



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO
DEPARTAMENTO DE TEORIA DA ARTE E EXPRESSÃO ARTÍSTICA

THAYZA MARIA DA SILVA

**A CONSCIÊNCIA DO CORPO PELO MOVIMENTO E A EXPRESSÃO ARTÍSTICA
NAS ARTES DA CENA**

RECIFE

2021

THAYZA MARIA DA SILVA

**A CONSCIÊNCIA DO CORPO PELO MOVIMENTO E A EXPRESSÃO ARTÍSTICA
NAS ARTES DA CENA**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciada em Dança.

Orientador: Prof.º Dr. Cláudio Marcelo Carneiro Leão Lacerda.

RECIFE
AGOSTO DE 2021

THAYZA MARIA DA SILVA

**A CONSCIÊNCIA DO CORPO PELO MOVIMENTO E A EXPRESSÃO ARTÍSTICA
NAS ARTES DA CENA**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciada em Dança.

Aprovada em: 31/08/21

BANCA EXAMINADORA

Prof.º Dr. Cláudio Marcelo Carneiro Leão Lacerda (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco – UFPE

Prof.ª Dr.ª Márcia Virgínia Bezerra de Araújo
Universidade Federal de Pernambuco – UFPE

Nayanne Alzira Lira Ramalho (Esp. em Dança-Educação)

À minha preciosa mãezinha, por todo amor e pelo grande exemplo de força e coragem frente aos desafios do dia a dia. A todos que buscam contribuir para a construção de um novo mundo, moldado pelo amor fraterno, que levará a humanidade terrestre a aprender mais sobre evolução e progresso.

AGRADECIMENTOS

À fonte criadora dos universos, aos meus amados mentores/guardiões e a todos os seres que trabalham a favor da luz.

À minha mãe, Inacia Maria, que sempre me incentivou a estudar e a buscar progredir. À minha irmã mais nova, Karla, com quem tanto aprendi sobre responsabilidade. Ao meu pai, Carlos, com quem venho aprendendo sobre tolerância e humildade.

A todos os mestres e professores que estiveram e estão presentes em minha vida, pela dedicação em compartilhar conhecimentos que contribuíram para a formação do ser que fui, sou e que ainda me tornarei.

A Cláudio Lacerda, pelas boas doses de gentileza, paciência e precisão, impressas durante a orientação deste trabalho, papel cumprido de maneira exímia. À Ana Cecília Soares, professora e amiga, a quem cultivo muito respeito e carinho.

A meu parceiro de trabalho e estudo, que tenho como irmão de alma, Tarcilo Pereira, que tornou mais equilibrada a labuta rumo ao crescimento profissional e pessoal, dividindo comigo sonhos e responsabilidades.

Aos meus amigos, Sara Bezerra, Mayara Silva, Wesley Cristian, Diego Bogard, Roberto Santos e Valéria Diniz. A amizade de vocês e nossos momentos juntos serão lembrados com o mesmo carinho que tenho por cada um de vocês.

Aos alunos Deborah Monteiro, Denilson Fernandes, Glebson Pedro e Maria Luiza, pela contribuição e troca de experiências durante o processo de construção deste trabalho.

Aprofunda-te no autoconhecimento, redescobrimdo-te. És conforme te elaborastes na sucessão do tempo. As tuas matrizes encontram-se no passado (espiritual) que não mais alcançarás, entretanto, mediante novos comportamentos alterarás o ritmo e as ocorrências da vida.

Joanna de Ângelis (1992, psicografado por Divaldo Pereira Franco).

RESUMO

O presente trabalho consiste na análise e reflexão acerca das contribuições advindas da abordagem de ensino aplicada em uma oficina, que teve por objetivo propiciar a artistas-intérpretes iniciantes, da dança e do teatro, o contato com saberes pautados no estímulo à consciência do corpo através do movimento. Para tanto, a abordagem de ensino teve por base o Sistema Laban/Bartenieff, mais especificamente as categorias Corpo e Expressividade, somadas aos demais princípios metodológicos da área da Educação Somática. Assim, inicia-se com a contextualização histórica e conceitual dos estudos e práticas supracitados. Em seguida, os princípios artístico-pedagógicos são explicitados, de modo a evidenciar como foram aplicados neste estudo. É também exposta uma análise crítica e descritiva de como surgiu a presente proposta, como foi seu desenrolar e quais conclusões se pôde obter após todo este processo.

Palavras-chave: Artes da cena; dança; Educação Somática; Sistema Laban/Bartenieff; consciência do corpo.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Captura de tela da gravação da aula 2, aluna Maria Luiza	38
Figura 2 - Captura de tela da gravação da aula 2, aluna Deborah Monteiro	39
Figura 3 - Captura de tela da gravação da aula 2, aluno Glebson Pedro	39
Figura 4 - Captura de tela da gravação da aula 2, convidado Tarcilo Silva	40
Figura 5 - Captura de tela da gravação da aula 4, aluno Denilson Fernandes.....	40
Figura 6 - Captura de tela da gravação da aula 4, aluna Maria Luiza	41
Figura 7 - Captura de tela da gravação da aula 4, aluno Glebson Pedro	41
Figura 8 - Captura de tela da gravação da aula 5, aluna Maria Luiza	42
Figura 9 - Captura de tela da gravação da aula 5, aluno Glebson Pedro	42

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	AS EXPERIÊNCIAS DO CORPO ENQUANTO SUJEITO	12
2.1	PARADIGMAS DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA NO ENSINO DA DANÇA ...	13
2.1.1	O Sistema Laban/Bartenieff	19
2.2	INQUIETAÇÕES LATENTES E OS POTENCIAIS EXPRESSIVOS DOS ARTISTAS-INTÉRPRETES INICIANTES	23
3	A CONSCIÊNCIA DO CORPO PELO MOVIMENTO	26
3.1	OS PROCESSOS, DESAFIOS E AS NOVAS POSSIBILIDADES DA DOCÊNCIA POR MEIOS VIRTUAIS	26
3.2	A OFICINA CORPO-MOVIMENTO	28
3.2.1	Princípios artístico-pedagógicos	29
3.3	DESCRIÇÃO E ANÁLISE DO PROCESSO.....	33
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
	REFERÊNCIAS	46
	APÊNDICE A – PLANO DE ENSINO DA OFICINA CORPO- MOVIMENTO	48
	APÊNDICE B – ENTREVISTA, DEBORAH MONTEIRO	52
	APÊNDICE C – ENTREVISTA, DENILSON FERNANDES	56
	APÊNDICE D – ENTREVISTA, GLEBSON PEDRO	60
	APÊNDICE E – ENTREVISTA, MARIA LUIZA	64

1 INTRODUÇÃO

Este estudo consiste em uma investigação acerca das contribuições dos saberes pautados no estímulo à consciência do corpo através do movimento, para potencialização das habilidades expressivas de artistas-intérpretes iniciantes.

O interesse pelo tema surgiu a partir das vivências enquanto aluna do curso de Licenciatura em Dança, nas quais tive acesso a estudos decorrentes da ação de profissionais de distintas áreas que se dedicaram a pesquisar o corpo e o movimento humano. Esta temática elucidou algumas questões as quais eu já analisava, antes mesmo do meu ingresso na Universidade, em minhas vivências com um grupo de quadrilha junina e em uma turma iniciante de teatro. Nessas experiências, pude observar que a maioria dos artistas-intérpretes, inclusive eu, apresentavam dificuldades em se expressar corporalmente em cena.

Partindo do pressuposto de que o autoconhecimento pode ser uma ferramenta essencial para potencializar a expressividade, por assim ser possível obter maior organicidade e consciência ao mover-se, foi suposto que para intérpretes iniciantes a construção de saberes que estimulem a consciência do corpo pelo movimento pode ampliar sua expressividade cênica e, também, propiciar uma significativa mudança na forma com que se percebem e se relacionam consigo mesmo e com o mundo.

O despertar da consciência do corpo me direcionou para a percepção dos meus sentidos, levando-me a observar com mais intimidade os gestos e posturas que pratico em diferentes contextos, tanto cênicos quanto do dia a dia, aprimorando meu entendimento dos processos corporais. Assim, propus, por meio de uma oficina, propiciar aos que participaram da mesma, o contato com estudos que fomentam a investigação e, por conseguinte, a potencialização de suas habilidades expressivas, através da aplicação de práticas que têm por base o movimento como via de acesso ao autoconhecimento. Considera-se o autoconhecimento como a habilidade de realizar movimentos conscientes, descobertas de possibilidades criativas, sobre si próprio em sua relação consigo mesmo, com os outros e com o ambiente ao redor, em várias situações possíveis (cotidiano, situações de stress, nervosismo, relaxamento, excitação, etc.) e em estados corporais diversos (ansioso, relaxado, focado, com medo, nervoso, etc.).

Saliento que levo em consideração a integralidade do ser, entendendo corpo como parte do todo que é o ser humano, com suas especificidades físicas, mentais, psíquicas e espirituais. Desse modo, o corpo não será tido tal qual a noção exposta pela Ciência, a exemplo da anatomia e fisiologia, que propõem a noção de corpo enquanto objeto de estudo. O corpo aqui

referenciado é entendido como sendo o próprio sujeito, cujas dimensões biológicas e fisiológicas não são algo apartado do ser, mas é também o próprio ser. Este entendimento está em consonância com os conceitos de ‘corpo em primeira pessoa’, proposto por Maxine Sheets-Johnstone (2006, apud LACERDA, 2018), bem como, dialoga com as proposições de Laban (2011 apud LACERDA, 2018) sobre a ‘perspectiva corporal’.

Tomei como base as práticas e princípios da área da Educação Somática, principalmente o Sistema Laban/Bartenieff. Também foram colhidos, de modo não aprofundado, conhecimentos das áreas de anatomia e psicologia. O trabalho foi dividido em duas partes, de modo que a primeira contém os esclarecimentos acerca da compreensão de corpo enquanto sujeito da (auto)investigação, que foi proposta na oficina; aborda por meio de revisão bibliográfica o campo de conhecimento que dá suporte teórico-prático para esta pesquisa, assim como as abordagens metodológicas qualitativa e da Prática como Pesquisa (Practice as Research). Ainda, nesta parte, são expostas as inquietações que me impulsionaram a guiar esta pesquisa pelos determinados rumos que trilhei.

A segunda parte trata sobre a oficina proposta, lançando luz ao formato e meios através dos quais a mesma aconteceu e em que consistiu, expondo-se os desafios e aproveitamentos decorridos deste processo. Também são fundamentados os princípios artístico-pedagógicos que fomentaram a oficina em questão. Em seguida, são tecidas considerações acerca das aulas e dos respectivos conteúdos abordados nas mesmas. Por fim, expõe-se as contribuições finais, apontando as conclusões advindas das experiências vivenciadas no decorrer da construção desta pesquisa.

2 AS EXPERIÊNCIAS DO CORPO ENQUANTO SUJEITO

Através dos interoceptores presentes nos órgãos internos o cérebro capta informações de que se faz necessário a reposição de água ou de alimentos. Ao passo em que ocorre esta percepção, de acordo Marçal (2016), o cérebro, através do sistema nervoso central, envia o comando sinalizando esta necessidade, que em geral aprendemos a interpretá-la como ‘sinto fome ou sinto sede’. Não costumamos expressar verbalmente que ‘meu corpo precisa de alimentos ou de água’, mas sim, ‘eu estou com fome e/ou com sede’, indicando que o ser naquele momento apresenta necessidades biológicas; é possível observar-se neste exemplo, um bom indicativo das compreensões de não separação entre corpo e mente. Um outro exemplo é o de que se pode até mesmo salivar ou sentir-se empolgado apenas ao pensar na possibilidade de saborear uma incrível refeição ou sobremesa; assim, ainda que não se esteja com a sensação de fome, o corpo reage em níveis físicos a uma projeção realizada em níveis mental e psíquico.

Se a nível físico nossos mecanismos identificam situações e respondem a elas, assim também ocorre a níveis mentais, psicológicos e emocionais. A exemplo dos distúrbios que podem gerar compulsão por comida, uma vez que o cérebro através do sistema límbico realiza uma descarga de dopamina, hormônio que causa sensação de prazer. Então, o indivíduo em desequilíbrio passa a acreditar que precisa de comida para se sentir bem, dessa forma, o que deveria ser uma manutenção biológica a nível físico, torna-se uma “muleta” encontrada para nutrir um déficit que advém do subconsciente, como apontam estudos da psicologia e psicanálise (MEDEIROS, 2021).

É fato que esses sistemas presentes em todos os níveis que compõem o ser humano apresentam-se de modo a ser possível sua observação e análise de forma individual, contudo, eles agem de forma a interdependerem uns dos outros. Assim, qualquer mudança em apenas um aspecto do funcionamento humano afeta o indivíduo como um todo. Não será parte das reflexões em dança e interpretação aqui propostas a observação do corpo na terceira pessoa, ou seja, considerando-o como um objeto para fins de análise de ordem meramente físicas, como acontece nas ciências e/ou disciplinas que estudam o corpo, como Anatomia, Medicina, etc. Neste estudo considera-se o corpo como sujeito, com o entendimento do todo que o constitui, englobando os aspectos físicos, mentais, psíquicos e espirituais que o integram.

Sendo essa a óptica sob a qual será compreendido o corpo, a presente pesquisa tem por base estudos que conciliam a experiência corporal apreendida e o conhecimento objetivo do corpo, capazes de auxiliar na articulação entre a percepção corporal e o pensamento, discutindo

tais relações em consonância com o ensino da dança, para fins de potencialização das qualidades expressivas por meio do autoconhecimento. É visado aqui também um diálogo com o teatro, no que diz respeito ao aspecto de conduzir atores iniciantes a construírem seus vocabulários motores e expressivos por via da consciência do corpo.

