UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

INSTITUTO DE ARTES

ANA CRISTINA RIBEIRO SILVA

Um diálogo possível entre Cultura Hip Hop e a educação somática: a criação de procedimentos coadjuvantes para os artistas das danças Breaking, Hip Hop Dance e Krump

A possible dialogue between Hip Hop Culture and somatic education: the creation of supporting procedures for artists of Breaking, Hip Hop Dance and Krump.

CAMPINAS

2021

ANA CRISTINA RIBEIRO SILVA

Um diálogo possível entre Cultura Hip Hop e a educação somática: a criação de procedimentos coadjuvantes para os artistas das danças Breaking, Hip Hop Dance e Krump

A possible dialogue between Hip Hop Culture and somatic education: the creation of supporting procedures for artists of Breaking, Hip Hop Dance and Krump.

Tese apresentada ao Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Doutora em Artes da Cena, na área de Teatro, Dança e Performance.

Thesis presented to the Arts Institute of the University of Campinas in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor in Performing Arts, in the area of Theater, Dance and Performance.

ORIENTADORA: JULIA ZIVIANI VITIELLO

ESTE TRABALHO CORRESPONDE À VERSÃO FINAL DA TESE DEFENDIDA PELA ALUNA ANA CRISTINA RIBEIRO SILVA, E ORIENTADA PELA PROFA. DRA. JULIA ZIVIANI VITIELLO

CAMPINAS
2021

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca do Instituto de Artes
Silvia Regina Shiroma - CRB 8/8180

Si38d

Silva, Ana Cristina Ribeiro, 1980-
Um diálogo possível entre Cultura Hip Hop e a educação somática : a criação de procedimentos coadjuvantes para os artistas das danças Breaking, Hip Hop dance e Krump / Ana Cristina Ribeiro Silva. – Campinas, SP : [s.n.], 2021.

Orientador: Julia Ziviani Vitiello.
Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Hip-hop (Cultura popular). 2. Breaking. 3. Hip-Hop. 4. Krumping. 5. Biotensegridade. 6. Fáscia. 7. Educação somática. I. Vitiello, Julia Ziviani, 1954-. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em outro idioma: A possible dialogue between Hip Hop Culture and somatic education : the creation of supporting procedures for artists of Breaking, Hip Hop dance and Krump
Palavras-chave em inglês:
Hip Hop Culture
Breaking
Hip-Hop dance
Krumping
Biotensegrity
Fascia
Somatic education
Área de concentração: Teatro, Dança e Performance
Titulação: Doutora em Artes da Cena
Banca examinadora:
Julia Ziviani Vitiello [Orientador]
Robson Lourenço
Daniela Gatti
Rafael Guarato dos Santos
Eleonora Campos da Motta Santos
Data de defesa: 30-09-2021
Programa de Pós-Graduação: Artes da Cena

Identificação e informações acadêmicas do(a) aluno(a)
- ORCID do autor: https://orcid.org/0000-0001-8370-0704
- Currículo Lattes do autor: http://lattes.cnpq.br/6063987339232481

COMISSÃO EXAMINADORA DA DEFESA DE DOUTORADO

ANA CRISTINA RIBEIRO SILVA

ORIENTADORA: JULIA ZIVIANI VITIELLO

MEMBROS:

1. PROFA. DRA. Julia Ziviani Vitiello
2. PROF. DR. Robson Lourenço
3. PROFA. DRA. Daniela Gatti
4. PROF. DR. Rafael Guarato dos Santos
5. PROFA. DRA. Eleonora Campos da Motta Santos

Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas.

A ata de defesa com as respectivas assinaturas dos membros da comissão examinadora encontra-se no SIGA/Sistema de Fluxo de Tese e na Secretaria do Programa da Unidade.

DATA DA DEFESA: 30.09.2021

Dedico este trabalho
a minha pequena gigante Anaya.

AGRADECIMENTO

A minha orientadora, Julia Ziviani Vitiello, por toda paciência e compreensão. Uma pessoa sensível e generosa que me auxiliou nesta jornada. Contribuiu imensamente para realização deste trabalho, pesquisando ao meu lado os estudos acerca da fáscia e me apoiando na elaboração dos procedimentos. Proporcionou-me um deslumbramento da arte, da vida, da dança, do ser humano. Muito Obrigada.

Aos amigos e colegas do grupo de pesquisa de Educação Somática Gabriela Alcofra, Robson Lourenço, Mathilda Yakhni, Juliana Carvalho e Vanja Poty por todos os encontros, conversas, reflexões, auxílios e colaboração.

A Jose Ricardo Cardoso, Kico Brown, meu eterno companheiro, por todo amor, apoio e por compartilhar cada segundo deste trabalho. Agora somos três corações: eu, você e Anaya.

A Cia Eclipse Cultura e Arte, minha segunda família, pelo apoio mútuo e constante, compartilhando sonhos, desejos e produções.

A artista Vanusa Passos (Nus), por contribuir com a arte do Graffiti, colorindo, desenhando e ilustrando este trabalho.

Ao artista Jurssa Santos, por todo apoio e pelas lindas imagens estáticas e em movimento, ontem, hoje e sempre.

Ao amigo Renan Augusto pelo apoio na captação das imagens dos procedimentos.

Ao amigo Demetrios dos Santos Ferreira, por toda dedicação e auxílio na revisão e finalização deste trabalho.

A toda a Associação Família Eclipse Cultura e Arte, #tamjunto #ubuntu. Obrigada por compartilhar este sonho e por viver intensamente esta cultura maravilhosa.

A todos meus familiares, por compreender minhas ausências e me apoiar na finalização de mais esta etapa.

Ao amigo Moises Lopez (Estados Unidos) que esteve comigo nas reflexões para elaboração do projeto e mesmo separado por uma imensa distância sempre me responde prontamente me auxiliando neste e em outros trabalhos.

A todos os amigos e colegas da Unip Limeira, representados na figura do coordenador Prof. M. Ângelo Diniz (Chinês), muito obrigada por entender minhas eternas correrias e batalhas.

A todos os amigos e colegas da Metrocamp, representados na figura das coordenadoras Prof. Dra. Caroline Colucio Vendite, Prof. Dra Kátia Danailof e Prof Dra Jussara Miller obrigada por apoiar constantemente meus projetos artísticos e por todos os momentos de construção e parceria.

A todos os amigos e colegas da Pós-Graduação em Anatomia Humana Clínica e Funcional da Metrocamp, representados na figura Prof. M. Giuliano Gonçalves obrigada por todo ensinamento e por me auxiliar na apreciação da fáscia ao me curvar com a lâmina do bisturi sobre o cadáver desconhecido, sempre destacando o cuidado, respeito e agradecimento a este corpo que nos ensina.

A todos os amigos e colegas da Escola Comunitária de Campinas, representados na figura das coordenadoras Analícia Bressane Lazaretti Froldi, Alessandra Moreno Souto Amorim e Maria Fernanda Vieira Silveira, obrigada por acreditar na relevância da dança e do movimento na educação infantil e ensino fundamental.

A todos os professores, amigos e colegas que me ensinaram e ainda irão me ensinar, obrigada por todo carinho, pelas palavras, pelas sugestões, pela motivação para sempre continuar.

A todos meus queridos(as) alunos(as) de todos os lugares que já passei por me deixarem louca, feliz, triste, orgulhosa... enfim me proporcionarem inúmeros sentimentos e me auxiliarem nesta construção diária para me tornar uma profissional sempre melhor.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram com meus estudos e trabalhos artísticos até este momento.

A Cultura Hip-Hop e seus militantes que mantem esta arte viva! Paz, Amor, União, Diversão e Respeito! Ontem, Hoje e Sempre! Ubuntu!

RESUMO

Esta pesquisa acerca da Cultura Hip-Hop enfatiza três danças, o Breaking e o Hip-Hop Dance amplamente conectados a esta cultura, e a dança Krump, que indiretamente também se aproxima a esta Cultura. Propõe procedimentos somáticos para estes artistas tanto na exploração e criação artística, quanto nos processos de ensino-aprendizagem destas danças. Tal elaboração fundamenta-se em princípios da educação somática, onde o diálogo entre teoria e prática norteia a investigação. Como pilar dos laboratórios utiliza-se os estudos relacionados a fáscia e a biotensegridade com percepções intrínsecas sobre a Ideokinesis e o Anatomy Trains. Para discorrer sobre a Cultura Hip-Hop, um olhar singular fez-se necessário de modo a evidenciar no cenário nacional desdobramentos resultantes da diáspora africana, um período compreendido desde o Brasil colônia a contemporaneidade, de modo a reconhecer no Brasil as diferentes gerações presentes na história e as motrizes culturais comuns nestas danças. Apresentam-se reflexões sobre a estética destas danças, a partir de apontamentos da Somática Social e da Decoloniedade, e da trajetória artística e de formação da pesquisadora, habitando espaços undergrounds, escolas convencionais e a universidade. Dessa maneira, esta pesquisa compreende a aprendizagem como processos não lineares, auto-organizados, que podem frequentemente mudar em razão dos estímulos recebidos sejam de outros artistas ou pelo ambiente onde o indivíduo se insere.

Palavras-chave: Cultura Hip-Hop, Breaking, Hip Hop Dance, Krump, fáscia, biotensegridade, procedimentos, soma.

