mesmo serão de uso exclusivo para a finalidade de pesquisa acadêmica.

Estou ciente, também, de que esta profissional possui especialização e experiência no uso do Método Feldenkrais de Educação Somática.

São Paulo, 21 de fevereiro de 2014

Ingrid A. Cavalcanti

Primeira entrevista

Mathilda: Bom Ingrid, a gente já está gravando, então, como eu te disse, todas as imagens, gravações, tudo o que a gente fizer vai ser para uso acadêmico, se por acaso tiver que usar para alguma outra coisa pedirei sua autorização e você me dirá sim ou não.

Ingrid: Ok.

M: Então estou interessada em saber de você como é o processo que envolve o dançar para você, o ato de dançar. Prá começar eu queria que você me contasse o que é dançar para você? Como você se sente quando está dançando? O que você busca quando está dançando?

I: Dançar para mim é me movimentar através do corpo, no momento em que estou dançando, sem pensar muito nas técnicas, da onde sai o movimento, como fazer aquele movimento, acho que é isto, eu me sinto muito bem, me dá um prazer.

M: E quando você dança, o que você busca?

I: O que eu busco? Me entregar no método do passo, me envolver naquilo, na coreografia, no público, com quem está dançando comigo, é isto.

M: Deixa só eu entender, quando você fala “me entregar”, o que você está dizendo?

I: É entregar de alma, de vontade, me entregar no sentido, não de técnica, mas de desejo, de vontade de estar dançando mesmo.

M: E o que é treinar para você?

I: Treinar é me basear em movimentos e buscar a perfeição daqueles movimentos, que é treinando, é repetindo, várias repetições em cima de uma movimentação.

M: Então, como é que você faz isto? Como é que você treina prá dançar, o que você sente, o que você observa em quanto você treina?

I: Ah! A gente observa, pelo menos no clássico, chegar, na medida que você pode, do seu físico, chegar na perfeição do movimento, daquele passo.

M: O que te dá a medida do que você pode, como é que você sabe que está na medida do que você pode?

I: Acho que talvez um pouco o visual, você vendo através de outras bailarinas

M: O visual é o comparativo ou visual no espelho?

I: Visual comparativo.

M: Você vê o quanto as outras bailarinas podem..

I: É, se basear talvez em alguém que dance, que tenha uma técnica mais apurada.

M: Ah! Um modelo, você vê alguém e diz: eu quero ser como ela!

I: Isto!

M: Então durante o treino você tem um lugar aonde você quer chegar?

I: É.

M: Como é que você sabe que você está caminhando para chegar lá?

I: Na verdade eu não sei, nunca, a gente nunca sabe, assim, aonde a gente aonde pode chegar, pelo menos eu nunca..não decido na minha cabeça um patamar, um lugar que eu possa chegar, a gente vai treinando, vai ensaiando, fazendo aulas.

M: Você treina quanto tempo por dia, por semana?

I: Então, mais ou menos umas duas horas por dia, eu acho, duas a três horas por dia.

M: Você falou que você dança há quanto tempo?

I: Danço há 18 anos, desde pequena.

M: Sempre clássico

I: Sempre clássico.

M: Você já fez outras coisas fora a dança, para o teu treino?

I: Não

M: Não tem nenhum outro trabalho corporal?

I: Não, na área de dança eu fiz outros estilos, como contemporâneo, jazz eu fiz quando era pequena, mas eu me foquei mesmo no clássico, sou especializada no clássico.

M: Mais alguma coisa que você tem para me contar sobre como é para você dançar, o que você sente quando dança?

I: Ah, acho que não, acho que a gente que está nesta área tem que gostar muito e se entregar de corpo, de alma, de mente, o tempo todo porque não é fácil, exige bastante da gente.

M: Exige o que?

I: Exige dedicação de corpo..

M: Dedicação de tempo

I: É, dedicação de tempo, dedicação de aula, de treino mesmo também, acho que é isto.

M: Ta bom, obrigada!

Depois do 1º treino

Mathilda: Então, Ingrid, a gente acabou de gravar o teu treino, eu queria que você me dissesse como você se percebeu ao realizar este treino?

Ingrid: Bom, eu acho que como todo mundo que está nesta área de dança, tem movimentos com mais facilidade e outros com mais dificuldade. Dentro dos que eu fiz, que eu tentei mostrar um pouco, exercícios de equilíbrio que eu tenho um pouco de dificuldade.

M: Dificuldades, equilíbrio, o que mais?

I: Todo exercício que eu realizo para o lado direito eu tenho muito mais facilidade do que para o lado esquerdo, não sei, a minha perna esquerda, quando eu faço developé, ou alguma coisa assim que tenha que levantar mais, bem alto, a perna, o máximo que a gente consegue, me trava.

M: Você está apontando a virilha

I: É, eu não se vem da cintura, é uma coisa que eu tenho dificuldade, é mais isto de equilíbrio, pirueta do lado esquerdo, sempre tem um lado mais fácil

M: Você tinha falado que você tinha dificuldade no treino que você fez na barra

I: No cambré, eu tenho dificuldade, bastante, não sei se foi por conta de uma vez que eu dançando cá, que ensaiando, era uma variação num solo e tinha muito cambré, e eu já estava com bastante dor de ensaiar e num destes dias, no espetáculo, dançando, me deu uma travada e aí depois deste dia eu sempre tenho dor na lombar, e eu já fui ver, já fui no médico, tudo e ele falou que não tem nada.