A presente pesquisa assume uma abordagem metodológica qualitativa, pois leva em conta os aspectos subjetivos trazidos pelos que fizeram parte do processo de campo, porém, também é considerada a abordagem da Prática como Pesquisa, uma vez que eu mesma desenvolvi o campo o qual pesquisei, que consistiu em uma oficina, gerando reflexões e conexões com a teoria pesquisada. Isso atende ao que coloca Lacerda (2018, p. 21) acerca da Prática como Pesquisa: “não trata apenas da observação participativa de um evento, mas da própria criação do que vai ser observado, refletido e discutido. Aproxima-se de uma pesquisa-ação porque a criação de algo está no cerne da pesquisa”. Lacerda (2018, p. 20) especifica que:

[...] precisei de uma abordagem metodológica que acolhesse esse propósito e oferecesse meios para tal. Acredito que eu não conseguiria esse acolhimento facilmente nas metodologias ortodoxas quantitativa e qualitativa. Que fique claro que não estou desmerecendo essas metodologias, afinal houve consideráveis tempo e esforço despendidos para seus desenvolvimentos e suas contribuições têm sido inúmeras e de importância inegável. Entretanto, elas não podem (mais) ser os únicos parâmetros para se desenvolver pesquisa acadêmica. Principalmente, quando estão envolvidas as artes, com seus saberes e *mediums* específicos, que extrapolam o saber linguístico e envolvem a experiência e, mais especificamente no caso da dança, a experiência vivenciada pelo corpo dançante criativo e os saberes corporais e teóricos advindos dessa experiência. É por esse motivo que tantos pesquisadores têm utilizado a Prática como Pesquisa (PaR)¹ para favorecer os meios de realização de suas pesquisas, assim como propiciar a materialização (ou parte dela) dos seus resultados.

2.1 PARADIGMAS DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA NO ENSINO DA DANÇA

Ainda que a priori os métodos somáticos não foram desenvolvidos para atender as questões de ordem estética, não é incomum a chamada Educação Somática encontrar-se presente em diversas pesquisas no universo das artes do movimento.

Segundo Strazzacappa (2009), artista da dança e pedagoga, a expressão ‘Educação Somática’ foi definida pela primeira vez por Thomas Hanna, professor do método Feldenkrais,

¹ Abreviação em inglês do termo Practice as Research.

num artigo publicado na revista *Somatics*, posteriormente o termo passou a ser gradualmente consolidado. Hanna (1986 apud LIMA; RAYMOND, 2018) coloca que *Soma*, do grego - isto é, corpo vivo, no seu sentido mais amplo - é o corpo percebido do ponto de vista do próprio indivíduo, que difere da perspectiva de corpo quando o mesmo é observado por outrem, de forma a considerar o corpo enquanto objeto de análise e não como sujeito atuante em sua própria observação. “Podemos afirmar que, no eixo central das proposições das técnicas somáticas, está o desenvolvimento de si em movimento no espaço [...]” (VIEIRA, 2015, p. 132).

A partir do final do século XIX e início do século XX, em sua maioria na Europa e na América do Norte, os pioneiros nas investigações e estruturas de técnicas corporais que visavam o movimento foram impulsionados por questões pessoais que envolviam frustrações advindas da não resolução de problemas os quais a medicina tradicional da época não era capaz de apresentar soluções possíveis (STAZZACAPA, 2009). Outros fatores também foram contribuintes, seja “por esses profissionais terem sido educados a aceitar um viés não cartesiano, ou ainda pelo cruzamento fértil das filosofias ocidentais e orientais, ou uma combinação de todos esses fatores, esses pioneiros dedicaram muito tempo à pesquisa somática” (EDDY, 2009, p. 50).

Martha Eddy, autora e educadora somática, ao tratar a respeito do surgimento das primeiras propostas somáticas, entre o final do século XIX e início do século XX, leva em consideração o contexto desse período histórico. De acordo com Eddy (2009, p. 28-29),

No decorrer do século XX, enquanto o Existencialismo e a Fenomenologia influenciavam o Racionalismo, uma mudança gradual em direção ao suporte teórico para a aprendizagem experiencial e para a pesquisa sensorial ocorreu em partes da cultura acadêmica e erudita. Essas mudanças foram impulsionadas pelas teorias de Dewey, Merleau-Ponty e Whitehead. Investigações somáticas foram encorajadas pelo crescimento do existencialismo e da fenomenologia, como também pela dança e o expressionismo. Estes desenvolvimentos foram movidos em diversas fronteiras pelo trabalho inovador de Freud, Jung e Reich na Psicologia, Delsarte, Laban e Dalcroze nos estudos culturais (arte, arquitetura, cristalografia, dança e música), Heinrich Jacoby e John Dewey na Educação e Edmond Jacobson na pesquisa médica. A partir das experiências singulares de indivíduos investigativos em todo o mundo, surgiram novas abordagens para o cuidado e pela educação corporal.

Eddy expõe a influência dos conhecimentos orientais, que são práticas antigas que já consideravam o corpo como um todo físico-emocional-espiritual e integral: “a migração de

peessoas e ideias do Oriente para o Ocidente também moldou o desenvolvimento das práticas somáticas, promovendo exposição às filosofias e práticas de corpo-mente” (EDDY, 2009, p. 29). Para exemplificar a afirmação supracitada, a autora cita Allison (1999 apud EDDY, 2009, p. 29), que menciona:

Joseph Pilates, que desenvolveu um sistema de exercícios (Contrologia) com foco na coordenação da respiração que deriva do Yoga (Índia); George Gurdjieff desenvolveu atividades de movimento para um maior desenvolvimento espiritual fundamentado na filosofia oriental.

Mangione (1993 apud EDDY, 2009) considera que existe uma conexão histórica entre o nascimento da dança moderna e o desenvolvimento das teorias e práticas somáticas. Para ela, François Delsarte (1811-1871), Émile Jacques-Dalcroze (1865-1950), Rudolf Laban (1879-1958), Isadora Duncan (1878-1927) e Mary Wigman (1886-1973) tiveram influências significativas. Embora nem todos possam ser considerados estritamente pioneiros somáticos, ainda assim, “estes artistas ajudaram a configurar o cenário para o surgimento do movimento somático como uma força vital no nosso mundo atual. Eles moldaram a cultura na qual os primeiros pioneiros somáticos estavam trabalhando” (EDDY, 2009, p. 34-35).

Como pioneiros Somáticos, Eddy (2009) menciona F. M. Alexander, Moshé Feldenkrais, Mabel Todd, Irmgard Bartenieff, Charlotte Selver, Milton Trager, Gerda Alexander e Ida Rolf, influenciadores dos que a autora chama de “segunda geração”, que foram os profissionais de dança somática que fundaram programas de treinamento, como Anna Halprin, Nancy Topf, Bonnie Bainbridge Cohen, Sondra Fraleigh, Emilie Conrad, Joan Skinner, Elaine Summers e Judith Aston.

Dentre os métodos e técnicas que compõem o campo da Educação Somática, destacam-se as técnicas de Alexander, Feldenkrais, os Fundamentos Corporais de Bartenieff (Bartenieff Fundamentals®), a Ideokinesis, o Body-Mind Centering®, a Eutonia, dentre outros. No Brasil, destacam-se os trabalhos de Klaus Vianna e Angel Vianna e José Antônio Lima.

Utilizado com fins terapêuticos, corretivos, profiláticos e preventivos e por sua vertente corporal, o campo da Educação Somática atualmente é também empregado para fins pedagógicos e criativos cênicos. Os métodos que o constitui partem do princípio da soma entre os fatores que compõem a unidade que é o ser humano, contestando a supremacia de uma parte

em relação a outra, pensamento que advém das concepções ocidentais dualistas, que acreditam na divisão entre corpo e mente.

Segundo Joly (apud LIMA; RAYMOND, 2018, p. 158), “falar de soma é abordar a pessoa integralmente em sua existência fenomenológica e biológica”. De acordo com Lima e Raymond (2018, p. 158), “na Educação Somática o corpo se torna um lugar de articulação entre a percepção corporal e o pensamento, dando à compreensão cognitiva uma capacidade de absorção em tempo real”.

Vale salientar que cada método de Educação Somática possui princípios teóricos e estratégias pedagógicas próprias. No entanto, apresentam características comuns no tocante a como os professores abordam o movimento corporal dos alunos que, segundo Bolsanello (2011), são: a diminuição do ritmo habitual de mover-se; a respiração como suporte do movimento ao qual cada indivíduo encontra seu próprio ritmo respiratório; a interpretação da diretriz verbal, por meio da qual o professor apenas guia os movimentos ao invés de demonstrá-los; a autopesquisa de movimento, que consiste em incitar o aluno a explorar, através do movimento, conexões entre partes do corpo aparentemente desconexas; a automassagem por meio de objetos auxiliares (bolas, bastões, etc.), através da qual o aluno é levado a massagear-se e a reativar o sistema proprioceptivo; a busca do esforço justo, no qual o aluno é proposto a compreender como melhor utilizar o tônus muscular de acordo com a situação; o alongamento fino e preciso de músculos, tendões e postura; e o aumento do vocabulário gestual, a fim de promover novas conexões neuronais e o estabelecimento de padrões motores mais eficazes. A autora acrescenta que: “à ótica da Educação Somática, autenticidade não significa distinguir-se do mundo. Autenticidade é singularização, o corpo não como máquina, mas como experiência.” “[...] é a visão do continuum entre o *eu* e o *vasto-fora-de-mim* que permite o acesso a uma tecnologia interna de autorregulação” (BOLSANELLO, 2011, p. 316-318).

Assim, a consciência do corpo e a percepção tornam-se vias para a construção do conhecimento, pois o indivíduo se reconhece enquanto parte do todo, dando também devida importância e respeito a sua singularidade, o que irá estimular sua autonomia e a maestria de sua vida, ao passo em que conscientemente passa a decidir melhor sobre como agir e se posicionar física e empiricamente no mundo.

Comungo com o conceito de ‘corpo em primeira pessoa’ (*first-person body*), de Maxine Sheets-Johnstone que difere das noções que compreendem corpo como objeto instrumental, que se manifesta de maneira análoga a uma máquina. Para Sheets-Johnstone (apud LACERDA, 2018, p. 54):

O corpo em primeira pessoa não é um corpo que superamos ou que, mesmo, podemos superar; é apenas um que podemos escolher negar ou desaprovar. É um corpo ao qual não falta realidade biológica, mas um corpo cuja realidade biológica não é nem separável nem uma dimensão em terceira pessoa de sua presença vivida e viva. [...] Precisamos reformar a noção implícita na questão de que o corpo é algo distinto de nós.

Essa visão está em consonância com a abordagem na qual Laban lidava com o corpo através de seu conceito de ‘perspectiva corporal’, que reconhecia a relevância da sabedoria do corpo, bem como concebia que o conhecimento acontece no e através do corpo, como expõe Lacerda (2018, p. 70):

Toda a experiência de dança e de movimento considerada por Laban inicia-se pela experiência do sujeito que a executa. É a experiência do movimento em primeira pessoa, daquele que a produz e vivencia. A partir daí, todas as noções de corpo, espaço, dinâmica, relacionamento e ações são vivenciadas e analisadas a partir da perspectiva em primeira pessoa.

Saliento que não ignoro nem tampouco desconsidero as notáveis contribuições das ciências e/ou disciplinas, tais como as já citadas, que consideram o corpo de forma mais objetiva e instrumental, longe disso, pois, em certo momento desta pesquisa fiz uso de conteúdos de Anatomia para explicitar algumas questões, como estruturas ósseas e musculares. Contudo, considero os conhecimentos em dança e os estudos do corpo em movimento aqui discutidos, sobretudo, como área de conhecimento artístico-pedagógica, capaz de produzir conhecimento e multiplicar sentidos. Assim sendo, simpatizo com o que frisa Vieira (2015, p. 133):

[...] o corpo é uma simultaneidade de sujeito e objeto existindo num espaço-tempo e servindo de referência central ao processo perceptivo. Essa simultaneidade destaca o aspecto fenomenológico do corpo, um corpo sensível e inteligível, datado e localizado espacialmente, que traduz a sensibilidade do ser e toda a memória do vivido.

No que diz respeito ao enlace entre dança e Educação Somática, Edyy (2009, p. 51), afirma que “o cenário da dança tem sido especialmente potente no ensino da Somática, bem

como de métodos de pesquisa somática. Estas aulas valorizam o conhecimento experiencial – aprender fazendo, enquanto corpo vivo”. A autora acrescenta que:

Desde o surgimento da dança moderna, existe um precedente em se demorar no chão a fim de liberar-se e relaxar com este suporte e construir a verticalidade a partir daí. A Educação Somática tem sido igualmente potente para a dança ao ajudar os dançarinos na cura de lesões e na melhora do desempenho. O intercâmbio entre a Educação Somática e a dança educação é particularmente importante. (EDYY, 2009, p. 51)

Atualmente, os benefícios do encontro entre dança e Educação Somática vêm sendo amplamente discutidos por importantes pesquisadores, a exemplo dos estudos propostos por Terra (2011), Fortin (1999), Domenici (1999), entre outros. Nesse contexto, Vieira (2015, p.137) diz que:

Pode-se pensar, de antemão, que a Educação Somática foi muito determinante para a dança não somente em termos de práticas educacionais, mas também de estética, pois provocou mudanças nos processos que subsidiavam o corpo quando este dança. Sendo assim, a Educação Somática pode colaborar com a possibilidade de construção de um corpo não dual, mais integrado, e de uma dança que não se fundamenta na repetição de passos, mas que pode emergir do estudo do corpo.

Podendo os estudos somáticos colaborar para uma dança que se baseia no (auto)estudo do corpo em movimento, como coloca o autor supracitado, e entendendo corpo enquanto o sujeito, ou seja, o corpo em primeira pessoa, fomento meu interesse em pesquisar um ensino de dança que dialogue com as premissas da Educação Somática, não de forma a desconsiderar os conhecimentos e procedimentos técnicos construtivo em dança, mas sim, de modo a aprimorar a pedagogia da dança, bem como seu caráter estético criativo. Por assim acreditar que, dessa forma, artistas-intérpretes da dança e também do teatro – no tocante ao (auto)estudo do corpo em movimento- possam encontrar subsídios para construírem conhecimentos pertinentes aos seus fazeres, como ressalta Vieira (2015), ao mencionar Soter (1998, “n.p.” apud VIEIRA, 2015, p. 138):

[...] o trabalho da Educação Somática não se dá sobre um bailarino, mas sobre o indivíduo, alguém que se dispõe a entrar em contato com seus limites e potencialidades e que busca ampliar suas possibilidades perceptivas e expressivas. Esse indivíduo pode fazer muitas coisas, inclusive dançar.

O Sistema Laban/Bartenieff será utilizado como principal fonte de abordagem desta pesquisa. Os princípios artístico-pedagógicos da Educação Somática, articulados por Domenici (2010), nortearam as escolhas metodológicas no que diz respeito à minha prática pedagógica da dança, que foi exercitada neste estudo por meio de uma oficina de consciência do corpo pelo movimento, dedicada a artistas-intérpretes iniciantes.