ABSTRACT

This research on Hip-Hop Culture emphasizes three dances, Breaking and Hip-Hop Dance widely connected to this culture, and Krump dance, which indirectly also approaches this Culture. It proposes somatic procedures for these artists both in the exploration and artistic creation, as well as in the teaching-learning processes of these dances. Such elaboration is based on principles of somatic education, where the dialogue between theory and practice guides the investigation. As a pillar of the laboratories, studies related to fascia and biotensegrity are used, with intrinsic perceptions about Ideokinesis and Anatomy Trains. To discuss the Hip-Hop Culture, a singular look was necessary in order to highlight on the national scene developments resulting from the African diaspora, a period ranging from colonial Brazil to contemporaneity, in order to recognize in Brazil the different generations present in the history and cultural motives common to these dances. Reflections on the aesthetics of these dances are presented, based on notes from Social Somatics and Decolonialism, and on the researcher's artistic and educational trajectory, inhabiting underground spaces, conventional schools and the university. Thus, this research understands learning as non-linear, self-organized processes, which can often change due to stimuli received from other artists or the environment where the individual is inserted.

Keywords: Hip-Hop Culture, Breaking, Hip Hop Dance, Krump, fascia, biotensegrity, procedures, soma.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES:

Figura 1: *Graffiti* Florescer (2021), capa introdução
Artista Vanusa Passos (Nus).....11
Figura 2: *Graffiti* Conexão (2021), capa Capítulo 1
Artista Vanusa Passos (Nus).....18
Figura 3: Espetáculo Ritos de Passagem (2017-2018) Direção Ana Cristina Ribeiro (pesquisadora), Ana Clara Amaral e Ricardo Cardoso (Kico Brown)
Fotógrafo Samuel Lorenzetti (arquivo pessoal).....23
Figura 4: *Graffiti* Cultura Hip-Hop (2021)
Artista Vanusa Passos (Nus).....25
Figura 5: Batalha de *Breaking* na Alemanha (2015), MOS Crew Brasil (arquivo pessoal).....30
Figura 6: *Cypher* de *Krump* no Chile (2014), Pânico *Krumpers* no Brasil e Tight Eyez, considerado o pai do *Krump*
Fotógrafo: Luis Zamora (arquivo pessoal).....31
Figura 7: *Graffiti* Dance (2021), capa capítulo 2
Artista Vanusa Passos (Nus).....42
Figura 8: *Graffiti* Dança – tênis (2021)
Artista Vanusa Passos (Nus) 51
Figura 9: Imagem do *site* http://krumpkings.com (s/d).....54
Figura 10: Live B.Girl Rokafella e SAMBA B.Girls (2020).....65
Figura 11: Cosmograma *Bakongo, Diekenga* (s/d).....69
Figura 12: Capa DVD New School Dictionary (2008).....73
Figura 13: *Censo Historico del Krump Latino* (2020).....75
Figura 14: Cia Eclipse Cultura e Arte (2017). Da esquerda para direita: MK Buck, Danniel Victor, Ana Cristina Ribeiro, Valdir Senhorinho, Negresco, 7K Buck, Renan Augusto, Dead Buck, Bruno Estevan, Hiago Ramos, Lucas Marroni, Queppe, Kiko Popper, Kico Brown (arquivo pessoal). Fotógrafo Samuel Lorenzetti.....77
Figura 15: Fotógrafo Little Shao. Rio H2K (2014).....81
Figura 16: *Graffiti* Mover, capa capítulo 3
Artista Vanusa Passos (Nus).....85
Figura 17: Fáscia viva Dr. Jean Claude Guimbertau, documentário Faszien - Geheimnisvolle Welt unter der Haut (2017).....94
Figura 18: Pós-Graduação em Anatomia Humana Clínica e Funcional da Metrocamp (2021)..96
Figura 19: Pós-Graduação em Anatomia Humana Clínica e Funcional da Metrocamp (2021): Fascia- epimisial. Músculos: Trapézio inferior, Latíssimo do Dorso, infraespinhal, eretor da espinha.....96
Figura 20: Arquivo pessoal, com Eli Thompson e seus modelos de tensegridade (2016) (http://www.tensegri-teach.com) módulo Anatomy Trains.....98
Figura 21: Tecidos conjuntivos (KLINGLER; SCHLEIP, 2020, p.4).....101

Figura 22: Redes Holísticas (MYERS, 2020 p. 34).....104
Figura 23: Anatomy Trains (https://www.anatomytrains.com) (s/d)..... 107
Figura 24: The nine lines of Movement (http://www.ideokinesis.com) (s/d)..... 108
Figura 25: *Graffiti* Mais um passo (2021), capa Capítulo 4
Artista Vanusa Passos (Nus)..... 111
Figura 26: Mestrado defesa. arquivo pessoal (2014)
Fotógrafo Samuel Lorenzetti..... 140
Figura 27: Marionete (s/d)..... 142
Figura 28: Ida Rolf (1977) peso 144
Figura 29: Equilíbrio (s/d)..... 147
Figura 30: Ginástica acrobática do repositório digital da UBI (Universidade Beira Interior)
de Portugal (s/d)..... 148
Figura 31: Amplificar (s/d)..... 150
Figura 32: Vídeo: https://www.instagram.com/p/BO5yI1vDFdT/ (2017).....151
Figura 33: Ana Cristina R Silva. Campinas-SP. (s/d) Arquivo pessoal.
Fotógrafo Kico Brown.....152
Figura 34: Ana Cristina R Silva (2014). Chile. Arquivo pessoal
Fotógrafo Kico Brown.....152
Figura 35: Ana Cristina R Silva (2016). Rio de Janeiro-RJ. Arquivo pessoal
Fotógrafo Negresco.....152
Figura 36: Ana Cristina R Silva (2016). Rio de Janeiro-RJ. Arquivo pessoal
Fotógrafo Negresco.....152
Figura 37: Triângulos - cadeia cinemática fechada (2018).....154
Figura 38: Baby Frezze (esquerda) e Air Frezze (centro e direita)
Ilustração Florian Nicolle (2020).....156
Figura 39: Centro de gravidade próximo a base (2016)..... 158
Figura 40: Bola Suíça (2014). Defesa Mestrado. Fotógrafo Samuel Lorenzetti..... 159
Figura 41: Bola Suíça (s/d).....160
Figura 42: Tight Eyez (2020).....161
Figura 43: Les Twins (2011)..... 162
Figura 44: MK Buck - Pânico Krumpers/Cia Eclipse (2015)
Fotógrafo Samuel Lorenzetti 167
Figura 45: *Graffiti* capa epílogo (2021)
Artista Vanusa Passos (Nus).....177

Sumário

#Introdução 14

#Cap1 #énoiz #tamujunto #soma #culturahiphop #hiphopculture 21

#Cap2 #gerações #conexões #percepções #generation #conection #perceptions #breaking #hiphopdance #krump 45

#Cap3 #fascia #anatomytrains #trilhosanatonicos #tensegridade #tensegrity 88

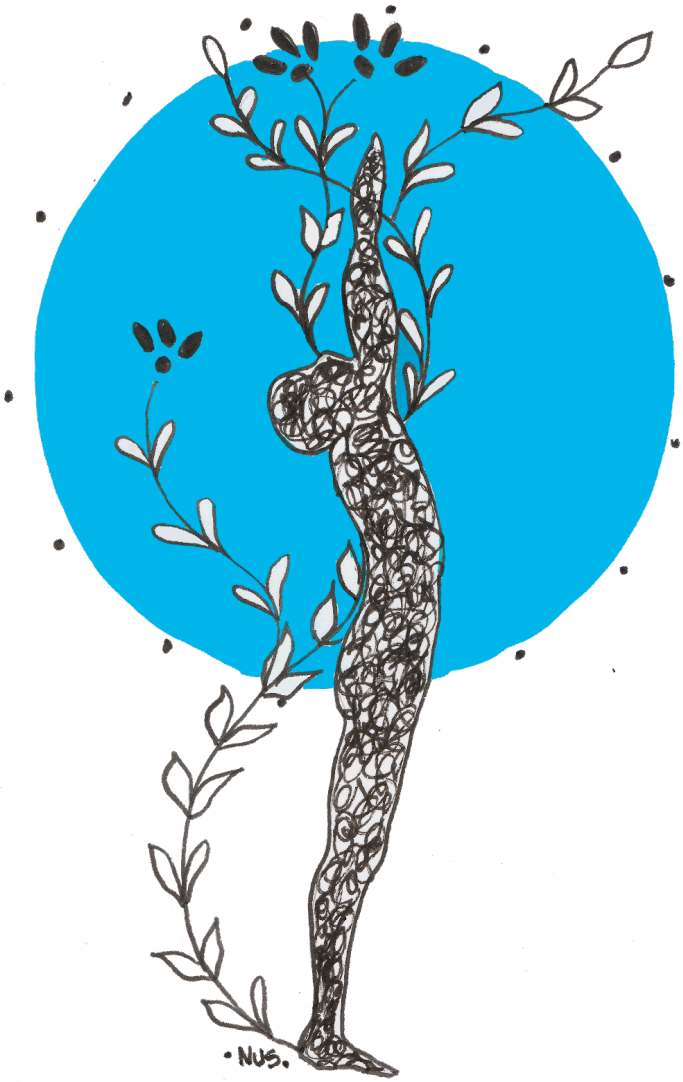
#Cap4 #processos #ensino #processes #learning 114

#4.1 #ensinoaprendizagem #motrizesafricanas #treinamento #condicionamentofísico #linhas #fascia 123

#4.2 #procedimentos 128

#Epílogo.....180

#Referências Bibliográficas.....185


NUS.