M: Então você percebe, você sente dor, desconforto quando treina?

I: Desconforto

M: Na lombar, mais algum lugar? Na virilha vc falou.

I: Na da perna esquerda e eu tenho tendinite no pé direito, no tendão do pé direito, na frente.

M: Você tem dor no pé direito quando?

I: Mais quando eu faço pliê, quando eu salto e volto de um salto alto, faço pliê, me dói, me pega bastante o pé direito.

M: Na hora de fazer flexão no pé?

I: Isto!

M: E o que você gostaria de aprimorar? Você me relatou algumas dificuldades, você gostaria de aprimorar, especificamente elas, ou alguma coisa específica?

I: Ah, eu acho que mais elas, que me incomodam um pouco, não tenho a mesma... por exemplo, para o lado direito eu..

M: Você gostaria de igualar os dois lados, é isto?

I: Ah, eu acho que sim

M: Aprimorar o esquerdo?

I: Com certeza

M: E as dores, o cambré?

I: Ah, isto com certeza né? Que é uma dor, por exemplo, cambré é uma dor que eu não tinha, eu tenho facilidade.

M: Há quanto tempo você tem esta dor?

I: Olha, acho que há uns 4 meses

M: É novidade

I: É novo e me incomoda, me dá um desconforto.

M: Mais alguma coisa que você quer falar do treino, você quer comentar, o que você sente, o que você percebe, o que você quer aprimorar?

I: Não, é mais isto mesmo.

M: Então, por enquanto obrigada, nosso próximo passo é fazer as seqüências e aí a gente vê o que acontece.

I: Ok!

Depois do 2º treino

Mathilda: Ingrid, eu já estou gravando de novo, então você já fez o 1º treino, você fez as sessões comigo e a gente está aqui, você acabou de fazer o segundo treino. Eu queria que você me dissesse o que você sentiu, percebeu durante este treino que a gente gravou agora.

Ingrid: Eu senti mais firmeza, mais equilíbrio.

M: Você sentiu isto neste treino ou ao longo do tempo?

I: Eu acho que é ao longo do tempo que ao passar das aulas tal, e no meu passo mesmo, senti um pouco mais firmeza

M: Eu te interrompi só porque eu queria saber se você está falando do treino ou ao longo do tempo

I: Ao longo do tempo

M: Mais firmeza..

I: E equilíbrio

M: Mais equilíbrio em que momento, em quais situações?

I: Mais equilíbrio quando eu estou sobre uma perna só.

M: Qualquer perna? Direita ou esquerda?

I: Qualquer perna

M: E durante este treino, você lembra como foi o outro treino, você sabe me dizer especificamente durante este treino se tem alguma diferença?

I: Ah, eu não sei, parece que eu fiquei mais a vontade, um pouco mais solta, talvez, não tão durinha, sabe? Acho que os movimentos mais soltos.

M: Você tinha me falado, depois do primeiro treino técnico, de algumas dificuldades, do cambré, que você estava com dor, tinha uma questão na virilha

I: na virilha esquerda

M: Tinha uma dor no calcanhar

I: No tornozelo direito

M: Então, o que você me diz destas dificuldades? Mudou alguma coisa em relação à isto?

I: Então, as costas, assim, durante o treino, para mim era muito legal sentir..

M: Durante as aulas?

I: Isto, durante as tuas aulas, era super legal sentir, assim, às vezes a gente não sente algumas coisas como a lombar, sabe, direito, não sente vértebra por vértebra, tal. Mas em aula clássica, minha, não senti muita diferença no cambré. É que tem dia que eu estou com mais dor e tem dia que eu não estou com dor.

M: Talvez você não tenha sentido diferença no cambré, mas na dor, você acha que ela diminuiu? Você fica mais tempo sem dor? Tem alguma coisa deste tipo ou não?

I: Por exemplo, ontem eu estava com dor, hoje já vem sem dor então não sei se...

M: Você não consegue ter certeza se tem alguma relação.

I: É

M: E dificuldade, sem ser desconforto, alguma dificuldade que você tinha ou que você tem, melhorou alguma coisa?

I: Então, esta história do equilíbrio sempre foi meio incômodo, eu não conseguia me manter na posição paradinha, assim, agora eu estou um pouco mais firme, senti mais firmeza.

M: Você é capaz de me dizer se você sentiu um aprimoramento depois do nosso trabalho com o Método Feldenkrais?

I: Então, eu acho que sempre, a gente esta neste meio artístico de dança, eu acho que tudo que tem relação ao nosso corpo nos aprimora, eu acho que teve, com certeza, teve aprimoramento.

M: Você consegue descrever? Você falou do equilíbrio que era uma dificuldade, mas você consegue me contar o que você sente como aprimoramento?

I: Talvez mais segurança.. é mais segurança mesmo!