2.1.1 O Sistema Laban/Bartenieff

Alguns autores não apontam Laban como um Educador Somático, a exemplo do que Eddy (2009) coloca, já citado anteriormente, entretanto, de acordo com Araújo (2008) o Sistema Laban/Bartenieff é incluído na abrangente área da Educação Somática.

Os estudos de Laban, sejam na coreologia ou no Sistema Laban/Bartenieff, contribuíram de modo importante para este trabalho, por se tratar de um conjunto de estudos e práticas de análise, observação, execução e criação do movimento, com vasta aplicação nas artes e na terapia. O mesmo influenciou nomes importantes da Educação Somática, como Bonnie Bainbridge-Cohen, fundadora do Body-Mind Centering®, como será visto posteriormente.

Rudolf Laban (1879- 1958) foi um estudioso da movimentação humana, deixando um legado precioso para o estudo do movimento. O mesmo desenvolveu um sistema de análise do movimento e de dança educacional, foi também coreógrafo e um dos fundadores da Dança Moderna centro-europeia. Laban, em sua observação do movimento humano, fruto de anos de pesquisa, buscou codificar princípios e/ou características gerais do movimento, isto é, aspectos comuns a qualquer movimento. Segundo Marques (2020a, p. 32),

A Arte do Movimento de Rudolf Laban quebrou paradigmas, expandiu fronteiras e propôs novos olhares e práticas não só para dança cênica, mas para o movimento humano de modo geral. [...] o autor enfatiza que a dança é uma premência interior do ser humano e que o estudo/investigação do movimento pode gerar conexões entre vida, arte e espiritualidade.

Segundo Mota (2006, p. 65), “o termo Coreologia² já recebeu várias definições, mas, em geral, ele tem sido usado para definir o estudo acadêmico (no sentido de erudito, sistemático, metodológico) da dança”. O autor aponta que Laban decidiu, por meio de uma abordagem analítica, dividir sua pesquisa coreológica em três divisões:

A Labanotação ou Cinetografia Laban, que dizia respeito à criação de um sistema de notação que permitisse o registro e a análise abstrata do movimento; a Corêutica, que estudava a interação do corpo com o espaço, suas leis de regência, suas consequências e o potencial criativo latente nesta interação; e a Eucinéctica, que estudava os fatores constituintes do movimento corporal, seu potencial funcional e expressivo. A partir desse desmembramento, tanto a prática quanto a teoria desenvolveram-se e ramificam-se. (MOTA, 2006, p. 47)

De acordo com Mota (2006), os estudos teóricos da Coreologia se ramificaram em: Etnocoreologia, Arqueocoreologia e os Estudos Coreológicos (*Choreological Studies*), que é a vertente atualmente desenvolvida, aplicada e ensinada no Laban Centre, em Londres. O trabalho desenvolvido por Laban foi recebendo novas contribuições por parte de seus colaboradores e alunos. Segundo Silveira (2009, p. 56), uma outra

[...] vertente de seus estudos é a Análise Laban de Movimento (Laban Movement Analysis – LMA) e os Fundamentos Corporais Bartenieff (Bartenieff Fundamentals ®), que nos últimos anos têm sido associados no que vem sendo chamado de Laban/Bartenieff Movement Analysis, ou, no Brasil, de Sistema Laban/Bartenieff.

Em sua tese de doutorado, Lacerda (2018, p. 70) aponta o “modelo estrutural proposto por Laban, desenvolvido nos Estudos Coreológicos, que é composto pelas estruturas do movimento Corpo, Espaço, Dinâmica, Relações e Ações”. Esse modelo, segundo o autor, difere

² Mota (2006) menciona que, segundo Vera Maletic (1987), o termo foi utilizado por Laban, em 1926, no currículo do seu recém criado Instituto Coreográfico, em Würzburg, Alemanha. Contudo, o autor aponta também que, segundo Nicoletta Misler (In PRESTON-DUNLOP, 1995, p. 580), este termo já era conhecido e utilizado pelos russos no Laboratório Coreológico de Moscou, anteriormente à data do emprego por Laban.

relativamente da LMA, pois, “em LMA as estruturas são chamadas de categorias e são quatro: Corpo, Expressividade, Espaço, Forma” (LACERDA, 2018, p. 71). Dentre as vertentes decorrentes dos estudos iniciados por Laban, a presente pesquisa tem como foco o Sistema Laban/Bartenieff, mais especificamente as categorias Corpo e Expressividade, as quais serão novamente citadas posteriormente.

Irmgard Bartenieff (1900-1982) foi uma discípula de Laban, com quem estudou dança e análise do movimento na Europa. Nos Estados Unidos, graduou-se em fisioterapia pela Universidade de Nova York e trabalhou durante sete anos com a reabilitação das vítimas da epidemia de poliomielite, posteriormente passou a ser responsável por uma ala ortopédica infantil.

Seus estudos com Laban e seu trabalho com as técnicas terapêuticas de reabilitação corporal contribuíram para a construção de sua própria abordagem, considerada somática, atualmente denominada Bartenieff Fundamentals®. Bartenieff (apud VIEIRA, 2015) propôs uma série de exercícios baseados em princípios do movimento, desenvolveu ainda exercícios preparatórios fundamentais para ilustrar seus princípios como linha de base para a aprendizagem dos Bartenieff Fundamentals® e também os seis eixos básicos que fazem a progressão de nível (chão para o alto).

Bartenieff contribuiu para a estrutura de conhecimento do Sistema Laban. Para Silveira (2009, p. 58), a Análise Laban de Movimento (LMA) ou Sistema Laban/Bartenieff é:

[...] uma associação amigável entre dois teóricos do movimento e que hoje legitimam um novo campo de estudo, que nasce da interseção da psicoterapia e da dança expressionista. Fundamentalmente da análise de movimento humano de Rudolf von Laban e da abordagem teórico-prática da fisioterapia de Bartenieff, resultando em uma relação em que a teoria e a experiência humana retroalimentam-se constantemente.

Dentre as contribuições de Bartenieff está o Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies – LIMS – fundado pela mesma na cidade de Nova York, em 1978. Bartenieff foi também professora e influenciadora de Bonnie Bainbridge-Cohen, a fundadora da abordagem somática Body-Mind Centering®, e de vários outros artistas-pesquisadores, muitos deles brasileiros, como Regina Miranda, Ciane Fernandes, Cibele Sastre e Marta Soares.

No Brasil, há vários pesquisadores, artistas e professores de grande relevância, com formação nos estudos de Laban. Maria Duschenes (1922-2014) foi uma pioneira da dança

moderna, destacando-se como educadora e coreógrafa, foi também uma das primeiras a oferecer formação prática e teórica na Teoria de Movimento de Laban a educadores, psicólogos, dançarinos, coreógrafos e atores no Brasil. Duschenes, que teve aulas com o próprio Laban, desde sua chegada ao Brasil, voltou-se para a educação, pois sabia da importância de compartilhar sua bagagem artística, cultural e educacional. Segundo a Enciclopédia Itaú Cultural:

A educadora chama a atenção para a importância da dança e dos movimentos próprios da cultura brasileira, mas sem deixar de apresentar aos seus alunos concepções estéticas e educativas provenientes de sua formação multifacetada em dança e educação do movimento. As aulas que ministra, as danças-corais que dirige e as palestras que profere criam um ambiente lógico-fenomenológico do fazer, do contextualizar e do analisar a dança. Em toda sua trajetória profissional, desenvolve projetos que têm como busca a exploração, a descoberta e o esclarecimento ao se dançar e ao ver o outro dançar. (ENCICLOPÉDIA ITAÚ CULTURAL, 2021)

Recebem notoriedade também as obras da brasileira Regina Miranda, atualmente com 73 anos de idade. Bailarina, coreógrafa, pedagoga, preparadora corporal e diretora de instituições de dança, Miranda formou-se em 1976 como Analista Laban de Movimento pelo Laban-Bartenieff Institute of Movement Studies e estudou dança e teatro na Juilliard School. Em 1994, fundou o Centro Laban Rio. A partir de 2001, fez parte da direção do Laban-Bartenieff Institute of Movement Studies. Em 2010, trabalhou como coordenadora de Pós-Graduação *lato sensu* no Sistema Laban-Bartenieff, na Faculdade Angel Vianna.

A dançarina, coreógrafa e educadora brasileira Ciane Fernandes, formada em Análise de Movimento pelo Laban/Bartenieff, sistematizou os conhecimentos das práticas desenvolvidas por Laban e Bartenieff em seu livro *O corpo em Movimento: O sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*, que teve sua primeira edição em 2002 e uma segunda edição em 2006, revisada pela autora e por seu colaborador Cláudio Lacerda que, por sua vez, fez estudos de especialização no Laban Centre London (1997-1999). Esta obra de Ciane Fernandes serviu como fonte de pesquisa para o presente estudo.

Foi por acreditar que as propostas de estudos do corpo e do movimento desenvolvidas no Sistema Laban/Bartenieff são de fundamental importância para a construção de conhecimentos pautados na consciência do corpo pelo/em movimento, que tomei como base o

referido sistema para desenvolvimento, fundamentação teórica das abordagens e rumos tomados na construção desta pesquisa em artes da cena.

2.2 INQUIETAÇÕES LATENTES E OS POTENCIAIS EXPRESSIVOS DOS ARTISTAS-INTÉRPRETES INICIANTES

O trabalho desenvolvido para este estudo, que consistiu em uma oficina, bem como as observações e análises aqui realizadas, são resultantes da minha posição enquanto artista-pesquisadora em pedagogia da dança. Sendo assim, o presente trabalho recebeu influência das inquietações que me acompanharam desde o início da trajetória com a dança e com o teatro, as quais ficaram ainda mais evidentes após meu ingresso na Universidade para cursar a Licenciatura em Dança.

Meu envolvimento com a dança começou na minha cidade natal, São Caetano, no interior de Pernambuco, aos 16 anos de idade. Na época, aprendia por meio da repetição dos passos conduzidos pelos coreógrafos que montavam espetáculos de danças populares para comporem a abertura dos jogos escolares da cidade.

O passo seguinte foi participar de uma quadrilha junina, de nome Rapos' Art, originária do mesmo município, a qual passei a liderar junto com Tarcilo Pereira, parceiro de trabalho que também cursa a Licenciatura em Dança. Passamos cinco anos como quadrilheiros, três dos quais fomos líderes do grupo. Nesta condição, nós não só montávamos todo o espetáculo, como também buscávamos levar informações acerca das noções dos estudos do movimento, que em paralelo aprendíamos na Universidade. No entanto, passamos a residir em Recife - PE e o traslado entre uma cidade e outra tornou nossa prática com o grupo cada vez mais difícil. Dentre outras razões, chegamos à conclusão de que deveríamos interromper nosso vínculo com a quadrilha, a fim de nos dedicarmos aos estudos, decisão que nos fez repassar a liderança para outros integrantes.

Na época em que iniciei os estudos acerca do movimento e do corpo, nos primeiros períodos da Licenciatura, era ainda bastante imatura em diversos aspectos e principalmente no que tange ao ensino da dança, entretanto busquei, aos poucos, aprimorar minha prática artística-pedagógica.

Na quadrilha, Tarcilo e eu ensinávamos por meio da repetição de passos, assim como aprendemos de início, o que foi sendo modificado após o curso na Universidade, pois passamos a compreender que poderíamos extrair muito mais dos integrantes, a nível de qualidades

expressivas em cena, se pudéssemos lhes transmitir um pouco do que estávamos aprendendo, que já nos despertava uma nova percepção do corpo em movimento. Entendíamos também que o conteúdo deveria ser transmitido de forma resumida e objetiva, de modo a fazê-los compreender o que propúnhamos, e assim o fizemos. No entanto, ao deixarmos o grupo, não seguimos com esta pesquisa de ensino da dança.

Ao refletir sobre os integrantes da quadrilha, percebo que muitos possuíam habilidades inatas para as artes da cena, porém, a falta de recursos pedagógicos que lhes propiciassem mais consciência do corpo lhes fazia perder qualidade no que diz respeito às suas performances cênicas. Suponho que, mesmo aqueles que não demonstravam muita desenvoltura, mas que ainda assim se dedicavam a dançar e atuar, os conhecimentos que abordam o aprimoramento das qualidades expressivas os levariam a compreender melhor suas capacidades e limitações, fornecendo melhor suporte em suas trajetórias nas artes da cena. Deste modo, meu interesse por estudos que têm afinidade com as possibilidades de construção da consciência do corpo pelo movimento iniciou a partir de tais experiências enquanto líder da quadrilha e também enquanto quadrilheira, pois me observava dançando e via que ainda havia muito o que potencializar em minha performance.

Vale salientar que as quadrilhas juninas são folguedos da cultura popular brasileira, advindos da cultura popular europeia, mais especificamente portuguesa. No Nordeste, passaram por um processo de “estilização” e atualmente os brincantes contemporâneos são avaliados por suas qualidades expressivas. Uma vez que uma quadrilha junina participa das competições que acontecem no mês de junho, os quadrilheiros serão submetidos ao olhar crítico dos jurados, sendo um dos aspectos desses concursos o chamado conjunto, no qual o grupo é avaliado enquanto unidade harmônica e pela excelência na execução das movimentações.

Ao deixar em *standby* a minha atuação nas quadrilhas juninas, enquanto artista intérprete-criadora, resolvi me desafiar aos estudos técnicos do teatro. Passei a cursar teatro para iniciantes e nestas turmas logo percebi uma certa conexão entre as dificuldades vivenciadas por mim e pelos meus colegas, com as minhas inquietações na dança.

Nessas aulas, passei a observar que tanto eu quanto meus colegas de turma demonstrávamos dificuldades sobre o mesmo aspecto. Por vezes, o professor apontava que estávamos com o texto decorado, com a entonação correta para a fala da personagem, bem como as expressões faciais condiziam com o contexto da cena, porém, algo nos faltava, que era incorporar a personagem, no sentido de dar corpo a esta.

A exemplo disso, posso citar o que me ocorreu em um ensaio no qual eu iria encenar um solilóquio da personagem Lady Macbeth, de Shakespeare. O professor Edson Aranha, ao

me ver caminhando pela sala, afirmou que eu estava com quase tudo pronto, porém, segundo o mesmo, ao caminhar eu parecia uma fada e não alguém que está invocando as forças das trevas, como o faz a personagem no solilóquio. Aranha colocou que, ao caminhar, eu não expressava firmeza em meus passos, uma vez que, no dia a dia, tendo a caminhar com certa leveza. A atividade então foi passar a soltar meu peso sobre o chão, a fim de que eu pudesse transmitir o caminhar de uma bruxa e não mais o de uma fada flutuando, como o professor havia colocado.