#introdução

Quem costuma vir de onde eu sou
Às vezes não tem motivos pra seguir
Então levanta e anda, vai, levanta e anda
Vai, levanta e anda
Mas eu sei que vai, que o sonho te traz
Coisas que te faz prosseguir
Vai, levanta e anda, vai, levanta e anda
Vai, levanta e anda, vai, levanta e anda
Irmão, você não percebeu
Que você é o único representante
Do seu sonho na face da terra
Se isso não fizer você correr, chapa
Eu não sei o que vai
(Rapper Emicida[1], *Levanta e Anda*, 2013)

Correr, lutar, não desistir dos sonhos! A Cultura Hip-Hop é uma rede viva, coletivos presentes por muitos países que apoiam, motivam e sustentam reflexões críticas sobre este mundo que habitamos. Em muitas cidades ao redor do mundo todo, um movimento crescente acredita que a Cultura Hip-Hop é libertadora, pois os jovens utilizam o Hip-Hop para organizar as lutas contra o racismo, a brutalidade policial, as desigualdades sociais e o complexo industrial-prisional.

Tocar, pintar, cantar e dançar passam a ser gritos coletivos por união, respeito, equidade, amor! Esta é a resiliência e perseverança de muitos. Portanto, podemos dizer que não sou apenas uma voz isolada, eu faço parte de um coletivo de *Hip-Hoppers,* nós somos o Hip-Hop. Este é um movimento cultural onde observamos que juntos temos a potência de dizer “sim nós podemos”, no sentido da palavra sul-africana *Ubuntu*!

Segundo o filósofo Tshiamalenga-Ntumba[2] (2014), *Ubuntu* é uma palavra existente nos idiomas sul africanos zulu e xhosa, que significa “humanidade para todos”. Isto significa a denominação de uma ética coletiva, cujo sentido é a conexão de pessoas com a vida, com a natureza, com o divino e com as outras pessoas em formas comunitárias. A preocupação com o outro, a solidariedade, a partilha e a vida em comunidade são princípios fundamentais da ética *Ubuntu*.

> Essa visão de mundo, que permeia a África, é incorporada pela palavra sul-africana “Ubuntu” e engendra a visão de que “eu sou, porque somos e, como somos, portanto, eu sou” (Mbiti 1969 in Teffo 1996: 103). Broodryk

> (2002, p. 13) descreve-a como “uma abrangente visão de mundo africana antiga baseada nos valores da intensa humanidade, carinho, partilha, respeito, compaixão e valores associados”. (TAKYI-AMOAKO, ASSIÉ-LUMUMBA[3], 2018)

Deste modo, nesta pesquisa procuro suporte na cultura holística, baseada na categoria do “nós”, uma concepção de si mesmo como membro integrante de um todo social. Estimulada e movida pela busca incessante em compreender a vida e buscar respostas para diversos questionamentos, eu procuro ir mais além, não só para satisfazer uma necessidade de viver e sobreviver, mas para que, como parte de um coletivo de arte/movimento, eu possa contribuir para que avancemos na conquista de uma mudança justa e necessária. Muitas destas indagações surgem pela vivência própria numa família de periferia, com batalhas diárias pela sobrevivência básica. Uma infância pobre à margem das muitas opções existentes na sociedade que me foram negadas, colocadas como indisponíveis para quem teve que lutar para vencer a discriminação e os desafios herdados de uma família miscigenada (índio, negros, italianos e holandeses). Para esta pesquisadora, cada conquista como: moradia, acesso à saúde e educação e uma mínima possibilidade de segurança, se transformam em experiências vivas e inesquecíveis que permeiam estes textos.

Portanto, esta pesquisa para o doutorado perpassa memórias, pois ela toca em condições e situações em que fui e sou um observador participante, sem a opção de se colocar a parte do material investigado. Ela reflete uma luta de muitos, que como eu se empenham para continuar crescendo e trabalhando por melhores condições de vida. Através do estudo e do conhecimento adquirido pelo esforço de uma vida que também não se finaliza aqui, este é apenas mais um passo a ser compartilhado e registrado. Assim, este trabalho busca contemplar e ampliar conceitos da Cultura Hip-Hop a partir da conexão direta com *Breaking* e o *Hip-Hop Dance* e, indiretamente a dança *Krump*. E a partir destes aprofundamentos, proponho procedimentos para estes artistas da cena, considerando a abordagem *Ideokineses* e os estudos relacionados à fáscia. Assim, tal elaboração fundamenta-se em princípios da educação somática, onde o diálogo entre teoria e prática norteia a investigação da hipótese: quando imerso na Educação Somática (abordagens, procedimentos), o(a) dançarino(a) de *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump* poderá

adquirir um desenvolvimento qualitativo e quantitativo na sua movimentação característica sem, contudo, perder a estética da Cultura Hip-Hop e Cultura *Krump*.

Neste caminhar de artista-educadora-pesquisadora assumida como parda e da periferia, percebo que a minha história e memórias retratam a minha essência, também refletem a trajetória de muitos que se identificam e pertencem a um segmento similar da população brasileira. Uma parcela que se caracteriza como por ter gerações seguidas afetadas por fatores econômicos, educacionais e sociais.

Hoje, com maturidade ao escrever sobre fatos da minha história, procuro entender este percurso de vida. Pretendo que o significado das palavras ultrapasse a linguagem escrita e transmita o indizível, que transborde sensibilidades para que haja compreensão de uma situação comum a muitos. E por que não, uma esperança de ser uma porta voz daqueles que compartilham o mesmo percurso, e que que as minhas palavras possam comunicar o que muitos por contingências diversas, não são capazes de expressar em suas realidades.

Neste trajeto de rastrear histórias e memórias minhas e de muitos outros, eu espero contar com dignidade e integridade estes percursos, para que outros, se reconheçam nele. Que seja um texto potente para refletir não só uma parte da população deste país, seja ela da raça negra ou de miscigenados, mas que muitas outras pessoas por respeitarem os indivíduos, sejam capazes de entender o que as palavras relatam e significam num contexto mais amplo. Por ter tido a oportunidade, que veio com luta e sacrifício, de um estudo formal em boas universidades, o desejo de compartilhar o que aprendo e compreendo a cada dia, tornou-se vital. Entendi por experiência própria e por observar aos outros que a produção de conhecimento é um instrumento de batalha nesse confronto que é a vida em sociedade.

Pouco a pouco coletei e absorvi tudo que considerei importante para compreender e ressignificar o percurso. Marcas, cicatrizes, desrespeito, humilhações passaram a ser motivo de aprendizado, estudo, conhecimento e experiência. Para gerar este arsenal, criei a metáfora de um laboratório, onde as experiências iniciaram-se no meu corpo, no próprio #soma.

O leitor irá encontrar por todo o texto a palavra “#soma”. Esta opção, por utilizar #soma ao invés de “corpo”, veio por considerar corpo como a unidade do ser, uma identificação com a abordagem somática. Pois, como afirma criador do termo, Thomas Hanna, os #somas humanos são únicos.

> Soma não quer dizer "corpo"; significa "Eu, o ser corporal". "Body" tem, para mim, a conotação de um pedaço de carne - carne pendurada de um gancho no açougue ou estendida sobre a mesa do laboratório, privada de vida e pronta para ser trabalhada ou usada. O soma é vivo; ele está sempre contraindo-se e distendendo-se, acomodando-se e assimilando, recebendo energia e expelindo energia. Soma é pulsação, fluência, síntese e relaxamento - alternando com o medo e a raiva, a fome e a sensualidade. (HANNA[4], 1972 p 28)

Outro ponto a esclarecer é a utilização do símbolo da cerquilha (#) antes da palavra, frase ou expressão para destaque e para contribuir com a busca de dados. A cerquilha tornou-se sensação mundial, termo associado a assuntos ou discussões que se deseja indexar em redes sociais e recebeu um novo significado, a *hashtag*. Portanto, os títulos dos capítulos estão iniciados por *hashtags* e a palavra #soma, em todo o texto estará destacada em itálico e com a *hashtag* para destacar sua relevância na pesquisa.

Retomando a reflexão a partir das vivências deste labor infinito, relembro o passado para olhar o presente. O valor do passado está em entender o hoje para melhor prosseguir com as sensações que refletem essa agitação interna que permeiam esta pesquisa.

> No que concerne à tradição brasileira na arte-educação, em particular na dança, falta um aprofundamento histórico e político, a dança é um instrumento da consciência corporal, cultural e social. Trata-se de um elemento transfigurador. Toda dança tem uma hereditariedade que reflete as ideias de cada período de sua cultura. Cada sociedade, cada grupo de pessoas, desenvolve suas próprias regras sobre as quais as estruturas das danças são definidas. (SANTOS[5], 2002)

Com esta premissa, a tese está organizada em quatro capítulos, apresentados com suas respectivas *hashtags* (#), uma vez que a juventude, o leitor pesquisador de hoje, se relaciona com este símbolo de maneira natural e fluida, portanto, torna-se um mecanismo de diálogo atual. Além disso, mantenho os títulos em português e inglês para auxiliar na busca *online* e relembrar que a Cultura Hip-Hop tem sua origem na América do Norte, Estados Unidos.

> Não seria mais sensato ser guiado pela adesão acrítica às agendas vigentes e aos métodos de filosofia acadêmica que desconsideram a importância das histórias socioculturais. Pelo contrário, estes estudos deveriam ser condicionados por uma consciência heurística da possibilidade, em muitos casos, de um "filosofar nascido da luta". Ou seja, deve-se olhar, ouvir, sentir e experimentar o que mais importa para os negros em seus vários *life-worlds* (vivência de mundo) como condicionados por lutas contra a opressão racial. No entanto, não deve haver rejeição total de recursos disciplinares simplesmente pelo fato de terem sido classificados como "eurocêntricos". Pelo contrário, considerações cuidadosas, críticas e comparativas devem ser trabalhadas para resolver questões relativas à viabilidade de recursos para auxiliar o pensamento filosófico dentro dos interesses de povos negros e de outros. (OUTLAW JR[6], 2004)

Na primeira parte da tese, o Capítulo 1, aborda-se a diáspora africana e sua relação com a Cultura Hip-Hop como matriz e motriz africana, revelando o #soma marginal para a Nação Brasileira (#1 #énoiz #tamujunto #soma #culturahiphop #hiphopculture). E no Capítulo 2 reflito sobre o tempo e as características geracionais. Com apontamentos da Somática Social, pondero as relações sociais desses artistas com a sociedade e as possibilidades de olhares acerca da Cultura Hip-Hop (#2 #gerações #conexões #percepções #generation #conection #perceptions #breaking #hiphopdance #krump).