M: Mais segurança no que?

I: Em relação ao movimento.

M: Tenta descrever o que é segurança.

I: Se sentir firme, se sentir seguro naquilo que você está fazendo, sabe? Relacionado ao movimento mesmo. Me senti mais segura.

M: Tem algum comentário que você gostaria de acrescentar sobre a tua vivencia nesta pesquisa, todo este processo?

I: Comentário?

M: Se você curtiu ou não, como foi?

I: Então, nunca tinha feito nada parecido, sempre foi esta coisa de clássico, técnica, pliê, e foi sensações, percepções novas, que eu tive, que foram ótimas, que a gente não é acostumada a perceber no clássico, nas aulas.

M: Você acha que se você tivesse a oportunidade de manter este treino, de manter esta atividade paralela, você acha que com o tempo, com mais aulas, você acha se seria uma coisa que te ajudaria na técnica?

I: Com certeza, porque assim, eu sei que o que a gente teve foi pouco e neste pouco tempo já teve percepções e diferenças, eu acho que com o passar do tempo, com certeza, melhora, ajuda mais no desenvolvimento da técnica.

M: Mais alguma coisa que você quer comentar, que você lembra de comentar, que você tenha pensado ou sentido neste tempo?

I: Não, só agradecer pela oportunidade.

M: Eu agradeço a você por ter participado e toda esta correria que você teve!

Comparação entre os treinos

Mathilda: Ingrid, nós assistimos ao vídeo antes do processo e assistimos ao vídeo depois do processo, o que você viu nos dois vídeos, o que você vê de diferente entre os dois, primeiro, e depois o que você sentiu de diferença entre o antes e o depois, foi o que você viu?

Ingrid: Então, como eu tinha dito antes, uma das coisas que me ajudou foi na diferença no equilíbrio, que nos vídeos é claro, até brinquei que eu arrasei no “balance”, porque ficou bem claro, nos dois vídeos a diferença é grande, do primeiro para o segundo, que mais, deixa eu ver, do primeiro para o segundo teve uma pequena mudança no andamento da música, mas pouca coisa

M: Por causa da música

I: É, eu, na hora de regravar, mudei uma coisinha na sequência e ficou um pouquinho mais lento, mas acho que isto não interfere.

M: Tem alguma informação que você não tinha sentido, mas que ao ver o vídeo você viu?

I: Que eu não tinha sentido?

M: É, que você vê e diz: nossa! Não tinha reparado nisto!

I: Ah, eu acho que é mais coisa de técnica, mesmo, de entortar o joelho quando não tem que entortar.

M: Ah, mas não de antes e depois, que você fala: isto aqui mudou e eu não tinha reparado!

I: É, então, eu acho que foi mais isso do equilíbrio, mas que eu tinha reparado, agora que eu não tinha reparado, acho que não! Não teve nada.

M: Não tem alguma coisa que o fato de ver te acrescenta ao que você sentiu antes, só confirmou!

I: Confirmou, confirmou! É, não encontrei nada que eu não tivesse sentido.

M: Então você está dizendo assim: você sentiu que você tinha tido uma melhora no equilíbrio e quando você viu, é isso mesmo que aconteceu,

I: É

M: Nada diferente que te chamou a atenção!

I: Não, acho que não.

M: E o que você tinha sentido, que melhorou o equilíbrio, é o tanto que melhorou. Você sentiu mais ou você sentiu menos do que você viu? Entendeu o que eu perguntei?

I: Entendi, acho que o que eu senti foi mais ou menos o que melhorou, o que eu vi no vídeo, né!

M: Se você pudesse dar um número para o tanto que melhorou, de zero a dez, zero é o menos, dez é o máximo, quanto você sente que você melhorou?

I: Acho que quatro, perto do que eu já faço..

M: Sim, o que você melhorou, o que você faz, digamos é dez, aí, dentro do que você já fazia, você melhorou quantos por cento, digamos assim para facilitar a pergunta? 40%?

I: É, acho que sim, uns 40%.

M: É bastante!

I: É bastante!

M: Você acha que é uma grande melhora?

I: Eu acho, acho que melhorou bastante.

M: Tem alguma coisa que você gostaria de falar, do que você viu?

I: Eu vi que eu preciso emagrecer, risos, to brincando, acho que é mais ou menos isto mesmo, as coisas que eu senti, eu vi no vídeo.

M: Ta bom, Ingrid, obrigada.

5.1.5 - Malu

DECLARAÇÃO

Eu, Marilú Messias de Lima

RG: 43.626.804-8 CPF: 32.904.028-58 residente em:

Rua Rabino Zalman Zingerevitz, 102
Vila Romero - 02.469-110

aceito participar do estudo realizado por Mathilda Yakhni para sua dissertação de mestrado com Orientação da Profª Drª Antonieta Marília de Andrade, da Pós Graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes da UNICAMP e estou ciente de que não haverá qualquer tipo de remuneração envolvido no processo e que todas as imagens, gravações em áudio e informações obtidas durante o mesmo serão de uso exclusivo para a finalidade de pesquisa acadêmica.