O mesmo ocorreu quando um colega de turma ensaiou uma cena na qual ele avançava para agredir uma mulher, Aranha também o orientou de que, ao caminhar em direção à atriz com quem ele contracenava, ele deveria firmar bem seus passos no chão, pois uma pessoa com raiva, ao ponto de explodir e partir para agressividade física, não caminharia com tanta leveza e com passos pausados como os dele. Ainda, um exemplo contrário ocorreu quando uma colega deveria interpretar uma fada, mas estava com muita rigidez muscular, levando-a a ter movimentações mais firmes e contidas, o que não atendia às orientações do professor diretor.

Dentre esses exemplos citados e outros de ordem similar, passei a refletir acerca dessa dificuldade, comum a vários artistas-intérpretes iniciantes, de equalizar as habilidades expressivas, de modo a condizerem, sem excessos ou faltas, com as diferentes propostas cênicas as quais são submetidos. Compartilho até hoje dificuldades como estas e reconheço o quanto ainda tenho a aprender. No entanto, após minha trajetória no curso de Licenciatura em Dança, tendo acesso a estudos baseados nas obras de grandes pesquisadores do corpo e do movimento, pude observar o quanto evoluí.

Propus, então, uma oficina para artistas-intérpretes iniciantes, da dança e do teatro, baseada em pesquisas do movimento e do corpo, com a finalidade de propiciar aos participantes o acesso a estudos que visam a consciência do corpo pelo movimento, como via de aprimoramento das suas habilidades expressivas. Para este exercício de docência, a fim de produzir conhecimentos a partir de um refinamento perceptivo, delimitei o tema do trabalho aos estímulos à (auto)investigação de habilidades motoras e expressivas, através das categorias Corpo e Expressividade do Sistema Laban/Bartenieff, seguindo os princípios da Educação Somática.

3 A CONSCIÊNCIA DO CORPO PELO MOVIMENTO

3.1 OS PROCESSOS, DESAFIOS E AS NOVAS POSSIBILIDADES DA DOCÊNCIA POR MEIOS VIRTUAIS

A princípio, quando esta pesquisa estava ainda em sua fase projetual, a proposta era ministrar uma oficina presencial; no entanto, a atual pandemia da Covid-19 impossibilitou que os encontros presenciais acontecessem. Diante da continuidade do isolamento social, decidi acatar os meios eletrônicos como forma de realização das aulas, a fim de que pudesse seguir com a pesquisa. Inevitavelmente, algumas adaptações foram necessárias, pois as atividades realizadas diante das telas dos equipamentos eletrônicos propiciam diversos desafios, principalmente no que tange à docência em dança. Para Marques (2020b, p. 167):

[...] nas telas, mesmo que estejam abertas, não há mais possibilidade de diálogo tal qual como conhecemos e prezamos na presença: o diálogo verbal, corporal, intuitivo, sensível. Nas telas, também não há escuta propriamente dita, a escuta do corpo: há microfones, há sons vazados, há microfonias e, por isso, os mantemos fechados.

As adaptações aconteceram de forma a exigir uma redução considerável na carga horária da oficina. Levando em conta a proposta inicial, o número de encontros foi reduzido, bem como o tempo de duração das aulas, o que reverberou diretamente na quantidade de conteúdo a ser abordado. Estas medidas foram tomadas a fim de não extrapolar o que se considera como uma margem razoável de tempo de duração de uma aula online, pois o excessivo contato com as telas dos equipamentos eletrônicos pode causar desconfortos e/ou danos à saúde daqueles que se utilizam desses recursos.

O público alvo da oficina permaneceu sendo os artistas-intérpretes iniciantes, estando o foco principal em praticantes da dança e do teatro. Diante desse cenário composto por telas e suas diversas possibilidades de acesso a conteúdos e entretenimento, convidei alguns colegas com quem estudei e realizei algumas atividades nas áreas de dança e de teatro, para participarem da oficina. Para minha surpresa, a grande maioria afirmou que não dispunha de tempo para frequentar as aulas.

Alguns haviam retomado as aulas de suas respectivas universidades, que se adaptaram ao modelo de aula online, outros haviam ingressado em diversos cursos e aulas abertas online; também me deparei com aqueles que não participariam, pois não estavam nem sequer conciliando de forma saudável o *home working*, a família e os afazeres domésticos. Estive frente ao que Marques (2020b, p. 164) fala a respeito desse frenesi contemplado por muitos durante a pandemia:

Em vez de abraçarmos o tempo distendido, as relações sistêmicas, o cuidado e os espaços coletivos que em geral são atribuídos às vidas em casa - claro que para aqueles que puderam ficar em casa e para aqueles que têm casa – esmagamos todas as possibilidades de respiro, pausa, sensação, relação que o isolamento inicial nos teria permitido.

Por fim, recebi a confirmação de presença nas aulas por parte de cinco pessoas, dentre estas, duas garotas são colegas de distintas turmas de cursos livres de teatro dos quais fiz parte, inclusive uma dessas turmas teve o modelo de ensino completamente online e foi formada já no período pandêmico. Dois rapazes são ex-integrantes da Quadrilha Junina Rapos'Art, de São Caetano-PE. E uma jovem, que é ex-aluna da turma de dança da Secretária Municipal de Assistência Social de São Caetano-PE, da qual eu fuiicineira de danças populares. Contudo, esta última apenas confirmou presença, mas não participou de nenhuma aula, sob a justificativa de que estava sem acesso à internet em sua casa. A oficina foi composta, então, por quatro alunos e contou também com a presença de Tarcilo Silva, que participou das aulas apenas como convidado.

Tivemos sete encontros que ocorreram de forma bastante irregular, no que diz respeito às datas. A grade com as datas das aulas foi construída juntamente com os alunos, de forma a ser adaptada à disponibilidade dos mesmos. Ainda assim, algumas vezes, em dias previstos para ter aula, os integrantes comunicavam que, por motivos diversos, não poderiam estar presentes. Ocorreram também ocasiões em que abri a sala virtual no Google Meet, passei alguns minutos aguardando e apenas um aluno entrou na sala, assim, para não fazer a aula com apenas um integrante, tive que remarcar alguns encontros.

Não obstante, o modelo de aula online oportunizou não só o acontecimento da oficina, mesmo que em meio a uma pandemia, como também a possibilidade de ter alunas de Recife-PE e do Rio de Janeiro-RJ, ao passo em que eu e os outros alunos estávamos em São Caetano-

PE. No entanto, ministrar e também participar de aulas remotas é bastante desafiador e nos causa alguns entraves. De qualquer forma, a oficina aconteceu e, apesar de acreditar que presencialmente poderia ter se dado em caminhos mais pertinentes aos processos do ensino-aprendizagem, ainda assim, o formato à distância auxiliou no desenvolver do estudo.

3.2 A OFICINA CORPO-MOVIMENTO

A oficina Consciência do Corpo pelo Movimento, que depois passei a chamar apenas de oficina Corpo-Movimento, teve por objetivo propiciar aos discentes o contato com vivências que fomentam a investigação e potencialização de suas capacidades expressivas do corpo, através da aplicação de práticas corporais que têm por base o movimento como via de acesso ao autoconhecimento, considerando autoconhecimento como a habilidade de realizar movimentos conscientes.

Os integrantes foram Deborah Monteiro, de Niterói-RJ, atriz com idade acima dos 35 anos; Denilson Fernandes, de São Caetano-PE, dançarino de 20 anos de idade; Glebson Pedro, de São Caetano-PE, ator e dançarino de 29 anos, também com experiências nas áreas de circo e produção cultural; e Maria Luiza, de Recife-PE, atriz de 20 anos de idade. Todos declararam ter entre um e três anos de experiência em suas respectivas áreas, portanto, os considerei como artistas-intérpretes iniciantes. Vale salientar que alguns destes participantes me conhecem pelo nome artístico, que é Mariah da Silva, assim, na entrevista realizada com eles, alguns referem-se à minha pessoa por esse nome. Acrescento também que todos os alunos assinaram um termo de autorização de uso de som e imagem³, o qual permanece sobre minha tutela, podendo ser consultado por outrem, caso se faça necessário.

Dos conteúdos que foram abordados nas aulas, optei pelas categorias Corpo e Expressividade, do Sistema Laban/Bartenieff, mais especificamente os fatores do movimento e suas qualidades expressivas, Imersão Gesto/Postura, Iniciação e Sequenciamento de Movimento, com foco no quadril e na pelve. Também trabalhei com conteúdo das áreas de anatomia e da neurociência.

As aulas aconteceram no período entre 31 de maio de 2021 e 19 de junho de 2021, havendo sete encontros que iniciavam às 19 horas e encerravam às 20 horas e 40 minutos,

³ O termo em questão foi redigido conforme o modelo fornecido pela coordenação da disciplina de trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

contabilizando duas horas/aula por encontro e 14 horas/aula no total. As plataformas virtuais utilizadas foram o Google Meet para os encontros síncronos e o WhatsApp para conversas assíncronas.

Para compartilhamento dos conteúdos das aulas fiz uso de ferramentas como slides, organizados por mim, e de vídeos do YouTube e Instagram. Para realização de atividades utilizei metodologias diretivas, ou seja, os alunos realizavam alguns movimentos seguindo o que estava sendo demonstrado por mim, e também fiz uso de estratégias não diretivas, através das quais era utilizado apenas comando verbal para conduzir os alunos a realizarem as experimentações de movimentos. Posteriormente discorrerei sobre os conteúdos e metodologias de maneira mais detalhada. A avaliação se deu em uma etapa oral, por meio do *feedback* fornecido pelos alunos acerca das aulas, e outra etapa escrita, por meio de uma entrevista no formato de formulários Google⁴.

3.2.1 Princípios artístico-pedagógicos

Uma vez realizadas as adaptações necessárias para a formatação da oficina através dos meios virtuais, o passo seguinte foi desenvolver as dinâmicas de aplicação dos conteúdos das aulas, que também foram pensadas de modo a contemplar o modelo de aulas online. Tratarei a seguir sobre os princípios artístico-pedagógicos que orientaram as escolhas metodológicas aplicadas na oficina. Mas, antes, a fim de elucidar algumas questões que me atravessaram no decorrer dos processos, tanto de ministrar as aulas da oficina quanto na construção desta pesquisa em sua totalidade, gostaria de dialogar acerca do que aponta Marques sobre a noção de que:

[...] não podemos deixar de levar em consideração que Laban, homem branco, europeu, heterossexual, [sem] deficiência, nascido no século XIX, imprimiu em suas análises uma visão de corpo, de movimento e dança indissociáveis de sua condição pessoal, cultural, histórica e social e, portanto, particularizada. (MARQUES, 2020a, p. 32)

⁴ Disponíveis nos Apêndices B, C, D e E, bem como o plano de curso da oficina Corpo-Movimento, Apêndice A.

Não apenas Laban, mas também outros estudiosos(as) aqui referenciados (as) encaixam-se de alguma forma no perfil apontado por Marques, contudo, saliento que tenho ciência destes fatos. Faço uso de suas obras e de obras de seus discípulos não por validações estereotipadas que fomentam a invasão cultural⁵, mas sim por acreditar que são pesquisas pertinentes para este estudo.

Pontuo também que não foi nem é de meu interesse segregar o público alvo proposto para participar da oficina, porém, dentre os possíveis participantes não havia pessoas com deficiência. Aqui expresso meu desejo de não ser mal interpretada dentro do contexto ao qual acabo de lançar luz. São tempos confusos socialmente falando, ministrar aulas de dança sem a possibilidade de contato presencial já é por si só bastante diferente do que costumei vivenciar até então, sobretudo ao tratar de aulas que visam uma prática sensível e detalhada dos movimentos, os desafios são ainda mais presentes. Acredito que haja, sim, possibilidades de ser inclusivo e integrar pessoas com deficiência em aulas que acontecem através do modelo de ensino online, no entanto, neste trabalho, dadas as circunstâncias, não o fiz.

No tocante aos fundamentos que orientaram minha prática artístico-pedagógica, os delimitei como sendo princípios de ordem filosófica e de ordem teórico-prática⁶ da análise do movimento. Os princípios que tomei por base filosófica são os propostos pela professora e pesquisadora Eloisa Domenici (2010), que aponta alguns princípios organizadores mais comuns da prática da Educação Somática no ensino da dança, que são: refinamento sensorial, reeducação postural, valorização do comportamento singular, interesse pelas emoções e o estudo dos seus efeitos no corpo e no movimento.

Para Domenici (2010, p. 75), o refinamento sensorial diz respeito a “[...] privilegiar a informação que vem do próprio corpo para orientar as decisões”. Sendo assim, nas aulas de dança, influenciadas pelos conhecimentos da Educação Somática, os alunos investigam, através da condução do professor, suas próprias possibilidades de mover, ao invés de trabalharem apenas por meio da repetição de passos ditados pelo professor, ou seja, “ao invés de copiar um modelo, o aluno aprende a trabalhar com parâmetros, tais como as posições relativas entre os

⁵ Vide MARQUES, Isabel. Laban e Freire: Entre o velho e o novo mundo. **Revista Cena**, Porto Alegre, n. 32, p. 157-170 set./dez. 2020. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/cena>.

⁶ Considero como princípios filosóficos as questões que norteiam as metodologias de ensino a nível ideológico. Dessa forma, dispondo parâmetros para a condução do exercício da pedagogia da dança, já o que chamo de Princípios de ordem teórico/prática me refiro aos conhecimentos que acessei e utilizei como base para desenvolver as dinâmicas e exercícios das aulas.

ossos e as articulações, os estados tônicos dos grupamentos musculares [...] entre outros.” (DOMENICI, 2010, p. 75).