Na segunda parte, também com dois capítulos, eu abordo #somático com maior ênfase, pois contextualizo e apresento a fáscia e a tensegridade com percepções intrínsecas sobre a *Ideokinesis* e o *Anatomy Trains*. E enfatizo o #soma, o autoconhecimento, considerando a subjetividade e multiplicidades de #somas e suas relações sociais (#3 #fascia #anatomytrains #tensegridade #tensegrity). Finalizo com a proposição de procedimentos somáticos para os artistas do *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump* na criação-exploração artística e nos processos de o ensino-aprendizagem nestas danças (#4 #processos #ensino #processes #learning).

Desta maneira, não trago nesta pesquisa uma investigação de um único #soma, mas sim busco refletir sobre vetores coletivos: vetores culturais, socioeconômicos, políticas de governo e públicas, educacionais, privados-midiáticos, entre outros. Nesta narrativa, que a princípio pode parecer heterogênea, eu considero as multiplicidades, reflito sobre o coletivo a partir da transversalidade, ou

seja, procuro contextualizar os conteúdos por meio do resgate dos acontecimentos, por estar interessada nas suas origens, causas, consequências e significações.

Sem dúvida, neste caminhar muitas imagens, diferentes conexões e percepções compõem a tradição na Cultura Hip-Hop, porém a rede de forças e vetores heterogêneos impõem uma multiplicidade não totalizante. Num mapa vivo atual, estão entrelaçados caminhos e (des)caminhos desta pesquisadora um suas jornadas artística e acadêmica, que utiliza mais um recurso tecnológico para compor a estrutura do texto: o *QR code.* O QR é um código de barras, ou barra métrico, bidimensional, que pode ser facilmente escaneado usando a maioria dos telefones celulares equipados com câmera. Nesta tese, esse código será convertido em vídeo, para demonstrar os procedimentos propostos no Capítulo 4. Este recurso funciona como uma parceria com o texto escrito, pois como uma pesquisa em artes da cena, consideramos importante a parceria de imagens que traduzem movimento e dança como informação significante para o leitor.

Esta pesquisa também busca revelar o contexto nacional das danças urbanas, assim como a desconexão de algumas destas danças com a Cultura Hip-Hop*,* e até mesmo os debates pela utilização ou não deste termo guarda-chuva e os desdobramentos internacionais e nacionais deste fato. Constatamos serem inúmeras linhas de forças da Cultura Hip-Hop, da Cultura Afrodescendente, do #soma, relações sociais imbricadas nas subjetividades das gerações que tensionam e testam o (des)equilíbrio constante nos palcos e cotidiano destes artistas.

Neste caminhar-pesquisar fui conduzida pelos procedimentos somáticos pautados pela subjetividade desta artista-pesquisadora, imersa na experiência e amparada pela filosofia africana, filosofia do nós (*Ubuntu)* de Tshiamalenga Ntumba, e pela Somática Social de Jill Green. Mas compreendo que, a finalização desta trajetória é apenas um recorte das inúmeras subjetividades e caminhos futuros, que poderão ainda ser explorados.

NUS

#1 #énoiz #tamujunto #soma #culturahiphop #hiphopculture

Este Capítulo discorre acerca da diáspora africana e suas reverberações na Cultura Hip-Hop, relacionando-os com o projeto decolonial e, por consequência, aos problemas que se replicam desde a colonização, tais como: fatores econômicos; dificuldades de acesso à cultura, educação e ascensão social do povo negro e periférico; por consequência, diferentes oportunidades em relação à outras raças e reflexão sobre os programas governamentais e políticas afirmativas que possibilitaram o acesso ao ensino superior.

A nação brasileira, construída a partir de invasões, mortes, escravidão, dominação, imigrações, separações, sangue e lágrimas é um país colonizado com uma história relativamente nova, comparando-a com o velho continente europeu, considerado “civilizado”.

Temos 521 anos de nação, desde o nosso “descobrimento”, por Pedro Álvares Cabral, em 1500. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) do governo federal, contamos com inúmeras miscigenações, identidades e culturas, porém com um grande apagamento da nossa memória indígena de uma nação que pulsava antes de ser “descoberta”.

Desta maneira, reconhecer a ancestralidade permite compreender os territórios desterritorializados, a exemplo da experiência negra no Brasil que reconstrói outros territórios capazes de suspender a temporalidade e a linearidade de uma história de cunho progressista e unívoca; da mesma forma a história indígena, cuja própria existência e resistência determina o local de rasura de uma nação que se pretende homogênea (SÃO BERNARDO[7], 2018).

A raiz indígena, brasileira nativa, está presente no seio da família desta pesquisadora, em sua avó paterna. Uma família mestiça e migrante, avós maternos filho/a de primeiro e segundo graus respectivamente, de famílias italianas ao Sul de Minas Gerais que residiam em Albertina, onde minha mãe nasceu e migraram para Campinas em São Paulo na década de 70. E um passado mais emaranhado da família paterna, devido ao falecimento do meu pai quando eu tinha 13 anos, o que me distanciou destes familiares. Por descobertas recentes no meu lado paterno há uma fusão entre holandeses, índios e negros do estado de Pernambuco, que também migraram para Campinas na década de 70. A cultura destas famílias estão

presentes na alimentação e brincadeiras que reverberam no #soma desta exploradora, apelidada de “preta” pela família materna, predominantemente de pele bem mais clara que a minha. Assim, encontro na Cultura Hip-Hop*,* uma jovem periférica de mãe viúva, fruto da miscigenação brasileira que se conscientizou da sua herança histórica nas pesquisas de mestrado e doutorado.

> O corpo limiar é o próprio corpo da encruzilhada, entre o passado e o presente, o sagrado e o profano, o eu e o outro. É o corpo que se move, brinca, dança, canta e recria a história de tantos Firminos... Isto é, a partir da assimilação da memória coletiva, dá corpo a herança cultural negro-africana no Brasil. (SILVA[8], 2012)

Hábitos imbricados nas famílias levam a uma determinada postura frente a determinadas opções e, portanto, necessitam de um olhar ontológico e epistemológico para afirmar a decolonização. Neste contexto, Frantz Fanon argumenta a respeito do processo de assimilação, ou seja, no contexto do povo colonizado há uma alteração da personalidade do sujeito que nega as suas raízes, gerando um complexo de inferioridade, materializado na linguagem e no comportamento social:

> Todo povo colonizado — isto é, todo povo no seio do qual nasceu um complexo de inferioridade devido ao sepultamento de sua originalidade cultural — toma posição diante da linguagem da nação civilizadora, isto é, da cultura metropolitana. Quanto mais assimilar os valores culturais da metrópole, mais o colonizado escapará da sua selva. Quanto mais ele rejeitar sua negridão, seu manto, mais branco será´. (FANON[9], 2008, p. 34)

Vale lembrar que a grande parte dos saberes científicos ocidentais, como a psicanálise e a filosofia, têm como referência a mitologia grega, nesta tese reconhecemos os atravessamentos destes conhecimentos, contudo, buscamos a utilização da sabedoria africana na construção de uma perspectiva decolonial.

> Seria um engano conhecer o Brasil sem conhecer a história dos afrodescendentes. Seria um engodo compreender o Brasil sem antes conhecer a África. Seria uma lástima procurar entender a realidade social brasileira sem compreender a realidade racial do país. Combater a

> discriminação racial não é tarefa exclusiva do poder judiciário. É preciso re-pensar a história brasileira a partir do legado africano. Sem isso, perderíamos em profundidade e qualidade o conhecimento sobre nós mesmos. A brasilidade, em muito, é tributária da africanidade. As africanidades re-desenham e re-definem a identidade nacional e, com isso, o projeto político, econômico e social brasileiro. Ainda que o discurso acadêmico e político tenha excluído, durante séculos, a experiência africana no Brasil, sua influência não deixou de exercer papel fundamental na construção desse país. Chegou o tempo de ouvir quem foi calado. Chegou o tempo, não de resgatar nossos conteúdos culturais, mais de fazer valer, política e socialmente, nossos valores civilizatórios, nossa forma cultural, nossos bens simbólicos, tão rica e criativamente reelaborados pelos afrodescendentes. (OLIVEIRA[10], 2003).

Assim iniciamos nossa exploração ao #soma*,* num recorte de tempo e espaço, para compreender os desdobramentos do/no #soma dos *hip-hoppers* brasileiros. Acredito que minha origem espelha a de muitos outros brasileiros e daqueles que se identificam com as condições de um segmento da população brasileira com forte miscigenação racial e fatores econômicos e sociais similares. O passado nos possibilita compreender o presente, proporcionando sensações emocionais e físicas ao #soma de hoje, desta forma transportando lembranças para estabelecer conexões da Nação Brasileira com a Nação Hip-Hop.

Desde o descobrimento passaram-se séculos de (des)construção de um povo e, pode-se afirmar, que houve (e há) inúmeras desigualdades somáticas nos âmbitos social, econômico, educacional e cultural. Uma situação que ecoa uma falta de preocupação em compreender como o passado poderia interferir na formação desta nação, um longo processo de deslegitimação do povo não-branco.