Estou ciente, também, de que esta profissional possui especialização e experiência no uso do Método Feldenkrais de Educação Somática.

São Paulo, 29 de março de 2013

Marilú Messias de Lima

Primeira entrevista

Mathilda: Malu, já estou gravando, então como eu te disse, tudo o que a gente gravar, todas as informações obtidas é para a finalidade da minha pesquisa acadêmica, inserida dentro da Universidade, não vai ter nenhuma divulgação externa.

Malu: Está bom!

Mt: Eu estou interessada em saber e conhecer como é o processo que envolve o ato de dançar para você. Para começar eu queria que você me contasse o que é dançar para você? Como você se sente quando está dançando?

MI: Mudou muito isto para mim. Eu danço desde sempre, me vejo dançando desde os seis anos de idade, são vinte anos, eu estou com vinte e seis, então antes, para mim, era diversão, hoje é meu trabalho, então antes eu tinha um caráter lúdico, eu fazia amigos, era uma expressão para mim, hoje continua sendo esta expressão, mas de uma forma mais acadêmica, eu me formei para isto, estudei para isto, então hoje é meu *hobbie*, mas é meu trabalho então eu tenho que ensinar as pessoas.

Mt: Você se formou em que?

MI: Em Educação Física.

Mt: E quando você dança, você busca o que?

MI: Olha, hoje eu busco não só ensinar a dançar, porque eu aprendi para passar isto, então hoje a minha idéia é de ensinar, principalmente, eu dou aula para crianças na maioria das vezes, então é incentivo à expressão corporal, mas também ritmo e a socialização que ela traz em si, não só a dança pela dança.

Mt: Então você associa dançar com dar aula de dança, você não dissocia dançar com dar aula?

MI: Hoje é difícil. Hoje é complexo para mim, porque antes eu era de uma companhia de dança, então eu só tinha este foco, dançar, Malu dançarina, hoje eu saí deste grupo de dança porque não tinha retorno financeiro, era o meu maior prazer na vida, só que a gente precisa, hoje, ter trabalho, então hoje é muito difícil para mim desassociar isto.

Mt: Então dançar tem mais a ver com prazer e hoje em dia a dança tem a ver com...

MI: Eu tento o máximo possível, o meu maior prazer hoje é dar prazer para as outras pessoas com a dança. Também sinto prazer, mas o meu maior prazer é as pessoas ficarem felizes com o que eu estou dando, mesmo que para mim isto seja básico, porque eu dançando já seria um nível maior e meus alunos não têm o mesmo nível que eu, então meus alunos ficando felizes é o meu prazer na dança, não só dançar propriamente dito.

Mt: Então você não dança?

MI: Olha, para mim não, eu dou aula, gostaria muito, mas para mim, não, entendeu a diferença?

Mt: Entendi.

MI: Hoje eu sou uma professora de Educação Física, formada, se você me perguntasse isto há dez anos atrás eu ia falar para você olha hoje, sei lá, quando eu tinha dezesseis, eu já estava numa companhia de dança, eu dançava por *hobbie*, não tinha que trabalhar para o meu sustento, então dançava porque eu curti muito e a dança era tudo na minha vida, para mim, hoje mudou o foco.

Mt: E como você treina, o que é treinar para você? Como você treina para dançar? Com toda esta experiência que você tem, o que você observa quando você faz um treino, para você?

MI: Olha, o “*Street*” ...

Mt: *Hip Hop* e *Street Dance* é a mesma coisa?

MI: É a mesma coisa, são nomes diferentes para a mesma idéia, como veio de fora, o pessoal, quando chegou aqui colocou *Dança de Rua*, *Street Dance*, *Cardio Funk*, é mais ou menos a mesma coisa. Ele não é uma dança acadêmica, não tem uma apostila com nomes, igual *Balé*, igual *Jazz*. Como ele veio de fora e não é regulamentado, não tem nem uma bibliografia, o pessoal fala quem inventou, mas não dá para saber com certeza. O *Street*, hoje, o “*Free Style*”, que é o que eu danço, ele é uma junção de vários estilos envolvidos, então dependendo de com quem você aprendeu você vai formando o seu estilo propriamente dito. Então hoje eu danço assim, eu ponho a música e todo o meu arquivo de anos dançando vira uma expressão corporal comigo. Eu não tenho, igual eu vejo professoras montando aula, que tem que passar o “pliê” e tudo, tem uma metodologia em si. O “*Street*”, ele é uma, ele nasceu assim, ele é literalmente da rua, totalmente “*Free Style*”, então, lógico, com o arquivo que eu tenho e pensando na música, é o jeito que eu danço.

Mt: Mas o que você observa quando você treina? O que você busca? Tudo bem, não tem uma rigidez, mas durante o treino, quando você treina, você repete um treino, você busca o quê? Você observa o quê?

MI: É complicado falar isto, porque cada música me traz isto, têm várias formas de se dançar o “*Street*”, então tem músicas mais pesadas, um “*Hip Hop*” mais denso, que me puxa para outra estória de coreografia e tem músicas mais para cima, mais “*pop*” que já dá um caráter mais lúdico, mais tranquilo, então eu busco usar todo o meu repertório dentro destas coisas, e como hoje em dia eu dou aula, eu tento buscar isto para os níveis da aula que eu dou.