Durante as aulas da oficina procurei fazer uso, em grande parte dos momentos, de estratégias não diretivas justamente para não cair no lugar do ‘copiar e colar’, no entanto, ao me deparar com a tela do computador cheia de quadradinhos, apresentando apenas as fotos dos alunos, sinal de câmeras fechadas, adotei em alguns momentos estratégias diretivas para incentivá-los a perder a timidez e abrir as câmeras. Além disso, nas vezes que o fiz a fim de exemplificar alguns movimentos, evidenciei que se tratava apenas do fornecimento de um parâmetro para que eles entendessem a proposta e, assim, passassem a investigar sua própria forma de mover. Desse modo, compreendendo a valorização do comportamento singular que, de acordo com Domenici (2010, p. 79),

O corpo se comporta de maneiras diferentes, dependendo do que experimenta e como experimenta [...] o novo pressuposto é de que não exista um comportamento único e ideal, mas, sim, comportamentos variados mediante uma série de fatores que, projetados ao infinito, tendem à singularidade.

A reeducação postural, segundo Domenici (2010, p. 78), pode estar ligada à “prevenção de lesões ou para a melhora do movimento de dança”. Ministrei uma aula sobre postura na qual propus aos alunos observarem-se a partir da organização da coluna e atentarem-se aos mínimos detalhes de alteração postural de acordo com os comandos verbais que propus. Outros diálogos também ocorreram acerca da postura, posteriormente falarei com mais detalhes.

Outra característica marcante que Domenici (2010) coloca como tendo se tornado um princípio comum da prática de Educação Somática no ensino da dança é o estudo das emoções, que, para a autora, se configura como qualificação dos estados tônicos do corpo. Domenici (2010, p. 80) coloca que:

O resultado disso foi dar existência material às emoções de maneira corporificada, o que representa uma conquista em termos de expressão. As emoções deixam de ser etéreas e desencarnadas, como na dança romântica eram fenômenos da alma, para ganhar uma existência encarnada, como sendo fenômenos do circuito que envolve o *continuum*⁷ corpo-mente.

⁷ Ao invés de pensar numa inteligência que estaria só no corpo ou só na mente, importantes autores das ciências cognitivas adotam a ideia do *continuum* corpo-mente e defendem que a experiência sensório-motora ocupa papel

Os princípios supracitados serviram como fio condutor que guiou minha postura enquanto educadora, bem como as escolhas metodológicas utilizadas para aplicação dos exercícios e dinâmicas que, em sua maioria, tiveram por fonte o Sistema Laban/Bartenieff, já explicitado anteriormente, do qual baseei-me especificamente nas categorias Corpo e Expressividade, tomando-as como princípios de base teórico/prática acerca da análise do movimento.

Fernandes fala que a categoria Corpo (o que se move) refere-se aos princípios e práticas corporais desenvolvidos por Bartenieff e por sua discípula Bonnie Bainbridge-Cohen. “A categoria inclui: Os Princípios de Movimento de Bartenieff, os Fundamentos Corporais de Bartenieff, a Imersão Gesto/Postura e outros Conceitos e Símbolos de Corpo” (FERNANDES, 2006, p. 51). Dentre os aspectos da categoria Corpo, utilizei nas aulas da oficina o estudo da Iniciação e Sequenciamento de Movimentos, que faz parte dos Princípios de Movimento, elencados por Bartenieff. De acordo com Fernandes (2006, p. 67),

[...] estas duas funções organizam o movimento corporal considerando o impulso inicial e sua continuidade. Uma mesma ação pode ser realizada de maneiras totalmente distintas, dependendo de qual parte inicia e qual(is) parte(s) dá(dão) continuidade ao movimento.

Outro tópico da categoria Corpo que abordei nas aulas foi a Imersão Gesto/Postura, a qual Fernandes aponta que (2006, p. 109): “a postura consiste em movimentos envolvendo todo o corpo (...) Já o gesto consiste em movimentos pequenos, geralmente indicativos, realizados com as extremidades e a face”.

Acerca da categoria Expressividade ou Eucinéctica (como nos movemos), Fernandes (2006, p. 120) diz que “refere-se à teoria e prática desenvolvidas por Laban, onde qualidades dinâmicas expressam a atitude interna do indivíduo com relação a quatro fatores”, que são fluxo, espaço, peso e tempo. A autora também coloca que essas qualidades dinâmicas oscilam em gradações entre duas polaridades de cada fator, sendo a Polaridade Condensada a que apresenta fluxo contido, espaço direto, peso forte e tempo acelerado; e a Polaridade Entregue, que apresenta fluxo livre, espaço indireto, peso leve e tempo desacelerado.

central nos processos cognitivos (DOMENICI, 2010).

As categorias foram escolhidas, primeiramente, por terem sido bastante significativas para mim enquanto dançarina e atriz, pois me auxiliaram a ter uma melhor percepção de mim mesma, principalmente ao me mover. Também acredito que são conhecimentos bastante refinados e estruturantes que possuem potencial para serem viabilizadores da potencialização das habilidades expressivas de indivíduos que os acessam. Portanto, considero como grandes contribuições para esta pesquisa. Segundo Fernandes (2006, p. 37),

Através da LMA, pode-se identificar, descrever e transformar não somente as características pertinentes ao treinamento corporal para cena, mas também ao “esquema-corporal” atual, ou seja, as tendências de movimento que se vinculam à personalidade e ao relacionamento com o meio. Nesse encontro da estética com a terapia, o dançarino-ator descobre suas tendências ou preferências de movimento, aprende a valorizá-las, mas também as expandir, enfrentando limitações e preconceitos quanto a sua autoimagem, num constante processo de auto desafio e descoberta do movimento nas artes e na vida.

Assim, as abordagens metodológicas que balizaram a oficina Corpo-Movimento estão ligadas aos conhecimentos que visam através do movimento promover o acesso a um aprimoramento da consciência do corpo. Desta forma, o ensino-aprendizado se deu de modo a dialogar com a seguinte colocação de Vieira (2015, p. 135): “esse corpo sujeito, ao dançar, percebe-se e é percebido, é conhecimento estético que pode ser vivenciado, apreciado e refletido. Corpo que é presença, que constrói e é construído para ser visto”.

3.3 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DO PROCESSO

A primeira aula da oficina Corpo-Movimento foi dedicada à apresentação do plano de ensino da oficina, o qual continha o cronograma de aulas e seus respectivos conteúdos. Nessa aula também foram expostos os interesses e objetivos da oficina, no que tange ao ensino e aprendizagem. Apesar de ter sido feito uso de algumas danças específicas, a fim de exemplificação e análise, deixei evidente para os integrantes da oficina que o curso não estaria voltado para repertórios de danças, mas para o corpo e o movimento, então, desde o primeiro encontro eles foram instruídos acerca de qual seria a natureza das aulas. Dessa maneira,

evidenciando que não era pré-requisito ter habilidades prévias em dança para participar das aulas, bem como, que não se trataria de abordar uma ou outra modalidade de dança, mas sim, realizar um estudo mais global do movimento, com ênfase na expressividade dos participantes.

Dadas as condições da pesquisa a qual eles seriam submetidos, tanto os participantes atores quanto os dançarinos se mostraram disponíveis e interessados na proposta das aulas, alguns até enfatizaram a pertinência dos assuntos a serem trabalhados no decorrer do processo. Ainda nessa primeira aula, o grupo chegou a um consenso acerca do cronograma de datas dos encontros e seguimos para as próximas aulas.

A segunda aula foi dedicada ao estudo dos fatores do movimento e suas qualidades expressivas, do Sistema Laban/Bartenieff, anteriormente citados. O conteúdo exposto foi compartilhado por meio de um slide e, após a explanação acerca do tema, propus um exercício no qual os alunos deveriam escolher um movimento que lhes fosse comum no cotidiano, para que em seguida fizéssemos uma análise acerca dos fatores dos movimentos que eles escolheram, bem como as respectivas qualidades expressivas impressas por eles. Após essa etapa, os conduzi a realizar a mesma ação, alterando o peso e o tempo. Por fim, assistimos a dois vídeos de dança dos orixás, visando observar, no que tange aos fatores do movimento e as qualidades expressivas, o que já era possível ser identificado por eles, após acessarem tais conhecimentos.

Tratar sobre este tema em um único encontro não ofereceu margem para aprofundamento, no entanto, acredito que o momento foi proveitoso, pois os alunos afirmaram que haviam compreendido basicamente o assunto, ainda que confessando, de maneira óbvia, que precisariam pesquisar mais a fundo para poderem obter mais propriedade sobre ele. Apesar de não terem feito muitas intervenções durante a aula, permanecendo mais silenciosos, durante os exercícios os alunos estavam atentos e empenhados em aprender o que estava sendo vivenciado.

Na terceira aula foi tratado sobre a Imersão Gesto/Postura, do Sistema Laban/Bartenieff. Iniciamos assistindo a um vídeo de anatomia que apresentava a estrutura óssea da cintura escapular e outro vídeo, com animação 3D, da estrutura óssea da coluna vertebral e suas possibilidades de movimentação. Em seguida, conduzi um exercício de experimentação dos movimentos da coluna vertebral, os quais foram expostos no último vídeo. Dando continuidade, parti para a explanação dos esqueletos axial e apendicular, para chegar na noção de Gesto/Postura.

Um outro exercício foi realizado, no qual os alunos, de olhos fechados, deveriam se imaginar em situações como: estar sendo oprimido e não se defender; estar diante de algo que

lhe causa tristeza; liderar um grupo, demonstrando segurança e firmeza; e, por último, agredir verbalmente alguém. Ao se imaginarem nessas cenas, eles deveriam reagir ao estímulo e observar como se dava a relação Gesto/Postura, levando em conta o estado emocional suposto para cada uma das situações indicadas. É evidente que as variantes são diversas, como personalidade e caráter, por exemplo. No entanto, esse exercício foi apenas um indicativo de como as circunstâncias as quais um sujeito é exposto podem interferir em sua linguagem corporal.

Também debatemos sobre as relações Gesto/Postura presentes nos arquétipos que são animados por intérpretes das danças: maracatu, caboclinho, coco de roda, cavalo marinho, quadrilha junina e Balé. Por fim, assistimos a vídeos de maracatu, caboclinho e cavalo marinho. Nessa aula os alunos fizeram bastante conexões pois, segundo eles, observaram como inconscientemente alteram a postura no decorrer do dia a dia, principalmente quando apresentam variações de humor, muitas vezes os levando a adotar padrões corporais que não são saudáveis. Também afirmaram ter se interessado em pesquisar mais sobre os arquétipos nas danças.

A quarta aula foi sobre tônus muscular. De início, foi tratado sobre propriocepção, exterocepção e interocepção, depois, a relação entre propriocepção e os estados tônicos dos músculos e, por fim, tônus muscular e movimento, associando as danças às ações cotidianas que podem auxiliar na construção de personagens. Dos exercícios, os conduzi a observarem a própria respiração, percebendo o ritmo dos batimentos cardíacos e os pontos de maiores tensões musculares que se apresentavam naquele momento, depois foi iniciado um breve momento de respiração consciente.

Fazendo uso de dois recipientes, um com água e outro vazio, pedi para que eles erguessem os dois recipientes e observassem as diferentes aplicações de tônus em um braço e no outro, depois pedi para que eles executassem a mesma ação, impondo a mesma qualidade de movimento, porém, sem os recipientes desta vez. Por último, a fim de observar o tônus muscular aplicado por determinados intérpretes, assistimos aos vídeos de uma coreografia de pop dance, um trecho de uma coreografia de Isadora Duncan e outra de dança butô.

Os alunos relataram que, no exercício de respiração e auto observação, eles identificaram pontos que apresentavam bastante tensão e que passaram a entender o porquê de, por vezes, sentirem dores, que são advindas do enrijecimento causado pelo excesso de tensão muscular. O exercício dos recipientes ajudou na observação da contração e do relaxamento dos músculos utilizados para a ação de erguer e abaixar os recipientes. Na análise dos vídeos, os

alunos fizeram colocações acerca do que observaram das diferentes aplicações de tónus muscular, o vídeo da dança butô chamou bastante a atenção deles neste sentido.

Nessa aula a aluna Maria Luiza fez uma contribuição, expondo que havia assistido ao filme Cruella, da Disney, e que muito lhe interessou a forma com que a atriz Emma Stone interpretou a referida personagem. Segundo Maria Luzia, que afirmou conhecer outros personagens interpretados por esta atriz, em Cruella, Emma mudou totalmente seu jeito de andar, parar, gesticular, etc. Para a aluna, as aulas da oficina já estavam lhe trazendo grandes contribuições, pois ela passara a se observar melhor e a perceber os trabalhos de outros atores com um olhar mais analítico. O *feedback* me auxiliou a perceber que minhas proposições nas aulas estavam alcançando positivamente os integrantes.

Na quinta aula tratamos sobre Iniciação e Sequenciamento de Movimento do Sistema Laban/Bartenieff. Na ocasião, o foco estava nas movimentações da pelve e do quadril. Iniciamos assistindo a um vídeo de anatomia que apresentava a estrutura óssea presente no quadril e na pelve. Fiz uma breve contextualização acerca das questões socioculturais que envolvem as práticas que trabalham ativamente com movimentações dessas partes do corpo. Dos exercícios realizados, todos tiveram como objetivo o estudo do princípio do movimento e como o mesmo era encadeado pelo resto do corpo. Primeiro, os conduzi ao auto toque, a fim de identificarem os ossos sacro, púbis, ísquios e asas ilíacas. Em seguida, foram feitas experimentações de movimentos partindo dessas estruturas. Por fim, apreciamos vídeos de dança do ventre, twerk e brega funk.

Resolvi abordar algumas questões antes de propor os exercícios referentes a essa aula, pois tenho ciência dos grandes tabus gerados pela sociedade acerca da pelve. Compartilhei com os alunos materiais de mulheres tratando sobre essas questões de tabus, sexualização e objetificação, principalmente da figura feminina. Evidenciei que minha proposta não era impor o que é certo ou errado, mas trazer um olhar diferente para estas áreas do corpo, com um viés livre de preconceitos e que tem por intenção o estudo do corpo, como já havíamos feito nas aulas anteriores, mas desta vez, dando foco a uma parte isolada.

Os alunos aceitaram realizar os exercícios e demonstraram bastante empenho nas investigações dos movimentos. Ao assistirmos os vídeos de dança, eles apontaram que a atividade os ajudou a entender melhor como os movimentos acontecem. Ao final da aula, eles estavam sorrindo e agradecendo pela experiência, então resolvi propor que a aula seguinte fosse dedicada a dar continuidade a esta investigação e eles aceitaram.

A sexta aula havia sido programada para experimentação de sequências coreográficas, as quais eu iria propor. No entanto, como combinado, voltamos as experimentações de Iniciação

e Sequenciamento de movimentos do quadril e da pelve, desta vez acrescentando o tronco. Revemos os vídeos de Anatomia e de brega funk, vistos na aula anterior, e também repetimos o exercício de auto toque, para identificar as estruturas ósseas anteriormente citadas.