Diante deste processo de dominação e anulação nos é apresentado o “projeto decolonial” ou “giro decolonial” que se constitui numa estratégia epistêmica e política de resistir a colonização do poder, do saber e do ser. O projeto decolonial aponta para uma dimensão da resistência e reexistência política que vai além dos processos de independências e descolonizações que ocorreram nas Américas no início do século XIX. Ou seja, visa concluir o processo incompleto da descolonização, sejam dos países latino-americanos sejam dos países africanos, asiáticos e caribenhos. Desta forma, propõe uma confrontação direta das hierarquias raciais de gênero, de sexualidade, religiosas, estéticas etc., que estruturam o

sistema de dominação e exploração do sistema-mundo moderno/colonial, que denominamos colonialidade do poder. (Bernardinho[11], 2018)

A Cultura Hip-Hop apoia o conceito decolonial e amplia os discursos para além das dicotomias sobre o que é *bom* o que é *ruim*, o que é *elegante*, o que é *deselegante*, o que está na *moda* o que é *ultrapassado*; dentre outras inúmeras divisões que apoiam a hierarquização. Entretanto, essas dualidades estão presentes em um percentual dos *hip-hoppers* mais jovens, pois se relacionam com fatores culturais, sociais e políticos pertencentes a cada geração brasileira, e que de certa maneira estão enraizados nas ações diárias e necessitam ser revisados e reprogramados.

Por exemplo, a própria relação pejorativa que se impõe a palavra “marginal”, é impregnada por estas construções culturais, sociais e políticas. Ao resgatar a etimologia da palavra, do latim, *marginalis*, ou seja, relacionado com a “margem”, fica evidente a dualidade da construção da nação brasileira, que ainda ressoa na atualidade. Os quilombos, por exemplo, são um exemplo do estar “à margem” no período da escravidão do Brasil.

> Alguns quilombos conseguiram sobreviver durante muitos anos, mesmo durante a escravidão. Geralmente, foram aqueles que se localizavam em áreas de maior isolamento e outros que mantiveram relação e aliança com índios, brancos pobres e demais grupos da população. Em alguns lugares esta estratégia pode ter acontecido ao mesmo tempo. Nesse sentido, quilombo não significa refúgio de escravos fugidos. Tratava-se de uma reunião fraterna e livre, com laços de solidariedade e convivência resultante do esforço dos negros escravizados de resgatar sua liberdade e dignidade por meio da fuga do cativeiro e da organização de uma sociedade livre. (MUNANGA; GOMES[12], 2016 p. 72)

Mas não é só nas margens (Figura 1 – Espetáculo Ritos de Passagem), em que outrora se localizavam os quilombos e no momento presente as atuais favelas ou comunidades, onde houve e há esta busca pela equidade e pela construção de uma experiência coletiva enquanto comunidade e nação. Também na burguesia brasileira houve estas tentativas de identificação nacional, que eclodiram no Manifesto da Poesia Pau-Brasil de 1924 e em 1928 no Manifesto Antropófago de Oswald de Andrade. O último publicado no primeiro exemplar da Revista de

Antropofagia, cujas reflexões reverberam até os dias atuais. Contudo, é importante refletir sobre quem o escreve e como se dá o processo de fala e identificação nacional.

> Assim como, no Romantismo, o índio foi um elemento decorativo de uma literatura cuja expressão se desejava nacional, Oswald se apropria do elemento negro, com base no discurso modernista, na construção de uma literatura dita verdadeiramente nacional. (CARDOSO[13], 2003).

Figura 3: Espetáculo Ritos de Passagem (2017-2018), fotógrafo Samuel Lorenzetti (arquivo pessoal). Direção Ana Cristina Ribeiro (pesquisadora), Ana Clara Amaral e Ricardo Cardoso (Kico Brown)

O colonizador se apresenta de inúmeras formas, uma delas é sobre as bases das fronteiras já existentes ou daquelas a serem estabelecidas no que diz respeito à realidade do "ser-humano-no-mundo". Assim, encontra-se um argumento para a validade e aplicabilidade do raciocínio circunscrito que possa justificar a divisão "nós" e "eles" entre e no meio de seres humanos? Esta questão tem como ponto de partida o reconhecimento de que o desenho de fronteiras está, com frequência, ligado a pelo menos duas reivindicações: uma é a posse ou à propriedade exclusiva, a outra, é a reivindicação ao direito e à competência, únicos para decidir e exercer controle sobre uma dada área particular. (RAMOSE[14], 2010).

Em um passado não muito remoto, além dos manifestos que destaquei anteriormente, vale refletirmos sobre os acontecimentos de 1888, quando por meio da Lei Áurea, o Brasil teve a “Abolição da Escravatura”. Poderíamos considerar que a igualdade entre brasileiros estaria a ser alcançada. Mas somente em 1934, ou seja, 46 anos após a abolição e 434 anos após o “descobrimento” do Brasil, como lembra Stam (2008), o Capítulo II da antiga 3ª Constituição Brasileira declarou: “Todos são iguais perante a lei” e “Não haverá privilégios ou distinção por motivo de nascimento, sexo, raça, profissão, país, classe social, riqueza, credo religioso ou ideias políticas”.

Ou seja, mesmo com a burguesia e o modernismo no Brasil pautando uma identidade nacional antropofágica, destacando índios e negros em 1928 aproximadamente, somente em 1934 há alteração efetiva na Constituição Brasileira. E mesmo assim, no momento presente do século XXI, a Cultura Hip-Hop ainda dança, pinta, canta e toca pautada por uma demanda constante que relata discriminação, preconceito, busca por equidade e direitos básicos, reafirmando a necessidade do decolonialismo brasileiro.

Portanto, será que a abolição da escravatura trouxe a tão sonhada liberdade? Sem educação, muitas vezes com pouco domínio da norma padrão da língua brasileira ou conhecimento do país, sem emprego ou respeitabilidade, de onde poderia vir a tão desejada autonomia em 1888? Foram as constantes manifestações étnicas, religiosas, políticas, de gênero, entre outras, que permearam nossa história passada e ainda estão presentes no nosso dia a dia, a revelarem um país de inúmeras desigualdades. Uma herança jamais esquecida, que transborda no ser e estar destes #somas, os quais novamente se encontram embebidos por uma sociedade dualística criadora de estereótipos e que impregnam uma suposta “superioridade” e “inferioridade”.

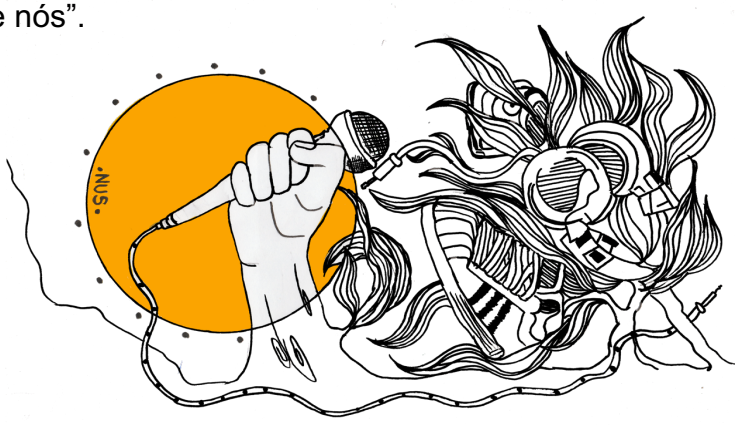
A dualidade que remete a máxima de Descartes: “Penso, logo existo” traz como dedução que outros “não pensam e não existem”, isso significa que somente aqueles que produzem um conhecimento a partir da razão e que não são influenciados pelas experiências e sensibilidades locais e corporais (dualismo corpo/mente) estão aptos a produzirem um conhecimento verdadeiro e válido em qualquer lugar (Bernardinho[11], 2018). Portanto, as culturas afrodiaspóricas, indígenas, orientais que se conectam com as sensibilidade e experiências, enfim,

culturas monistas, neste contexto dualístico e colonial, são apagadas e menosprezadas.

> O corpo humano, para além de seu caráter biológico, é afetado pela religião, grupo familiar, classe, cultura e outras intervenções sociais. Assim, cumpre uma função ideológica, isto é, a aparência funciona como garantia ou não da integridade de uma pessoa, em termos de grau de proximidade ou de afastamento em relação ao conjunto de tributos que caracterizam a imagem dos indivíduos em termos do espectro das tipificações. É assim que, em função das aparências (atributos físicos), alguém é considerado como um indivíduo capaz ou não de cometer uma transgressão (atributos morais), por exemplo. (NOGUEIRA[15], 1999)

De acordo com Abrahão & Soares[16] (2011), a gama variável de estereótipos, que é sempre socialmente engendrada, só pode ser compreendida se nos atentarmos às relações concretas que existem entre cada situação e as demais situações com as quais ela se relaciona. Desta forma em relação ao negro e ao Hip-Hop Nacional, poder-se-ia dizer que o preconceito racial consiste, num característico sistema de reações estereotipadas, mais ou menos integradas, que são adquiridas por diversos modos na vida social; ou seja, não se faz a partir do contato com o negro ou com a Cultura Hip-Hop, mas através da assimilação das opiniões existentes sobre os negros e sobre esta determinada expressão cultural e artística.

A experiência viva no território artístico, traçada a partir da Cultura Hip-Hop iniciada na década de 90, e pude vivenciar como pesquisadora, confirma que a demanda pela equidade e identidade está presente nos *hip-hoppers*, assim como em inúmeros brasileiros marginalizados que reinventam seus territórios (quilombos urbanos) e produtos artístico-culturais fora do *mainstream* da arte nacional, trazendo assim suas próprias vozes em primeira pessoa e não deixando alguém para falar “de” ou “sobre nós”.