Mt: Então quando você faz o teu treino você busca elementos para a aula que você vai oferecer para os teus alunos?

MI: Isto.

Mt: Agora, quando você está fazendo este treino e você se observa, você observa o que? Você está entendendo o que eu estou perguntando?

MI: Mais ou menos.

Mt: Por exemplo, você está dançando, você está dando aula, o que você observa para saber se você está fazendo um bom treino, se o teu aluno está aprendendo, quais são os pontos de observação, quais são os elementos que você observa?

MI: Tem uns movimentos que são mais característicos, que são eles que eu tomo como base, não dá para gente jogar qualquer coisa também com a música, então os movimentos, é aquilo e ponto. Então eu tento buscar a maior perfeição possível em cima destes movimentos.

Mt: Buscar maior perfeição possível, como é que você sabe que o movimento é o movimento está mais perfeito possível? Como é que você observa o aperfeiçoamento?

MI: Quando a pessoa, quando eu, eu é difícil eu me analisar, mas quando a pessoa dança, porque uma coisa é a execução de movimentos, a outra coisa é dançar. Então a mesma movimentação pode ser feita executando e dançando, então quando o aluno começa a dançar, é este o meu objetivo.

Mt: Qual é a diferença entre executar movimentos e dançar?

MI: Emoção, vontade, se entregar, depois do decorado, é deixar a emoção fluir. Para mim a dança é isto. Não dá para a gente dançar pensando na movimentação exatamente, tem um tempo de decoreba, ah peguei! Decorei! Agora, dança é outra coisa, é curtir aquilo, é fazer a movimentação e aí dentro de tudo isto a gente tem um espelho de outras pessoas que já dançaram as movimentações que é a nossa referencia, e quanto mais próximo daquilo é o meu objetivo.

Mt: Eu vou voltar, como é que você sabe que você está mais próximo daquele modelo? O que é que define estou mais próximo, não estou mais próximo, que qualidade você busca?

MI: Nossa!

Mt: Por exemplo, você se vê no espelho quando você dança? O espelho é uma referencia da qualidade?

MI: É, para mim é.

Mt: Então é visual, você vê, bom aquele lá dança assim, estou dançando assim, está perto ou está longe, é isto? É esta a referencia?

MI: É.

Mt: Mais alguma referencia você tem? Você procura? É neste sentido que eu falo o que você observa.

MI: Sim, para mim, assim, já vai para o lado mais técnico, que aí já busca a perfeição, se o movimento está completamente alongado, se não está retraído, se a coordenação motora, porque a gente mexe muito as partes do corpo separadamente, então se o pé está junto com o tronco, se está junto com a cabeça, se está coordenado tudo isto ao mesmo tempo, se está diferente, se está estranho visualmente...

Mt: Quer dizer, a tua avaliação é bastante visual, na verdade.

MI: É.

Mt: Você falou que dança desde os seis anos, você já dançou clássico?

MI: Já, eu sou formada em *Jazz*, fiz dos seis aos dezesseis, e aonde eu fiz, para me formar no *Jazz*, tinha que fazer quatro anos de *Balé*, foi nesta época que eu descobri

que não era esta a minha praia. E aí tive que fazer os quatro anos e no meio deste espaço aí, começou a ter aula de *Street* neste lugar e aí achei que este seria um caminho que eu gosto, eu adoro o *Jazz*, mas aí já era o meu *hobbie*.

Mt: E você fez Faculdade de Educação Física?

MI: Isto.

Mt: E você treina ou dança, quantas horas por dia é o teu trabalho?

MI: Depende do dia, hoje eu dei cinco aulas e já treinei uma hora, é mais ou menos isto

Mt: Você faz algum outro treino, alguma outra coisa corporal que não seja dança que te ajuda no teu treino?

MI: Olha, fisicamente, como eu sou professora de educação física, eu entrei nesta área de educação física, por conta da dança, mas a educação física abre para um leque gigantesco de opções que você pode trabalhar, e aí, pensando novamente no financeiro, pensei em dar aulas, em outros horários, de outras coisas, incluindo a dança neste leque. Então eu já dei aula de musculação, de nataação.

Mt: Mas você não faz nataação, não faz musculação?

MI: Hoje eu faço musculação, porque junto com estas aulas de ginástica e dança eu machuquei meu joelho, porque as aulas de, eu já dei quatro aulas seguidas de *Bike*, já dei aula de *Jump*, *Step*, *Bike* junto, e no meio de tudo isto estava a aula de dança, então machuquei meu joelho por conta disto.

Mt: Faz quanto tempo?

MI: faz muitos anos, uns quatro anos.

Mt: E hoje teu joelho dói?

MI: Não. Não por conta de eu ter parado de dar aula de ginástica, porque eu vi que o meu objetivo continuava, desde sempre, na dança, então tentei, mas não deu certo e hoje eu faço musculação porque eu preciso que o meu joelho esteja forte para conseguir dar aula de dança.