Nesta aula o aluno Glebson Pedro apontou que para ele foi importante se permitir estudar movimentações que partem do quadril e da pelve, pois antes ele não conseguia executar determinados movimentos, no entanto, passou a entendê-los e executa-los a partir da última aula vivenciada. A aluna Maria Luiza falou que fez muitas anotações sobre a aula e que iria continuar praticando os exercícios posteriormente. Ao propor a pelve e o quadril como foco de estudo, eu imaginava que poderia dar muito certo, pela influência das mídias que muito difundem culturas de massa que já se utilizam de movimentos dessas áreas do corpo. Por outro lado, também pensei que poderia haver bastante resistência por parte dos alunos, pelas questões socioculturais de repressão a tais movimentações. Entretanto, eles gostaram e afirmaram estar satisfeitos com o estudo em questão.

A sétima e última aula foi dedicada a revisão de todos os conteúdos abordados nas aulas. Foi também um momento de agradecimentos e *feedback* acerca da oficina. Assim, diante dos relatos dos alunos, destaco mais uma vez a fala da aluna Maria Luiza, que pontuou:

Hoje eu fui correr, pude perceber que estava tensa, fiquei me lembrando do que foi dito nas aulas. Daí percebi o quanto a consciência corporal é também incorporada no dia a dia, todo movimento que eu faço, quando me percebo estressada eu consigo identificar onde tem tensão, e antes eu não tinha esta noção. E isso eu consigo aplicar no dia a dia e até nas coreografias do TikTok. (Informação verbal⁸)

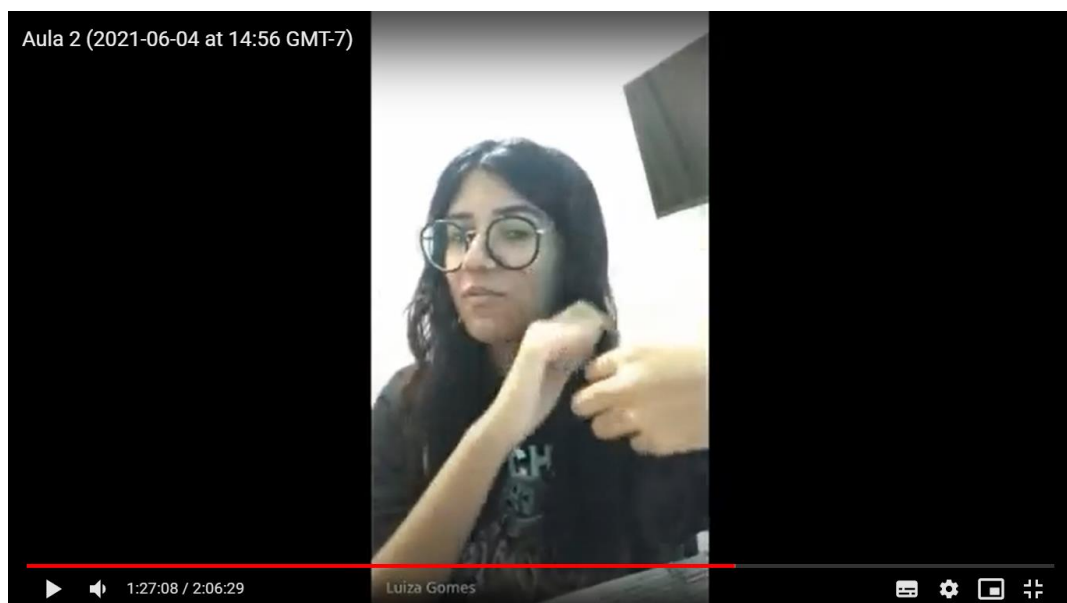
A partir da segunda aula até a última, fiz uma dinâmica de acolhida e encerramento, que funcionou da seguinte forma: Ao iniciar as aulas pedia para que os alunos falassem uma frase ou palavra que pudesse descrever o dia deles ou como eles estavam se sentindo no momento, antes de encerrar a aula repetia a dinâmica, porém, voltada para descreverem o que acharam da aula ou como passaram a se sentir depois de participarem da aula. As palavras de início das aulas variavam entre cansativo, tedioso, ansiedade, tristeza, agitado, irritado, empolgado, tranquilo e motivado. As palavras que surgiam no fim das aulas eram satisfação, desafio, conhecimento, muito boa, leve, consciente, divertida, feliz e motivado. Considerando a

⁸ Depoimento da aluna Maria Luiza, na sétima aula síncrona da oficina Corpo-Movimento, que aconteceu pela plataforma digital Google Meet, em 2021. .

participação e entrega dos alunos, bem como os relatos feitos por eles nas aulas e os resultados das entrevistas, avalio que os integrantes da oficina Corpo-Movimento ficaram satisfeitos e contemplados com as aulas. Do que foi possível observar, acredito que eles apreenderam os conteúdos e se saíram bem nos exercícios, as contribuições que fizeram durante as análises dos vídeos apreciados nas aulas também evidencia essa compreensão.

Um problema técnico ocorreu em relação aos registros das aulas, estas aconteceram através da plataforma virtual Google Meet, foram gravadas e estão arquivadas. Entretanto, ao gravar as aulas foi pensado que as telas dos alunos iriam ser registradas nas gravações, da mesma forma que eu estava acompanhando durante as aulas. No entanto, é exibido nas gravações apenas as telas das pessoas que estão com o microfone da plataforma virtual aberto, sendo assim, no momento dos exercícios os alunos só apareceram nas gravações quando os mesmos abriram o microfone e falaram, quando não, apenas eu apareço. Com isso, não possuo muitos registros dos momentos de realização dos exercícios. Consegui apenas capturar alguns momentos de fala dos alunos para servirem como demonstração e registro. Algumas dessas imagens estão dispostas a seguir.

Figura 1 - Captura de tela da gravação da aula 2, aluna Maria Luiza



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 2 - Captura de tela da gravação da aula 2, aluna Deborah Monteiro



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 3 - Captura de tela da gravação da aula 2, aluno Glebson Pedro



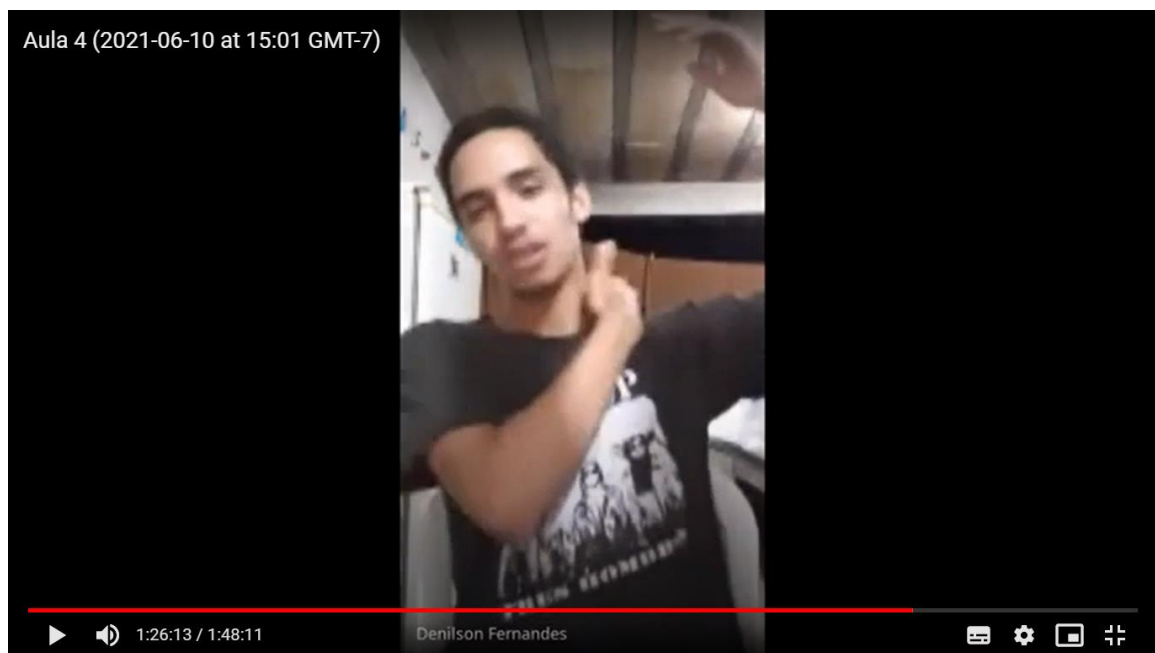
Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 4 - Captura de tela da gravação da aula 2, convidado Tarcilo Silva



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 5 - Captura de tela da gravação da aula 4, aluno Denilson Fernandes



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 6 - Captura de tela da gravação da aula 4, aluna Maria Luiza



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 7 - Captura de tela da gravação da aula 4, aluno Glebson Pedro



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 8 - Captura de tela da gravação da aula 5, aluna Maria Luiza



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021).

Figura 9 - Captura de tela da gravação da aula 5, aluno Glebson Pedro



Fonte: print screen de gravação realizada pela autora (2021)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde o início da minha formação universitária em dança, tinha noção do quanto eu ainda havia que evoluir artisticamente. Atualmente, chegando ao fim da graduação, posso afirmar que os ganhos que obtive no decorrer do curso foram não apenas para o meu fazer artístico, mas também para o meu fazer pedagógico. Partindo das minhas próprias angústias e frustrações sobre minha performance artística, e do que citei anteriormente acerca do que observei em meus colegas, lancei mão do desafio de oportunizar a artistas-intérpretes iniciantes experienciarem, ainda que de forma bastante resumida e breve, o acesso a conhecimentos e práticas que, para mim, contribuíram diretamente para apontar possíveis soluções para as questões que tanto me angustiava.

Penso que aquilo que eu tanto ansiava por melhorar na dança, antes de ingressar na Universidade, eram anseios comuns a grande parte dos dançarinos da quadrilha junina Rapos' Art, que foi o berço da minha relação com a arte e também com o ensino de arte/dança. Hoje, a necessidade de alcançar precisão e virtuosismo na dança, e agora também na atuação teatral, cedeu lugar para a importante compreensão de que é possível dançar sem a nociva autocobrança em alcançar algo que vai de encontro aos meus limites.

A possibilidade de levar para outras pessoas noções como esta, bem como, partilhar os saberes dos quais fiz uso para desenvolver esta pesquisa, dentre outros, é significativa para mim, pois muito me observava e também aos colegas do grupo, e ao ouvi-los me identificava com suas questões. Assim, agora que me reavalio e me percebo positivamente diferente, sinto vontade de compartilhar, dentro do possível, este leque de conteúdos e vivências que fomentam a busca por autoconhecimento e potencialização da expressividade cênica.

A Licenciatura em Dança foi um divisor de águas em minha carreira artística e artístico-pedagógica. Hoje, posso me referir a minha atuação na área da dança antes e depois do curso, pois são fazeres bem distintos. Antes me faltava um parâmetro que me conduzisse a equalizar meu mover, dançar e também lecionar dança, agora considero que obtive subsídios que me oferecem esse suporte. Ao observar colegas dançarinos e atores iniciantes, percebi neles o que me levou a gerar a questão norteadora desta pesquisa, sendo esta, a dificuldade dos artistas-intérpretes iniciantes em se expressar cenicamente. Assim, dediquei este estudo a pesquisar as contribuições dos saberes pautados no estímulo à consciência do corpo através do movimento para potencialização das habilidades expressivas.

Levantei a hipótese de que a construção dos saberes que estimulam a consciência do corpo (em primeira pessoa) pode amplificar a expressividade cênica, uma vez que a busca por um estado de corpo conectivo, atento e presente é também a busca por um corpo receptivo e aberto a investigações e análises do movimento e da expressão. sendo no/pelo corpo a observação no processo de consciência e percepção do qual as experiências concebidas a partir do mesmo tornam-se fontes para construção do conhecimento.

Ao final do processo de realização da oficina Corpo-Movimento obtive, por meio das entrevistas com os integrantes, forte indicativo de que os conteúdos abordados nas aulas lhes trouxeram contribuições significativas. Passei a acreditar que foi um investimento pertinente para mim, enquanto pesquisadora e artista-pedagoga, para os alunos que relataram terem obtido ganhos em seus fazeres artísticos e cotidianos, e para a comunidade acadêmica da dança, uma vez que esta pesquisa envolve ensino de dança e ciência.

Do encontro da arte com a ciência, Domenici (2010, p. 82) revela que investe no desafio de romper com a separação existente entre essas áreas do conhecimento, “de modo que certas perguntas que surgem durante a pesquisa de movimento suscitem explicações das ciências e a leitura de textos de ciência propõe novas questões que serão investigadas na prática da dança”. A autora também coloca que:

Muito se tem falado sobre a influência da Educação Somática nas práticas educacionais de dança, mas o potencial desse encontro particular entre a ciência e a arte de produzir conhecimento sobre o corpo vem sendo pouco explorado. Minha hipótese é de que esse encontro produz um ambiente de experimentação não só para a arte, mas também para teorias sobre o corpo. Trata-se de um ambiente frutífero de experimentação que, se adequadamente aproveitado, pode tornar-se um subcampo importante de produção de conhecimento qualificado e original. Depende de consolidar-se cada vez mais como campo de natureza interdisciplinar. (ibid., p. 83)

Assim, tendo a acreditar que a presente pesquisa possa vir a contribuir, não apenas no tocante a prática de ensino da dança, mas também para a área do teatro. Embora a condução deste estudo tenha sido enviesada principalmente para a dança, ainda assim, penso que, no que tange a (auto)investigação e busca de maior consciência das movimentações corporais, o tema deste estudo passa a ter comum interesse com outras artes da cena, neste caso em específico, o teatro.

De acordo com Souza (2012), o movimento nos coloca em constante relação, uma relação íntima e profunda com o entorno, que Johnson (2007) caracteriza de visceral. Segundo ele, é a qualidade dessa relação que define como o mundo é para cada um de nós e quem somos. Dessa maneira, estudos como os que foram aqui explicitados, que têm em comum a preocupação com o refinamento do movimento humano baseado na escuta e análise do corpo, podem ser grandes colaboradores no processo de autoconhecimento e autonomia. Como frisa Vieira (2015, p. 144), o sujeito torna-se

[...] capaz de ver o potencial de seu corpo além de suas limitações aparentes, estimulando a expressividade e propondo modos mais funcionais e mais integrados de mover-se. [...] ele se guia com suas próprias sensações, reconhecendo limites e desenvolvendo seus potenciais.