A Cultura Hip-Hop encontrou identificação com a juventude periférica do país, ecoando em muitos jovens que dela se harmonizaram e deram voz aos seus anseios e dores. As subjetividades que reverberam desta Cultura no contexto nacional, além de ampliar o número de jovens artistas destas danças estadunidenses conectadas a esta Cultura direta ou indiretamente no Brasil, também desdobrou em inovações do território nacional com a criação de novas danças como o Passinho, no Rio de Janeiro e o Lagartixa, em São Paulo, com vocabulário e nomes próprios da cultura destas regiões.

Sobre estas danças brasileiras, podemos destacar:

- **Lagartixa**, é uma dança que teve muitos adeptos no final da década de 80 e anos 90, movimentava os bailes de garagem e os Bailes Blacks da cidade de São Paulo e do interior paulista. Com ênfase na movimentação dos pés, são sequências que se repetem como loop. Ou seja, frases de movimento de dois oitos ou até quatro oitos musicais que são repetidos durante toda uma música. Os pés são ágeis, com deslizamentos e marcações semelhantes a “pisões”. Para visualizar esta dança na atualidade, o coletivo Sampa Cinza City, idealizado no final de 2010 por Ivo Alcântara, resgata as memórias deste movimento cultural e promove ações bimestrais, intituladas “Quarta no Jaça”.

- **Passinho**, recebeu o título de patrimônio cultural imaterial do Rio de Janeiro em 2018. A dança, que ficou popular nos Bailes Funk da capital carioca, possui características próprias e foi se transformando juntamente com a música Funk Carioca. Fruto da diáspora africana, apresenta algumas motrizes que a familiariza com outras expressões diaspóricas nacionais e internacionais, como exemplos: frevo, capoeira, dance hall etc.

Sendo assim, o #soma está investido de crenças e sentimentos que estão na origem da vida social e da história de cada região, nação, território. O #soma funciona como marca dos valores sociais e nele a sociedade fixa seus sentidos e valores. Pensar o #soma marginal a partir desta definição, implica necessariamente em pensar o lugar do negro e do jovem periférico em nossa nação (NOGUEIRA[15], 1999).

A Cultura Hip-Hop, aqui chamada de Nação Hip-Hop tem sua matriz latina e negra, integrando a diáspora africana. Em vista disso o conceito de nação, que se apresenta como um agrupamento político autônomo que ocupa território com limites

definidos e cujos membros respeitam instituições compartidas (leis, constituição, governo), é quebrado e extrapolado em sua relação de fronteiras. Portanto, a Nação Hip-Hop surge como um aglomerado emancipado em inúmeras localidades sem margens, cujo membros compartilham costumes comuns, criam uma identidade coletiva própria banhada pelo atlântico negro e pela cultura latina, enfim por uma identificação que une os seus #somas em diversas regiões do globo.

Assim, apesar do Hip-Hop ter sua origem na nação territorial estadunidense, ou seja, ter suas primeiras manifestações no *Bronx*, em *New York*, Estados Unidos, esta cultura ganha adeptos em todo mundo. Isto faz com que ganhe proporções de Nação em cada local, com grande identificação dos jovens marginalizados de todo o mundo, moradores de regiões periféricas das grandes cidades. Muitos deles estão à "*margem"* em seus países de origem, submetidos pelos padrões econômicos, educacionais e sociais.

> O grande berço da Cultura Hip-Hop está sem dúvida nos guetos pobres de *New York*, com a mistura de diferentes etnias, sob a influência de toda a revolução gerada na década anterior pela música – o *Funk*. Esta Cultura é precedida pelos ideais abordados por grandes líderes afro-americanos: Malcolm X (1925-1965), defensor de uma postura mais agressiva, Martin Luther King (1929-1968), protagonista de movimentos pacifistas, *Black Panthers* (1966-1980) organização socialista-nacionalista revolucionária na luta antirracista. (SILVA[17], 2015)

A década de 80 e anos finais de 70, marco aproximado do advento do Hip-Hop no Brasil, foi repleta de ações ligadas ao movimento negro que borbulhava no país e na cidade e São Paulo, onde jovens negros da periferia se reuniam no Viaduto do Chá, em frente a lendária loja de departamentos Mappin, para trocar discos de música da Cultura Negra. Em consequência destes encontros em 1978, foi lançado o Movimento Negro Unificado (MNU) nas escadarias do Teatro Municipal de São Paulo (SANTOS[18], 2011).

No mesmo período, agora na cidade do Rio de Janeiro, utilizando a arte para revelar a sociedade, o cineasta Zózimo Bulbul dirigiu e atuou no filme *Alma no Olho*[19] (1973) recebendo grande crítica na época por revelar o #soma negro, nu, deixando explícito os estereótipos impostos ao negro. Filmado sobre um fundo branco e com um único ator (o próprio diretor), o curta atravessa alguns séculos de

história: desde a África antes da invasão europeia chegando até a vida de exclusão imposta aos negros na sociedade brasileira. Com uma música de John Coltrane, o filme foi baseado no livro *Soul on Ice*, de Eldridge Cleaver, líder dos Panteras Negras. Zózimo Bulbul, foi um contraponto na sua geração pelo atrevimento artístico.

Paralelamente a estas ações artístico-políticas, aconteciam os famosos Bailes Blacks em São Paulo e ao Bailes Funk no Rio de Janeiro*,* respectivamente com as danças Lagartixa e Passinho, em ambientes de entretenimento e empoderamento negro ao som da *Funk Music, Soul* e Samba *Rock,* que além das capitais, se difundiram por diversas cidades do estado e do país. Neste período os principais meios de comunicação eram a TV e o rádio, sendo que o segundo tornou-se uma grande ferramenta de comunicação para a divulgação destes grandes bailes da época. Devido às dificuldades de comunicação, a grande explosão da Cultura Hip-Hop no Brasil se deu no final dos anos 70 e início dos anos 80 em diversas regiões do país, cada uma a sua maneira, ressaltando, porém que a maior parte das bibliografias concentra o início das manifestações na cidade de São Paulo (SILVA[17], 2015).

> Ainda que não seja possível descrever precisamente o *hip-hop* por meio de uma única versão, uma das correntes mais expressivas afirma que o fenômeno se consolida como cultura e obtém reconhecimento social e político a partir de seu surgimento nos bairros de *New York* nos anos 1980, quando ganha contornos sociais e artísticos. Autores como Gilroy (2001), Hall (2003) e Canclini (2005) concordam com a ideia de que não existe apenas uma história do *hip-hop*. Como movimento cultural ele se transforma, nos vários contextos em que aporta, hibridiza-se e assume distintos formatos, re-significando de maneiras diferentes os efeitos do fenômeno da diáspora negra pelo mundo, fazendo da musicalidade um dos elementos de sustentação de sua organização social, cultural e política. (SOUZA[20], 2011 p. 58)

Além das erupções conectadas à Cultura Negra e diversas expressões artísticas apontadas até o momento, destaco a revelação do #soma marginal para a Nação Brasileira através da Cultura Hip-Hop. A forma de expressão da música, dança e artes plásticas nos elementos como os *MC, DJ, Breaking* e *Graffiti*

geralmente não são palatáveis pela sociedade. Em todos os seus elementos o Hip-Hop traz uma potência na comunicação verbal ou não-verbal, seja pela voz que reivindica ou que revela uma determinada realidade de batalha ou pelo #soma que apresenta uma força e vibração diferenciada das outras estéticas de dança eurocêntricas. Desta forma, contribui para o projeto decolonial em diversas nações.

Para exemplificar, início portanto, com a década de 80 em São Paulo, com um dos mais aclamados grupos de RAP nacional:

> O Racionais MC's é um grupo brasileiro de RAP que surgiu no final dos anos 80 com um discurso que tinha a preocupação de denunciar o racismo e o sistema capitalista opressor que patrocinava a miséria que estava automaticamente ligada com a violência e o crime. Vinte e Cinco anos depois, Racionais MC's, ainda com um forte engajamento na luta contra o racismo e discriminação. (Site oficial dos Racionais MC's[21], 2019)

Em seu primeiro álbum, *Consciência Black*, o Racionais MC's apresenta uma grande influência da *Funk Music* e *Soul*, e lança a música *Pânico Na Zona Sul*, grande sucesso que também estará presente no disco seguinte *Holocausto Urbano*. Na trajetória musical há alteração no BPM (Batimentos Por Minutos) das canções e modificação nas composições com letras mais contundentes, relatando a realidade da periferia nua e crua, que irá culminar na prisão dos músicos sob acusação de "incitação à violência" durante uma apresentação no festival Rap no Vale, em São Paulo em 1994.

> *Então quando o dia escurece*
> *Só quem é de lá sabe o que acontece*
> *Ao que me parece prevalece a ignorância*
> *E nós estamos sós*
> *Ninguém quer ouvir a nossa voz*
> *Cheia de razões calibres em punho*
> *Dificilmente um testemunho vai aparecer*
> *E pode crer a verdade se omite*
> *Pois quem garante o meu dia seguinte*
> (Trecho de *Pânico na Zona Sul* dos Racionais MC's[22])

Essa identificação da juventude marginal brasileira com o Hip-Hop pode ser confirmada através de uma identidade coletiva de #somas que se relacionam em determinadas situações sociais. Para d'Adesky[23] (2005), a identidade é uma estrutura subjetiva marcada por uma representação do "eu" oriunda da interação entre o indivíduo, os outros e o meio. A identidade coletiva não pode ser resumida como simples sentimento de pertencimento, uma vez que é produto de um processo de identificação relacional e situacional. A identificação social é um conjunto de processos pelos quais um indivíduo se define socialmente, isto é, se identifica como membro de um grupo que se reconhece enquanto grupo frente a outros mais grupos. Pertencimento e sentimento são, portanto, ligados à identificação. Com efeito, na medida em que dada cultura é formada por diversos conjuntos que englobam diversas formas culturais, podem aparecer tensões capazes de gerar processos de degradação (D'ADESKY, 2005 *in* ABRAHÃO & SOARES[23], 2011).