Mt: tem mais alguma coisa que você quer falar em relação à dança, ao teu treino?

MI: Não.

Mt: Então, por enquanto é isto e a gente vai dar continuidade. Obrigada.

Após 1º treino

Mathilda: Você acabou de fazer o teu treino. Como é que você se percebeu ao realizar este treino técnico?

Malu: Emocionalmente ou fisicamente?

M: Os dois, o que você quiser contar, a princípio.

MI: É o que eu gosto de fazer, eu me realizo.

M: Você percebe alguma dificuldade, você tem alguma dificuldade?

MI: A única dificuldade foi de lembrar a coreografia. (risos)

M: Você sentiu alguma dificuldade física? Algum desconforto, alguma dor?

MI: Não.

M: Nada?

MI: Não

M: Tem alguma coisa que você gostaria de aprimorar no teu trabalho?

MI: Muita coisa.

M: O que, por exemplo?

MI: Por conta do *Hip Hop* ser uma coisa muito aberta a gente não tem, direito, o que estudar, então hoje tem várias pessoas que estão virando referências e nomes, dentro do *Street*, que são pessoas que eu quero fazer curso e me aprimorar. Não necessariamente que isto vá fazer muita diferença no meu trabalho, mas aprimoramento é sempre necessário.

M: Mas tem alguma coisa que você gostaria de aprimorar e que pode ser feito no nosso trabalho, por exemplo? Você gostaria de saltar, giros...?

MI: Ah sim!

M: Por exemplo, o que você gostaria...

MI: Ah, eu sempre quis fazer estas coisas de chão que a galera faz, que é uma parte do *Street*, mas que eu morro de medo.

M: E nesta coreografia, tem alguma coisa que você gostaria de fazer melhor, que você tem algum desconforto quando você faz?

MI: Não, esta coreografia, propriamente dita, para mim ela é bem tranquila, então nela eu coloco o meu máximo porque a coreografia em si, para mim é simples. Então nela já dou o meu melhor porque ela é relativamente, um pacotinho fechado.

M: Ta, então você não teria nenhuma coisa, à partir deste treino técnico, que você fala eu gostaria que isto aqui fosse melhorado nisto ou neste ponto?

MI: Em mim, propriamente dito, como hoje eu não estava lembrando direito a coreografia, em momentos que eu não tenho o que fazer, em momentos que eu..., qual é o próximo e eu não lembro, eu olho para o chão, eu fico, sabe assim, eu to pensando, aí eu fico meio retraída e eu lembro, olho para a frente de novo, então são detalhezinhas que eu percebo em mim, quem assiste acha que é da coreografia, ela está olhando porque tem que ser assim, então são coisas que eu melhoraria em mim, assim, movimentos de braços, deixar mais definidos, porque o *Street* é basicamente pernas, então onde tem pernas e não tem braços, você pode fazer o que você quiser com eles, então saber aonde colocá-los, a amplitude do movimento.

M: Amplitude de movimentos de braços, isto você gostaria de ter mais ...

MI: Mais elaborada, não só deixar ele ir para aonde ele for, que também é uma coisa do *Street*, mas que eu não gosto, se é para definir, define tudo, aonde é perna, braço, tronco, cabeça.

M: Mais alguma coisa?

MI: Não.

M: Vou insistir, você não tem nenhuma dor, nenhum desconforto?

MI: Não.

M: A dor no joelho já está resolvida?

MI: Hoje não (dói) porque eu treino para isto, mas se eu não estivesse treinando, com certeza teria, porque o *Street* tem muita rotação de joelho, parte lateral sempre pega muito, então hoje, com certeza, se eu não treinasse, sentiria dor, mas hoje está bem tranquilo.

M: Obrigada.

Após 2º treino

Mathilda: Bom Malu, você acabou de fazer o 2º treino depois de você ter passado pelo processo comigo, você fez seis horas de aula comigo, eu queria saber o que você sentiu e percebeu durante este treino?

Malu: Eu repito pelo menos cinco vezes o refrão e toda vez que eu repetia eu falava “nossa o braço está indo”! e na movimentação só tem o começo que tem o braço previsto, o resto não tem e ele vinha, ele fluía e eu deixava ele ir, eu tinha perna, então achei novos métodos de fazer a mesma coisa.

M: Deixa eu tentar dizer, você me diz se pode ser isto ou não. Você sente que os braços estavam mais integrados, é isto?

MI: É, uma coisa puxava a outra, e se eu não fizesse o braço ia ficar, não é pobre, ia forçar eles ficarem parados, diferente de antes que eu forçava eles fazendo alguma coisa.

M: Ta, então o braço estava participando de uma maneira mais integrada.

MI: É e sem ser forçado, ele ia, ele flui.

M: E você sente que, isto que estamos falando dos braços, você sente que tem a ver com o processo que você passou?

MI: Olha, eu não fiz nada para treinar isto durante este tempo, então, provavelmente.

M: Esta era a dificuldade que você tinha me dito, tinha mais alguma questão, de alguma dificuldade? Tinha a questão da perna, do tornozelo.

MI: Faz um tempinho que eu não sinto esta dor.

M: Então não serve como referencia;

MI: É.