Considero autoconhecimento como sendo instrumento de uma revolução, pois, em meio a um histórico sociocultural, passado e ainda presente, de escravização, privações e violências de diversas ordens, buscar autonomia e liberdade para os corpos (sujeitos) é ir de encontro a tal sistema opressor. Me percebo mais presente e consciente em minhas relações com a arte, com a vida, com o mundo, e enquanto artista, pesquisadora e arte/educadora, intenciono levar essa revolução adiante, através do meu fazer artístico e artístico-pedagógico.

Por fim, concluo expondo a noção que tenho de que o conhecimento, bem como o autoconhecimento, não é estático, portanto, as investigações, descobertas e reinvenções seguirão acontecendo. Sempre haverá questões a serem resolvidas, melhoradas, substituídas, dessa maneira, reconheço o quanto ainda posso aprender e o quanto ainda posso ensinar. Dentre as diversas possibilidades que surgem do encontro da dança com a Educação Somática, o presente trabalho apresentou uma delas. Compreende-se, pois, a união dessas áreas como um campo fértil, a exemplo desta pesquisa, que ao meu ver obteve bons resultados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Márcia V. B. **Gestos Cantados**: Uma proposta em dança-coral a partir de princípios rituais. 2008. 274f. Tese (Doutorado - Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro e Escola de Dança, Salvador, 2008. Disponível em : <https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-115107/gestos-cantados--uma-proposta-em-danca-coral-a-partir-de-principios-rituais>. Acesso em 27 set. 2021.

BOLSANELLO, Débora Pereira. A Educação Somática e os conceitos de descondicionalidade gestual, autenticidade, som, ética e tecnologia interna. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 36, p. 306-322, jun. 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2011v23n36p306>. Acesso em: 04 jul. 2021.

DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e Educação Somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, Campinas, SP, v. 21, n. 2, p. 69-85, 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8643343>. Acesso em: 18 jul. 2021.

EDDY, Martha. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da Educação Somática e suas relações com a dança. **Repertório**, Salvador, ano 21, n. 31, p. 25-61, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/download/28997/17285>. Acesso em: 22 jul. 2021.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o Sistema laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2 ed – São Paulo: Annablume, 2006.

LACERDA, Cláudio Marcelo Carneiro Leão. **Contraespaços entre dança e arquitetura**: uma perspectiva coreológica da obra de Zaha Hadid. 2018. 396f. Tese (Doutorado - Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro e Escola de Dança, Salvador, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/25534>. Acesso em: 14 jul. 2021.

LIMA, Déborah Maia de; RAYMOND, Caroline. A danzaterapia de María Fux: tecendo encontros com o campo da Educação Somática. **Repertório**, Salvador, ano 21, n. 31, p. 150-164, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/download/26802/17290>. Acesso em: 02 jul. 2021.

MARÇAL, Mônica Braga. **Propriocepção** (Aula 01). Vídeoaula: Propriocepção, Exterocepção, Interocepção; Movimentos e posturas Corporais. Youtube, 2016. Vídeo (43 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JDGMUFHXiv0&feature=youtu.be>. Acesso em: 03 jul. 2021.

MARIA Duschene. In: ENCICLOPÉDIA Itaú Cultural de Arte e Cultura Brasileiras. São Paulo: Itaú Cultural, 2021. Disponível em:

<http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa252508/maria-duschenes>. Acesso em: 12 jul. 2021.

MARQUES, Isabel. Laban e Freire: Entre o velho e o novo mundo. **Revista Cena**, Porto Alegre, n. 32, p. 157-170 set./dez. 2020a. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/cena>. Acesso em: 05 jul. 2021.

MARQUES, Isabel. Pandemia nas telas: Quando tecnologias e empreendedorismo se encontram nas aulas de dança. **ANDA**, Salvador, n. 1, p. 161-172, 2020b. Disponível em: <https://portalanda.org.br/wp-content/uploads/2020/12/ANDA-2020-EBOOK-5-DAN%C3%87A-E-TECNOLOGIA.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2021.

MEDEIROS, Mônica de. **Hábitos e vícios**- Mônica e Margarete. Youtube, 2021. Vídeo (1h 23min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Dq7urmflGpY>. Acesso em: 03 jul. 2021.

MOTA, Júlio. Rudolf Laban, a Coreologia e os Estudos Coreológicos. **Repertório**, Salvador, n. 18, p. 58-70, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/6786/1/44.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2021.

SILVEIRA, Saulo Silva da. **Técnica e(m) Criação Somática**: uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos princípios e fundamentos corporais Bartenieff. 2009. 234 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009. Disponível em: <http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/9645>. Acesso em: 15 jul. 2021.

SOUZA, Beatriz Adeodato Alves de. **Corpo em dança**: o papel da Educação Somática na formação de dançarinos e professores. 2012. 115f. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, Salvador, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/8695/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Final%20013.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2021.

STRAZZACAPPA, Márcia. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Repertório**: Teatro & Dança, Salvador, ano 12, n. 13, p. 48-54, 2009. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/4013>. Acesso em: 04 jul. 2021.

VIEIRA, Marcilio Souza. Abordagens Somáticas do Corpo na Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbep/v5n1/2237-2660-rbep-5-01-00127.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2021.

APÊNDICE A - PLANO DE ENSINO DA OFICINA CORPO-MOVIMENTO



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

PROGRAMA DA OFICINA CORPO-MOVIMENTO

Ministrante: Thayza Maria da Silva

Horários: 19h:00 min as 20h:40 min

Carga horária: 14 horas/aulas

Encontros: 2 por semana

Período: De 31\05\21 até 19\06\21

Plataformas utilizadas: Google Meet, Whats App e-mail, Youtube

EMENTA

ESTUDO DEDICADO AO CONHECIMENTO DE PRÁTICAS QUE VISAM ATRAVÉS DO MOVIMENTO PROMOVER O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA DO CORPO, A FIM POTENCIALIZAR A EXPRESSÃO ARTÍSTICA.

SEGUE UMA ABORDAGEM BASEADA NO SISTEMA LABAN/BARTENIEFF E EM DEMAIS PRÍNCIPIOS METODOLÓGICOS DA ÁREA DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA.

OBJETIVOS

Geral: Propiciar aos discentes o contato com vivências que fomentem a investigação e potencialização de suas próprias capacidades expressivas do corpo através da aplicação de práticas corporais que têm por base o movimento como via de acesso ao autoconhecimento. (Considerando autoconhecimento como a habilidade de realizar movimentos conscientes).

Específicos:

- Realizar breve introdução aos princípios gerais dos fatores do movimento catalogados por Laban.
- Ativar a propriocepção do aluno quanto ao tônus muscular.
- Possibilitar ao aluno a observação da organização da cintura escapular nos padrões de coluna.
- Experienciar movimentos que partem do quadril e da pelve bem como analisar princípios de movimentos de proposições corporais advindas de vocabulários de dança do Brega funk e da dança do ventre.
- Analisar a dinâmica de movimentos em algumas danças, tais como coco, cavalo marinho, pop, danças contemporâneas e balé.

METODOLOGIA

Aulas práticas e expositivas com auxílio de conteúdos em vídeos e imagens.

AValiação

- Questionário individual.
- Partilhar com a turma sua autoavaliação no que diz respeito às noções acerca do corpo/movimento antes e depois de vivenciarem a oficina.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Data	Conteúdo	Horário	Quantidade de Aulas
31\05\21 Segunda- F	• Apresentação da disciplina e do plano de curso, dos alunos e da professora. Apreciação de conteúdo audiovisual.	Início: 19:00 Termino: 20:40	2

04\06\21 Sexta- F	Breve Introdução teórico/prática aos princípios gerais dos fatores do movimento catalogados por Laban.	Início: 19:00 Termino: 20:40	2
05\06\21 Sábado- F	Padrões de colunas. Imersão Gesto/Postura.	Início: 19:00 Termino: 20:40	2
10\06\21 Quinta-F	Experiênciação do tonus muscular em diferentes partes do corpo com diferentes intencidades.	Início: 19:00 Termino: 20:40	2
11\06\21 Sexta-f	Estudos de alguns princípios de movimentos do quadril e da pélve. Iniciação e Sequenciamento de movimento.	Início: 19:00 Termino: 20:40	2
18\06\21 Sexta- F	Experimentação prática e análise da dinâmica de movimentos de algumas danças.	Início: 19:00 Termino: 20:40	2
19\06\21 Sábado- F	Revisão dos conteúdos abordados.	Início: 19:00 Termino: 20:40	2

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o Sistema laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2 ed – São Paulo: Annablume, 2006.

FONSECA, Janete Vilela. **Manual de Aproximação**. Porto Alegre, 2017.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BALÉ POPULAR do Recife – Aniversário de 40 anos- Caboclinhos **YouTube**, 14 nov. 2017. 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://youtu.be/LTpF0Rxb5TE>. Acesso em: 28 mai. 2021.

BUTOH DANCE Performance in Japan. **YouTube**, 8 nov. 2007. 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://youtu.be/9ms7MGs2Nh8>. Acesso em: 03 jun. 2021.

CAVALO MARINHO Estrela Brilhante “Dança”. **YouTube**, 26 nov. 2016. 1 vídeo (4 min). Disponível em: <https://youtu.be/zzSnpeLLcXU>. Acesso em: 27 mai. 2021.

DANÇAS POPULARES - cavalo marinho por Antônio Nóbrega. **YouTube**, 02 abr. 2020. 1 vídeo (11 min). Disponível em: <https://youtu.be/K6YBGXTQAiQ>. Acesso em: 20 mai. 2021.

DANÇA DO ventre sensual. **YouTube**, 20 nov. 2020. 1 vídeo (5 min). Disponível em: <https://youtu.be/TuiUETBIAi0>. Acesso em: 20 mai. 2021.

ISADORA DUNCAN Dancers. **YouTube**, 12 dez. 2009. 1 vídeo (1 min). Disponível em: <https://youtu.be/Kq2GgIMM060>. Acesso em: 03 jun. 2021.

MARACATU- grupo Sarandeiros - Espetáculo Coup de Coeur. **YouTube**, 25 mar. 2020. 1 vídeo (2 min). Disponível em: <https://youtu.be/PSbJ1MTR8vw>. Acesso em: 28 mai. 2021.

MC TROIA e Aldair Playboy- Toma tapa - Clipe Oficial. **YouTube**, 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://youtu.be/M9etWE1-FHA>. Acesso em: 20 mai. 2021.

MOVIMENTO DAS águas: Oxum/ um quê de Negritude. **YouTube**, 29 abr. 2014. 1 vídeo (6 min). Disponível em: <https://youtu.be/max7iyli9A>. Acesso em 19 mai. 2021.

MOVIMENTOS ARTICULARES da coluna vertebral. **YouTube**, 11 ago. 2015. 1 vídeo (6 min). Disponível em: <https://youtu.be/RIJOVU1b6jI>. Acesso em: 26 mai. 2021.

O LAGO dos cisnes (Swan Lake) – final. **YouTube**, 25 out. 2020. 1 vídeo (4 min). Disponível em: <https://youtu.be/uauwx-cBd0s>. Acesso em: 20 mai. 2021.

PINA BAUSCH- cafe muller. **YouTube**, 25 out. 2012. 1 vídeo (1 min). Disponível em: <https://youtu.be/3WLazG0bQPI>. Acesso em 22 mai. 2021.

QUER ENTENDER de uma vez a cintura pélvica comece por esse vídeo. **YouTube**, 03 set. 2020. 1 vídeo (4 min). Disponível em: <https://youtu.be/s2j9uxtG0gs>. Acesso em: 19 mai. 2021.

THE B.I.P.S Choreography/ Smooth Criminal - Michael Jackson (immortal version). **YouTube**, 05 jun. 2015. 1 Vídeo (2 min). Disponível em: <https://youtu.be/HqZ0ruLVHPw>. Acesso em 22 mai. 2021.
XANGÔ- grupo sarandeiros- Espetáculo Dança Brasil. **YouTube**, 04 abr. 2020. 1 vídeo (2 min). Disponível em: <https://youtu.be/RD-4SXghweM>. Acesso em: 24 mai. 2021.

APÊNDICE B – ENTREVISTA, DEBORAH MONTEIRO**ENTREVISTA**

Oficina Corpo-Movimento

Nome completo *

Deborah monteiro Corrêa

Idade *

Segredo

Cidade e estado em que reside *

Niterói RJ

Endereço de E-mail *

deborahmonteirocorrea@gmail.com

Área de atuação artística (marcar apenas a área ou áreas que se pratica efetivamente, seja estudando e/ou realizando apresentações presenciais ou virtuais). *

☐ Dança☒ Teatro☐ Outro:

01/08/2021

ENTREVISTA

Tempo de experiências no campo da Dança e/ou Teatro. *

- ☐ Entre 6 meses e 1 ano
- ☐ Entre 1 e 2 anos
- ☒ Entre 2 e 3 anos

A oficina me possibilitou apreender novas noções acerca das conexões existentes entre corpo-mente-espírito? Se sim, como posso descrevê-las? *

Sempre. A arte enriquece nosso estado emocional, psicológico.

Depois da oficina, o que passei a observar no meu cotidiano que antes eu não percebia em relação aos meus padrões corporais? *

Que a dança me conecta com energias que transcendem qualquer estado físico. Me eleva.

Posso afirmar que a oficina me propiciou um novo olhar para o meu modo de me observar e de me portar diante do mundo? Se sim, de que maneira isto se deu? *

Não diria um novo olhar, mas um despertar.

Posso afirmar que a oficina contribuiu para o meu fazer artístico de modo a me conduzir para uma melhor compreensão de como posso equalizar minhas habilidades expressivas na cena? Se sim, como posso descrever o que observo de mudança neste sentido? *

Lembrando que existe nesse momento paralisação das artes cênicas em palcos, mas acredito que sim. Todo aprendizado artístico nos traz acréscimos positivos, nos complementa.

01/08/2021

ENTREVISTA

A oficina me despertou interesse em continuar pesquisando sobre a consciência do corpo pelo movimento? Sem sim, porque? *

Sim. A consciência corporal nos traz mais leveza pro cotidiano.