Por isto os jovens artistas, a partir desta identidade coletiva relacional e situacional, imersos no Hip-Hop gritam a quem quiser ouvir (e também aos que não querem ouvir) através dos elementos dessa Cultura, seja por suas cores e traços marcantes, pelas letras das músicas, pelos sons dos discos e pelos seus #somas nas diferentes linguagens e estilos de danças ligadas diretamente ao Hip-Hop, por exemplo, o *Breaking* (Figura 2), ou indiretamente ligadas ao Hip-Hop, por exemplo o *Krump* (Figura 3).

Figura 5: Batalha de *Breaking* na Alemanha (2015), MOS Crew Brasil (arquivo pessoal).

Estas duas danças destacadas, o *Breaking* que nasce com a Cultura Hip-Hop na década de 70 e o *Krump* nos anos 2000, hoje dispõem de uma cultura própria, isto é, possuem familiaridades na sua estética, mas são danças totalmente diferentes. Ambos apresentam um tônus muscular alto, como uma predisposição a uma ação de grande explosão de hormônios gerados pela reação primitiva para “luta” ou “fuga” como exemplo de processos metabólicos do #soma. Contudo, esta organização somática é desdobrada em passos codificados destas danças, resultando em sequências coreográficas de alta intensidade e movimentos que desafiam a gravidade.

Figura 6: *Cypher* de *Krump* no Chile (2014), Pânico *Krumpers* no Brasil e Tight Eyez, considerado o pai do *Krump*. Fotógrafo: Luis Zamora (arquivo pessoal).

Esta vibração somática retrata a especificidade do estilo de dança, e de certa maneira “assusta” ou surpreende os que assistem e não conhecem a Cultura. Para os membros desta Nação, esta expressividade muitas vezes agressiva, obscura, potente e enérgica resulta em uma identificação e conexão.

Na atualidade, podemos dizer que a Cultura Hip-Hop está na moda, um modismo com muitas ressalvas, ligadas às grandes produtoras musicais que a capitalizam o quanto for possível, ou um modismo em algumas escolas de dança que trabalham com uma determinada estética de movimentos descolada da Cultura

em sua essência, em detrimento da identidade coletiva relacional e situacional, aprofundada a seguir com o paradigma da *performance* e *performativity*.

> O paradigma de *performance* e *performativity* é útil para iluminar esta transmigração da Cultura Hip-Hop em todo o mundo, impulsionado pelo duplo processo da indústria da cultura pop multinacional e da rede *underground* de cabeças do *hip-hop.* A eloquente estudiosa feminista Judith Butler, uma das mais produtivas em conceituar e explicitar a multidimensionalidade da *performativity*, utiliza o conceito para explorar a maneira como o gênero é incorporado e realizado, para investigar atos de fala contextuais. (Osumare[24], 2007 p. 55)

Para Osumare[24] (2007) a *performance* se relaciona com a polirritmia, onde "significar" tem o sentido de "saber fazer" os isolamentos corporais e a qualidade do *get down* (como transita do nível alto e médio para o nível baixo), que juntos traçam características da estética africana presentes nos estilos de dança *Breaking* e no *Freestyle* (o que hoje chamamos de *Hip-Hop Dance)*. Já a *performativity* aborda um campo amplo, trazendo referências das imagens de mídia norte americana (BET, MTV), "*on the street*" na postura e na caminhada do gueto, os hábitos, estilos locais, linguagem corporal e identidade social.

> A polirritmia, assim como a sincopa, muitas vezes pode ser a origem ou o elemento primordial em um determinado ritmo ou música exercendo uma função de base na criação de alguns importantes contextos musicais. Conceitos e práticas polirrítmicas já existem há centenas de anos e são parte tradicional da música africana, do jazz tradicional (PAULI; PAIVA[25], 2016).

Segundo Cavanaugh[26] (2015) a definição de *performativity* foi abordada primeiramente pelo filósofo John L. Austin, que postulou que havia uma diferença entre a linguagem contrastiva (aqueles que descrevem ou relatam um estado de coisas, descrevem o mundo) e esta linguagem pode ser avaliada como verdadeira ou falsa-performativa (que faz algo no mundo). Cavanaugh também cita a pesquisadora Judith Butler que desenvolveu o conceito de *performativity* para descrever como o gênero é construído na década de 1990, argumentando que o conceito de gênero é um processo contínuo e socialmente construído, portanto, a

performativity, pode ser definida como o processo de formação do sujeito, que cria o que pretende descrever e ocorre através de meios linguísticos, bem como através de outras práticas sociais.

Nesta análise podemos compreender através do prisma da dança *Breaking*, por exemplo, que a *performance* e a performatividade são ilustradas como dois componentes do texto corporal representado, facilitado pela improvisação e pela negociação do "eu" no cerne da estética africanista (Osumare[24], 2007) e que, portanto, caminham juntas, praticamente fundidas nos artistas.

Contudo, quando desconectadas, pode haver apropriações e reforçar o colonialismo. Em minha experiência artística acredito que esta desconexão seja presente no Brasil e também no mundo globalizado de forma geral. A primeira, imbricada a Nação Hip-Hop, a *performance* em si destes artistas, que revelam suas histórias de vida em sociedade pelo #soma. E a segunda, que pode ser regada pela apropriação cultural, a partir dos modismos, e por conseguinte de uma suposta performatividade (*performativity*) que imita os anteriores.

Desta forma, a expressão "só quem é" utilizada nas periferias e em diversas músicas de RAP nacional, confirma esta interdependência dos termos *performance* e *performativity*. E fortalece os coletivos que mantêm a identidade do Hip-Hop viva, e como cita Racionais MC's, "*contrariando as estatísticas*".

> *Só quem é guerreiro no bagulho*
> *Chega com respeito e nunca dorme no barulho!*
> *Só quem é, só quem é vai sentir!*
> (Rashid[27], 2016. Álbum *A Coragem da Luz*)

Assim, percebe-se que este modismo (reflexo do colonialismo), pode gerar uma experiência superficial, refletindo uma abordagem realizada em apenas um dos termos destacados por Osumare[24], deixando fendas e esvaziando a completude do #soma do *hip-hoppers*. A Nação Hip-Hop, para manter sua identidade, necessita de um revelar integro-decolonial, uma necessidade intrínseca e interdependente da *performance* e *performativity*. Existe a necessidade do real baseado nas memórias, ancestralidade e experiências para a construção da identidade do #soma *hip-hopper*, seja artista na dança ou em outro elemento desta Cultura, para que dessa forma possamos reafirmar a expressão: "só quem é".

> O corpo que aparece em um espaço de conferências depende do suporte que o espaço oferece e, portanto, depende do suporte que o espaço recebe. Esses modos de interdependência são ambos pressupostos e desviados como o falante fala. Nós nos tornamos conscientes disso, é claro, quando os microfones de repente se quebram ou as luzes escurecem quando não são presumíveis. Embora nós gememos em tais momentos, eles nos mostram quão sortudos somos nós, humanos que transpõem e amplificam-se por meios não-humanos. Estamos tentando mudar, falar e atuar em um mundo que é apoiado (o sentido do mundo depende dos apoios, e o mundo, por sua vez, se torna nosso suporte). Há corpos para trás e para o lado desse corpo, e eles estão trabalhando juntos, mesmo quando essa pluralidade às vezes colapsa na figura do outro, mesmo quando ninguém mais aparece no palco quando eu faço. (BUTLER[28], 2017).

Nesta reflexão do #soma marginalizado, negro, periférico, plural, simbólico, discriminado e estereotipado relevado a partir de uma vivência sociológica histórica, com momentos contrastivos, enfatizando a dicotomia; em outros momentos situacional e negociada se ajustando aos apoios e suportes; podemos apontar que há diferentes revelações destes #somas através da Nação Hip-Hop, apresentadas a partir do paradigma da *performance* e *performativity* descrito por Osumare[24] (2007).

O discurso dos *hip-hoppers* é um exemplo da realidade marginalizada, transparece agonias internas, pobreza, discriminação, racismo, fome, preconceitos, frio, drogas, sexo, abuso, mas também força, coragem, determinação entre outros e, nem sempre é deleitável ao colonizador. Portanto, essa voz e estes #somas carregados de batalhas e superações, como um *tsunami*, apresentam a juventude brasileira marginal decolonial.

Inicialmente estes #somas foram recebidos com muito pré-conceitos, similar aos apresentados por Ferreira e Hamlin[29] (2010) ao destacar as representações “culturais da mulher e do negro que possibilitam sua caracterização como um/a outro/a monstruoso/a”. Onde o monstruoso aparece como o “lugar da alteridade por excelência, um lugar que marca a fronteira entre criação e corrupção, ordem e caos, civilização e barbárie”. Na sociedade medieval, o monstruoso sempre esteve associado à ideia de circulação imprópria.

Inicialmente, estas danças também eram monstruosas. Assim como as roupas, a fala destes artistas não eram aceitáveis na sociedade branca

colonizadora, pois elas reforçam os estereótipos de jovem: periférico, marginal, ladrão, que não quer trabalhar, entre outros. Uma armadilha ideológica para aprisionar estes jovens num ciclo vicioso de repetição de preconceitos que retifica o racismo no Brasil.