M: Alguma dificuldade que você tinha e agora você sente diferente?

MI: Uma coisa que eu não sei se está fluindo mais por conta disto ou se eu fiz, me percebi assim e estou forçando ser diferente, foi o olhar, que toda vez que eu ficava com dúvida eu olhava para baixo.

M: Ah, você tinha dito esta questão.

MI: E eu não sei se é que mudou no geral ou se eu pensando nisto mudei o meu conceito.

M: Bom, sem analisar muito, você está com o olhar também mais integrado. Então assim, de uma maneira geral você está sentindo que os teus movimentos estão mais integrados.

MI: Isto!

M: Você não tinha nenhum desconforto específico fora a questão do pé?

MI: Não.

M: Você está me contando estas coisas, você sentiu um aprimoramento depois deste trabalho? Você acha que isto é um aprimoramento?

MI: Acho, com certeza, porque um movimento que antes era só perna e um braço livre, tudo o que vem espontâneo, não é treinado para ser feito daquele jeito é um aprimoramento.

M: Tem algum comentário que você gostaria de acrescentar sobre a tua vivencia nesta pesquisa?

MI: Olha, eu gostei “prá caramba”, porque eu não sei na dança, a dança vem como conseqüência, mas na minha vida, no geral, me peguei nesta semana o tempo inteiro me percebendo, então o que vai vir de bom, talvez ainda venha, talvez isto faz parte de uma coisa que melhore ainda mais depois. Mas eu sozinha, assim, tanto dando aula quanto me vendo dançar, já me colocava de uma forma diferente pensando assim, agora se o movimento ta maior e tudo o mais, acho que vai melhorar ainda mais.

M: Você ta me dizendo que mudou um pouco o foco, você começou a olhar um pouco de outro jeito.

MI: Exatamente.

M: Mais internamente.

MI: Sem deixar fluir, também deixando fluir mas pensando mais nisso.

M: Nisso?

MI: Em querer que o negócio flua mais e não ah! Se ele for foi! Não, eu quero que ele flua então me esforço para isto.

M: Tem mais algum comentário que você gostaria de fazer?

MI: Não, acho que é isto.

M: Obrigada!

Comparação entre os treinos

Mathilda: Malu, a gente acabou de assistir o vídeo de depois que você fez o 1º treino técnico e agora o vídeo depois que você fez o 2º treino técnico, você me disse algumas coisas que você sentiu ao dançar este segundo treino, quando você vê, a visão confirma o que você viu ou te dá alguma informação diferente, como é o ver?

Malu: É estranho, não é que é estranho, uma coisa é sentir e achar que está passando aquela informação e outra coisa é ter a visão de fora e realmente perceber se sim ou não. Nesta segunda vez, a coreografia em si está mais treinada, mais na cabeça. Em questão de movimentação eu senti muita diferença, que eles estão maiores e mais bonitos em si, na questão que eu acho que tem que ser, porque *Hip Hop* não tem uma perfeição. O que eu acho que ele tem que ser, que é bonito, eu achei que está melhor.

M: O que você me disse que está mais integrado, você acha que está mais integrado, os movimentos estão mais integrados?

MI: Acho!

M: O visual confirma?

MI: Sim.

M: Tem alguma coisa que você sentiu que na hora que você vê não é igual? Não é parecido com o que você sentiu?

MI: Nossa até tem, mas eu não sei explicar, sei lá, uma coisa de curtição, de mostrar que é muito legal, às vezes eu olho e acho que não estou passando que tá tão legal assim.

M: Você se diverte mais do que você vê?

MI: É, que a pessoa sente que eu to curtindo fazer aquilo.

M: Entendi.

MI: É assim, quando você tem uma, por exemplo, o balé, você às vezes tá curtindo muito fazer aquilo, mas você vê às vezes uma bailarina, você acha mais legal ver os movimentos perfeitos do que que ela te passe uma sensação gostosa, você fala nossa que bonito, o pliê dela está perfeito! Mas ela está com o mesmo rosto, mesmo olhar, ela está sorrindo, ela não está te passando a sensação pela sensação, e sim pelo movimento e o *Hip Hop* não é isto, ele te passa a sensação porque a pessoa está curtindo muito fazer aquilo, porque você não sabe como é o movimento.

M: Mas em relação ao nosso trabalho, fazendo este segundo treino, você sentiu alguma coisa que não foi o que você viu?

MI: Eu senti que da primeira vez eu estava mais solta, acho que talvez com menos pretensão, sei lá, e esta segunda vez eu fiquei mais preocupada com a técnica do que em passar o sentimento do que estava rolando.

M: Você também estava preocupada em fazer a coreografia igual.

MI: É.

M: Você acha que o visual, você sente então que o visual acrescentou alguma informação?

MI: Com certeza! Com certeza!

M: É importante ver?

MI: É importante. É importante porque é o real, não é o que você acha.

M: Não é subjetivo?

MI: É

M: É que um é subjetivo e o outro é mais, entre aspas, objetivo, porque também tem o que cada um vê!

MI: É verdade

M: Então tá bom, mais alguma coisa?

MI: Acho que é isto.