Qual o melhor ganho que a oficina me trouxe para meu fazer artístico e para minha vida cotidiana? *

A arte através da dança nos traz uma expressão viva na rotina da vida. Mais graça, mais leveza.

Senti falta de algum conteúdo? Mudaria alguma coisa do que foi proposto na oficina? *

Não.

Como avalio os conteúdos abordados na oficina? *

- ☐ Pertinentes, me ajudaram bastante.
- ☒ Bom, serviram para aproveitar alguma coisa.
- ☐ ruim, não me contemplaram em nada.
- ☐ péssimo, me decepcionei.
- ☐ Outro:

01/08/2021

ENTREVISTA

Como avalio a postura e condução da facilitadora da oficina? *

- ☒ excelente, postura ética e condução que apresentou boas metodologias.
- ☐ Boa, porém poderia ser melhor.
- ☐ Ruim, achei desrespeitosa e invasiva.
- ☐ péssima, me arrependi de ter participado.
- ☐ Outro:

Espaço dedicado para considerações de modo geral, sejam observações, auto avaliação, críticas, agradecimentos, e/ou comentários.

Agradeço a Mariah da Silva pelo convite. Foi enriquecedor.
.....

Este formulário foi criado em Universidade Federal de Pernambuco.

Google Formulários

APÊNDICE C – ENTREVISTA, DENILSON FERNANDES

01/08/2021

ENTREVISTA

ENTREVISTA

Oficina Corpo-Movimento

Nome completo *

Denilson Fernandes dos Santos

Idade *

20

Cidade e estado em que reside *

São Caitano

Endereço de E-mail *

Denilsonfernandes146@gmail.com

Área de atuação artística (marcar apenas a área ou áreas que se pratica efetivamente, seja estudando e/ou realizando apresentações presenciais ou virtuais). *

☒ Dança☐ Teatro☐ Outro:

01/08/2021

ENTREVISTA

Tempo de experiências no campo da Dança e/ou Teatro. *

- ☐ Entre 6 meses e 1 ano
- ☐ Entre 1 e 2 anos
- ☒ Entre 2 e 3 anos

A oficina me possibilitou apreender novas noções acerca das conexões existentes entre corpo-mente-espírito? Se sim, como posso descrevê-las? *

Sim, pois entender como funcionam os movimentos nos faz enxergar tudo de um outro ponto de vista, um ponto mais detalhista.

Depois da oficina, o que passei a observar no meu cotidiano que antes eu não percebia em relação aos meus padrões corporais? *

Sim, pois minha noção corpórea melhorou bastante.

Posso afirmar que a oficina me propiciou um novo olhar para o meu modo de me observar e de me portar diante do mundo? Se sim, de que maneira isto se deu? *

Sim, de modo que todo o movimento que fazemos até mesmo quando varremos a casa ou simplesmente andamos tem todo um processo e saber disso nos faz observar mais as coisas e principalmente nosso corpo.

Posso afirmar que a oficina contribuiu para o meu fazer artístico de modo a me conduzir para uma melhor compreensão de como posso equalizar minhas habilidades expressivas na cena? Se sim, como posso descrever o que observo de mudança neste sentido? *

Sim, pois a minha noção corporal aumentou bastante com esta oficina.

A oficina me despertou interesse em continuar pesquisando sobre a consciência do corpo pelo movimento? Sem sim, porque? *

Sim, porque quanto mais aprendemos sobre o nosso corpo melhora nossa atuação conciente e faz o nosso eu artistico crescer mais.

Qual o melhor ganho que a oficina me trouxe para meu fazer artistico e para minha vida cotidiana? *

Uma nova visão sobre o meu corpo e os processos que o corpo percorre em cada movimento.

Senti falta de algum conteúdo? Mudaria alguma coisa do que foi proposto na oficina? *

Não, estava ótima.

Como avalio os conteúdos abordados na oficina? *

- ☒ Pertinentes, me ajudaram bastante.
- ☐ Bom, serviram para aproveitar alguma coisa.
- ☐ ruim, não me contemplaram em nada.
- ☐ péssimo, me decepcionei.
- ☐ Outro:

01/08/2021

ENTREVISTA

Como avalio a postura e condução da facilitadora da oficina? *

- ☒ excelente, postura ética e condução que apresentou boas metodologias.
- ☐ Boa, porém poderia ser melhor.
- ☐ Ruim, achei desrespeitosa e invasiva.
- ☐ péssima, me arrependi de ter participado.
- ☐ Outro:

Espaço dedicado para considerações de modo geral, sejam observações, auto avaliação, críticas, agradecimentos, e/ou comentários.

Agradeço bastante pela a oficina pois o meu olhar para com o corpo mudou bastante após isso.

Este formulário foi criado em Universidade Federal de Pernambuco.

Google Formulários

APÊNDICE D – ENTREVISTA, GLEBSON PEDRO

01/08/2021

ENTREVISTA

ENTREVISTA

Oficina Corpo-Movimento

Nome completo *

Glebson Pedro da Silva

Idade *

29

Cidade e estado em que reside *

São Caitano-PE

Endereço de E-mail *

glebsonpedro@hotmail.com

Área de atuação artística (marcar apenas a área ou áreas que se pratica efetivamente, seja estudando e/ou realizando apresentações presenciais ou virtuais). *

☒ Dança☒ Teatro☒ Outro: Gestão Cultural e Circo.

01/08/2021

ENTREVISTA

Tempo de experiências no campo da Dança e/ou Teatro. *

- ☐ Entre 6 meses e 1 ano
- ☐ Entre 1 e 2 anos
- ☒ Entre 2 e 3 anos

A oficina me possibilitou apreender novas noções acerca das conexões existentes entre corpo-mente-espírito? Se sim, como posso descrevê-las? *

Sim, claro pois ajudou a compreender que os movimentos estão conectados pois se emocionalmente a pessoa não estar bem automaticamente o corpo responde de modo a dificultar a execução de ações e atividades cotidianas assim como movimentos relativos a dança. Então conclui-se que se faz necessário preparar o corpo fisicamente e espiritualmente relaxando a mente estando liberto de si e adepto a experimentar novos sentidos.

Depois da oficina, o que passei a observar no meu cotidiano que antes eu não percebia em relação aos meus padrões corporais? *

Bem, digamos que nitidamente a postura, modo de sentar e formas que correspondem aos movimentos sentindo de onde partem os comandos e sua extensão, sendo mais contidos ou livres diante da proposta a ser realizada.

Posso afirmar que a oficina me propiciou um novo olhar para o meu modo de me observar e de me portar diante do mundo? Se sim, de que maneira isto se deu? *

Então, me surpreendeu a proposta quando a facilitadora nos punha a refletir quanto a vivência daquele dia e de como nos sentíamos, daí como me porto ao meio a qual vivo, e como posso me relacionar com este que esta em volta, vale lembrar que a cada instante estamos sendo observados e observando tudo que acontece ao nosso redor isso seja na forma como nos vestimos, nos comportamos, nos movimentamos ou nos relacionamos diante da sociedade, isso reforça que analisamos sempre algo ou alguém e não é diferente quando passamos a conhecer a estrutura do corpo, seus movimentos e os comandos a ele dado assim como as limitações de cada individuo. Sejamos livres e possamos nos jogar diante dos sonhos desejos e nas possibilidades de nos tornarmos melhores vista a ser quem somos e não ficarmos dentro de caixas ou rótulos dentro do julgamento alheio. A arte liberta se jogue na dança mesmo quando te dizem que não és capaz.

01/08/2021

ENTREVISTA

Posso afirmar que a oficina contribuiu para o meu fazer artístico de modo a me conduzir para uma melhor compreensão de como posso equalizar minhas habilidades expressivas na cena? Se sim, como posso descrever o que observo de mudança neste sentido? *

Como estou imerso no meio da dança e demais artes a oficina só contribuiu para meu fazer artístico contribuindo para melhorar os movimentos e a consciência corporal dando ênfase a sentir o movimento da ação e o quão pode ser melhor aplicado sobre tudo na forma, peso, velocidade, se livre ou contido.

A oficina me despertou interesse em continuar pesquisando sobre a consciência do corpo pelo movimento? Sem sim, porque? *

Sim, claro pois o conhecimento amplia o leque de aplicabilidade da técnica, dando melhor qualidade visual, e menos desgaste corporal.

Qual o melhor ganho que a oficina me trouxe para meu fazer artístico e para minha vida cotidiana? *

Sem dúvida qualificação técnica e ampliação de conhecimento.

Senti falta de algum conteúdo? Mudaria alguma coisa do que foi proposto na oficina? *

Sim, mudaria o formato online para o presencial, mas reforço que neste formato decentraliza e amplia o conteúdo para mais pessoas que desejam adquirir conhecimento.

Como avalio os conteúdos abordados na oficina? *

- ☒ Pertinentes, me ajudaram bastante.
- ☐ Bom, serviram para aproveitar alguma coisa.
- ☐ ruim, não me contemplaram em nada.
- ☐ péssimo, me decepcionei.
- ☐ Outro: _____

01/08/2021

ENTREVISTA

Como avalio a postura e condução da facilitadora da oficina? *

- ☒ excelente, postura ética e condução que apresentou boas metodologias.
- ☐ Boa, porém poderia ser melhor.
- ☐ Ruim, achei desrespeitosa e invasiva.
- ☐ péssima, me arrependi de ter participado.
- ☐ Outro:

Espaço dedicado para considerações de modo geral, sejam observações, auto avaliação, críticas, agradecimentos, e/ou comentários.

Vamos dá continuidade a esse trabalho pois pode ajudar mais pessoas no seu fazer artístico ou no seu dia a dia nas atividades corriqueiras.

Este formulário foi criado em Universidade Federal de Pernambuco.

Google Formulários

APÊNDICE E – ENTREVISTA, MARIA LUIZA

01/08/2021

ENTREVISTA

ENTREVISTA

Oficina Corpo-Movimento

Nome completo *

Maria Luiza Gomes Batista

Idade *

20

Cidade e estado em que reside *

Recife - PE

Endereço de E-mail *

luizagomes1903@gmail.com

Área de atuação artística (marcar apenas a área ou áreas que se pratica efetivamente, seja estudando e/ou realizando apresentações presenciais ou virtuais). *

☐ Dança☒ Teatro☐ Outro:

01/08/2021

ENTREVISTA

Tempo de experiências no campo da Dança e/ou Teatro. *

- ☐ Entre 6 meses e 1 ano
- ☒ Entre 1 e 2 anos
- ☐ Entre 2 e 3 anos

A oficina me possibilitou apreender novas noções acerca das conexões existentes entre corpo-mente-espírito? Se sim, como posso descrevê-las? *

Sim. Através da realização da oficina e por meio de atividades feitas em aula, tornou-se possível identificar a relação da consciência corporal com os mais diversos estados emocionais, bem como as intenções e mensagens que os corpos são capazes de transmitir através do movimento.

Depois da oficina, o que passei a observar no meu cotidiano que antes eu não percebia em relação aos meus padrões corporais? *

Após a oficina, consigo identificar os músculos e os padrões corporais que estão sendo acionados involuntariamente, assim como os motivos por trás disso. Com a consciência corporal, consigo ter o controle desses fatores para que o meu corpo transmita a mensagem que eu quero passar no momento.

Posso afirmar que a oficina me propiciou um novo olhar para o meu modo de me observar e de me portar diante do mundo? Se sim, de que maneira isto se deu? *

Sim. Com a realização da oficina, a noção de que nossos corpos estão sempre transmitindo uma mensagem se tornou muito clara para mim. Diante disso, consigo identificar os motivos por trás de meus padrões corporais e, também, controlar-lós a fim de ajustá-los à intenção que eu quero passar.

01/08/2021

ENTREVISTA

Posso afirmar que a oficina contribuiu para o meu fazer artístico de modo a me conduzir para uma melhor compreensão de como posso equalizar minhas habilidades expressivas na cena ? Se sim, como posso descrever o que observo de mudança neste sentido? *

Sim. A consciência corporal abordada na oficina foi de bastante acréscimo no meu fazer artístico, pois no teatro o corpo é um meio vital. No entanto, somente com as aulas pude perceber que - uma simples caminhada até a postura do personagem - irá variar de acordo com sua história e motivos. Cada personagem tem uma intenção por trás de seu movimento, e o conhecimento adquirido acerca do nosso corpo, anatomia, arquétipos e padrões permitiu a realização de ajuste desses fatores para cada narrativa.

A oficina me despertou interesse em continuar pesquisando sobre a consciência do corpo pelo movimento? Sem sim, porque? *

Sim. Com a dinâmica das aulas e as atividades práticas que permitiram ver o funcionamento da teoria, fiquei bastante interessada em me aprofundar no assunto, pois foi possível perceber a sua importância para as mais diversas áreas da minha vida. Com certeza estarei estudando mais e me baseando no material disponibilizado na oficina.

Qual o melhor ganho que a oficina me trouxe para meu fazer artístico e para minha vida cotidiana? *

A noção e prática da consciência corporal. Na minha vida cotidiana, consigo ter um controle melhor do meu corpo e das intenções que consigo perpassar por meio dele e seu movimento. No meu fazer artístico, o corpo se tornou um veículo de comunicação muito mais manejável e preciso, expandido as habilidades que adquiri na minha caminhada.

Senti falta de algum conteúdo? Mudaria alguma coisa do que foi proposto na oficina? *

Não senti falta de conteúdos na realização da oficina.

01/08/2021

ENTREVISTA

Como avalio os conteúdos abordados na oficina? *

- ☒ Pertinentes, me ajudaram bastante.
- ☐ Bom, serviram para aproveitar alguma coisa.
- ☐ ruim, não me contemplaram em nada.
- ☐ péssimo, me decepcionei.
- ☐ Outro:

Como avalio a postura e condução da facilitadora da oficina? *

- ☒ excelente, postura ética e condução que apresentou boas metodologias.
- ☐ Boa, porém poderia ser melhor.
- ☐ Ruim, achei desrespeitosa e invasiva.
- ☐ péssima, me arrependi de ter participado.
- ☐ Outro:

Espaço dedicado para considerações de modo geral, sejam observações, auto avaliação, críticas, agradecimentos, e/ou comentários.

Gostaria de agradecer pela oportunidade vivida na oficina. Me senti muito realizada e, com certeza, todo o conteúdo abordado fez uma diferença muito grande para mim. É um processo muito satisfatório reconhecer toda a liberdade que vem com a autonomia corporal.

Este formulário foi criado em Universidade Federal de Pernambuco.

Google Formulários