M: Super obrigada por ter participado da pesquisa.

5.2 – DVD

O DVD incluído neste exemplar contém os vídeos dos treinos gravados antes e depois do processo do Método Feldenkrais de Educação Somática.

Escolhi editar os vídeos e incluí-los na sua íntegra, sem cortes, por entender que, assim, cada pessoa que o assista pode determinar o que vê, em termos de tempo corrido e das mudanças que consegue observar, a cada vez que assisti-lo.

Gosto de usar a idéia do “jogo dos sete erros” com os meus alunos. Assim como no jogo, ao final de cada aula, peço que eles procurem um número, costumo variar na quantidade, de diferenças, ao invés de erros, que sentem entre o início e o final da aula, no contato dos seus corpos com o chão. Às vezes é possível encontrar duas ou três diferenças, às vezes é possível encontrar mais!

Da mesma forma, convido o leitor a assistir ao DVD com a curiosidade de quem joga e, quem sabe assim, encontrar por si mesmo, quantas diferenças forem possíveis em cada bailarino e talvez, a cada vez que assistir ao vídeo!

Bibliografia Geral

ALON, Ruty. **Espontaneidade consciente**; Retornando ao movimento natural. São Paulo, Summus, 2000.

ANDRADE, Marília. **Pesquisa artística de criação em dança**, in Revista Resgate (17), 2008

BALES, Melanie; NETTL-FIOL, Rebecca. **The Body Ecletic**, Evolving practices in dance training. Urbana and Chigaco. University of Illinois Press, 2008.

BERTHOZ, A. **The Brain sense the Movement**. Massachusetts: Harvard University Press, 2000.

BONDÍA, Jorge Larrosa. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Conferência proferida no I Seminário Internacional de Educação em Campinas, 2001.

DAMASIO, Antonio R. **O erro de Descartes**; emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo, Editora Schwarcz Ltda, 1996.

DOWD, Irene. **Taking Root to Fly**. Articles on Functional Anatomy. New York, Irene Dowd and Contact Collaborations, 1990.

DUNLAP, Knight. **Habits their making and unmaking**. New York, Liverigh, Inc., 1972.

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

_____. **O Caso Nora**. São Paulo, Summus, 1979.

_____. **Vida e movimento**. São Paulo, Summus, 1988.

_____. **The elusive obvious**. Cupertino, Meta Publications, 1981.

_____. **Body and mature behavior**; A study of anxiety, sex, gravitation & learning. New York, International Universities Press Inc., 1979.

FORTIN, Sylvie; LOUNG, Warwick. **Percebendo diferenças no ensino e na aprendizagem de dança contemporânea**, in Movimento, vol.11, n.2. Porto Alegre, 2005

HANNA, Thomas. **Corpos em revolta**: a evolução-revolução do homem do século XX em direção à cultura somática do século XXI. Teresina, Editores MM, 1971.

_____. **Somatics**; Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health. New York, Addison-Wesley Publishing Company.

JOUSSE, Marcel. **L'anthropologie du geste**. Editions Gallimard. 1974

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo, Summus Editorial. 1971.

PICKLER, Emmi. **Mover-se em libertad**; Desarrollo de la motricidad global. Madrid, Narcea, S.A. de Ediciones, 1985.

REESE, Mark; ZEMACH-BERSIN, David; ZEMACH-BERSIN, Kaethe. **Solte-se**. São Paulo, Summus, 1992.

RINCON B., Cassandra E. **La imagen corporal**; su valor psicologico. México, Editorial Pax-México, 1971

ROSE, Steve. **O cérebro consciente**. São Paulo. Editora Alfa-Omega, 1984.

SACS, Oliver. **A leg to stand on**. New York. Summit Books, 1984.

_____. **The man who mistook his wife for a hat** and other clinical tales. New York. Harper & Row publishers, 1985.

SEREJO, Martinelli Suselaine. **No ensino quem dança?** Uma análise crítica sobre a Criatividade no Ensino de Dança no DF. Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, 2000.

SHILDER, Paul. **A Imagem do Corpo**, As Energias Construtivas da Psique. São Paulo. Martins Fontes, 1999.

STANLEY, Keleman. **Anatomia Emocional**. São Paulo, Summus Editorial, 1985.

_____. **O corpo diz sua mente**. São Paulo, Summus Editorial, 1996.

_____. **Padrões de distresse**; Agressões emocionais e forma humana. São Paulo, Summus Editorial, 1992.

TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Imagem Corporal e Narcisismo no Contexto do Corpo em Movimento**, Campinas, 2003.

TODD, Mabel E. **The thinking body**; A study of the balancing forces of Dynamic man. New Jersey, Princeton Book, 1937.

WASHBURN, Margaret Floy. **Movement and mental imagery**. New York, Arno Press, 1973.

YAKHNI, Mathilda. **O corpo e seus movimentos**, in Em pleno corpo, educação somática, movimento e saúde, org. Débora Bolsanello. Curitiba, Juruá Editora, 2008

ZAMBONI, Silvio. **A pesquisa em arte: um paralelo entre arte e ciência**. Campinas, Editora Autores, 1998