Em alguns nichos, por exemplo, na polícia e nas seguranças privadas, este racismo estrutural ainda é muito presente, e tem sido evidente tanto nos casos atuais no Brasil (assassinato do João Alberto no Carrefour, 19 de novembro 2020) quanto nos Estados Unidos (assassinado do George Floyd, 25 de maio de 2020). Por outro lado, na cena artística estas danças têm conquistado mais destaque. Contudo, vale ter cautela e analisar as circunstâncias: se diz respeito a uma política afirmativa, ou seja, uma lei institucionalizada, ou se realmente está sendo enaltecido o mérito artístico e a potência destes artistas.

As políticas públicas de ações afirmativas, tanto nas universidades quanto na TV e nas mídias sociais em geral, além de diferentes epistemologias, corroboram com novas formas de pensar, sentir e agir, enfim novas temáticas, que promovem o denominado “pensamento decolonial”. Contribuem também para a não apropriação de saberes para que estes construam ações e projetos fortalecendo a decolonização. Essa sou eu, uma pesquisadora que busca um lugar de fala, e honra à tradição oral de muitas e muitos mestras e mestres da Cultura Hip-Hop, que cantam, dançam, pintam e nem sempre registram através da escrita seus saberes.

Assim reafirmo que no percurso histórico do Hip-Hop nacional, a tradição oral se mantém presente paralelamente a outras formas de comunicação preponderantes de cada época. Inicialmente com as fitas cassetes de áudio e de VHS’s copiadas e passadas de mãos em mãos, cartas descrevendo inúmeros conteúdos do Hip-Hop, até chegarmos ao momento atual com internet e redes sociais que amplificam as formas de conexões e fortalecem as conexões culturais. Portanto, mesmo com o passar dos anos a necessidade de se expressar se mantém e alguns discursos permanecem, demonstrando que ainda temos muito a gritar e reivindicar neste país, incorporando e avançando nas questões de identidade, equidade, chegando a decolonidade.

> Em algum lugar dentro da cultura está a chave para entender toda uma geração. Esta cultura forjada no fogo ainda mantém sua mão perto em sua origem. O rap recompensa aqueles que "representam" as realidades de seu

> público. Se isso costuma aparecer como um impulso básico, a defesa do *Hip-Hop* é que ele fala aos jovens como eles são e onde eles estão. (CHANG[30], 2000).

Esta fala do Hip-Hop a seus *hip-hoppers* desde sua origem, transcreve as experiências dos #somas. A vivência se modificou com o passar dos anos, mas ainda necessita ampliar a emancipação e o empoderamento dessa juventude. Conhecimento é poder e saber sua origem para compartilhar e construir novos percursos, faz-se necessário.

No momento olho para meu #soma e para os #somas dos *hip-hopper*s a partir da teoria da "somática social" uma abordagem somática, que reconhece a construção social do corpo que dança e o mundo macrocósmico onde ele vive. Ou seja, enfatiza que nossos #somas são influenciados por nossa experiência anterior, histórias e cultura. Reconhece que a experiência somática não é sobre a verdade e os fatos, mas sobre como vivemos nossos #somas na sociedade e na cultura. (GREEN[31], 2015).

Por exemplo, a necessidade de reconhecer como se deu a escravidão no Brasil para compreender que o racismo e o preconceito ainda reverberam na contemporaneidade, é o trabalho de muitos artistas do Hip-Hop. O rapper campineiro Renan Inquérito, no vídeo clip *Eu Só Peço a Deus* do álbum C*orpo e Alma* de 2014, retrata as Minas Gerais de 1850.

> *Preconceito racial mais profundo que o Pré-Sal*
> *Tira os pobre do centro, faz um cartão postal*
> *É o governo trampando, Photoshop social*
> *Bandeirantes, Anhanguera, Raposo, Castelo*
> *São heróis ou algoz? Vai ver o que eles fizeram*
> *Botar o nome desses cara nas estradas é cruel*
> *É o mesmo que Rodovia Hitler em Israel*
> (Renan Inquérito[32], 2014)

Recuperar esta história é apresentar os desdobramentos que ela traz hoje, como citado na letra da música do Inquérito, destacando os nomes de rodovias, com o questionamento "heróis ou algoz?". Para nós *hip-hoppers*, é ressuscitar lembranças de antepassados que sofreram, compreender o passado, viver o

presente consciente e continuar a luta por um futuro digno, autônomo, decolonial. De acordo com Hall[33] (2013) nossas identidades culturais estão à nossa frente, estamos sempre em processo de formação cultural. Para o escritor, a cultura não é uma questão ontológica de ser, mas sim de se tornar. Silva[8] (2012) também aponta a tradição como algo mutável e em fluxo permanente entre passado-presente, no contexto de dois primos próximos ao Hip-Hop, também com matrizes africanas: a capoeira e o samba de umbigada.

O corpo limiar da capoeira e dos sambas de umbigada, no devir presente-passado, atualiza identificações corporais herdadas de um processo histórico de fuga e dobra de poder, representada na manobra cultural que foi instalação e permanência da cultura *bantu* na cultura popular brasileira.

> A tradição apesar de estar intimamente ligada a aspectos relacionados a territorialidade, é algo que se resgata, adapta e recria, especialmente na pós-modernidade e em decorrência da globalização. (SILVA[8], 2012 p. 105)

E assim, os *MC's* do Hip-Hop, com o poder da palavra, relevam o #soma *hip-hopper* à Nação Brasileira. Como vemos também na música e vídeo do rapper Emicida[34], *Boa Esperança* de 2015, que retrata os dias atuais e a revolta de uma classe operária predominantemente negra e parda. Escancara os estereótipos do negro como animal, da mulher negra como mulata assanhada, do homem negro como símbolo sexual que tem a filha branca enamorada pelo empregado negro. Surpreendendo no seu refrão: "*Favela ainda é Senzala, Jão! Bomba relógio prestes a estourar*".

Nesta perspectiva, ainda segundo Maroun & Vieira[35] (2008), "o corpo é o mediador entre real e imaginário sendo ora real, ora imaginário, ora as duas coisas ao mesmo tempo", neste trânsito encontra-se a fala do *hip-hopper*, construindo diálogos históricos entre passado e presente, ampliando territórios, quebrando paradigmas e estereótipos.

> Na lógica industrial, o corpo passa a ser visto como força de trabalho. Ele passa a ser suporte dos signos cambiados com desejos ideológicos, veiculados midiaticamente. Mais contemporaneamente, a partir da concepção erógena que reconheceu o corpo em sua totalidade de prazer, ele pode então ser tomado em sua materialidade visível como objeto de

> culto narcisista. Logo, ao mesmo tempo em que a humanidade vai avançando na construção do conhecimento, percebemos uma mudança na relação dos indivíduos com o seu corpo e na transformação dele pela interação histórica e dialética que se vai processando. Nessa perspectiva, talvez possamos falar de um corpo transformado (um corpo contemporâneo) que abarca e imprime as transformações de uma transição social, que ainda está por completar-se, por estar constituindo a realidade atual e por ser fruto de um processo dialético. (MAROUN & VIEIRA[35] 2008).

Neste contexto da dança, concordamos com Green[31] (2015) em sua afirmação ‘’nossos corpos e experiências somáticas são inscritos pelas culturas em que vivemos’’. Desse modo, Fabiano (*Neguin*) Carvalho Lopes apresenta a sua cultura a partir desta dialética de possibilidades do #soma transitando pela cena *underground*, em batalhas, shows, trabalhos artísticos e entretenimento, como a turnê realizada com Madonna (2010-2013) e *Cirque Du Soleil* (2016), entre outros. *B. Boy Neguin*, brasileiro, negro, dançarino de *Breaking*, é uma referência para a Nação Hip-Hop, pois extrapola os limites corporais, acrescenta a capoeira e mantém fortificada suas raízes, independente do cenário em que atua.

Compondo as diferentes formas da revelação do #soma *hip-hopper*, na conquista de novos territórios no cenário artístico, destaco a Companhia Eclipse Cultura e Arte, de Campinas (SP), na qual sou cofundadora e que atua desde 2002 com os estilos de dança *Popping, Locking, Breaking, Hip Hop Dance, House Dance* e *Krumping.* Em seu último trabalho de 2017, *Côncavo e Convexo*, homenageou o Maestro Carlos Gomes (1836-1896), com trechos das suas principais óperas na trilha sonora do espetáculo, fazendo com que a obra artística apresente possíveis diálogos do clássico romântico ao contemporâneo urbano. Este espetáculo foi apresentado em várias cidades brasileiras em 2018, e, deste modo, pode mostrar a ambiguidade de gênero musical, com seus *hip-hoppers* #somas marginais atuando no círculo (*cypher*), mas no teatro com palco italiano. No período a companhia produziu também videodanças (*Corra*, *Reminiscência*, *Buraco de Minhoca* e *Fôlego*), aproximando expressões artísticas que quase sempre são distanciadas do Hip-Hop pelos (pré)conceitos e pela visão colonizadora. Considero que esta é uma forma de resistência e resiliência de uma Cultura, um afrontamento para a parcela da nação brasileira racista e preconceituosa, contribuindo com o projeto decolonial.

A apresentação deste mapa dos #somas *hip-hoppers* não vislumbra definir estes #somas brasileiros, de quem sabemos pouco, pois são inúmeras histórias e inúmeros contextos que se aproximam em alguns pontos e se distanciam em outros. O desejo é destacar algumas ações que colaboram para revelação decolonial destes #somas, que de maneira geral, são #somas marginais em busca de territórios e de equidade, carregados de anseios, revoltas, lutas e batalhas diárias, sejam elas educacionais, econômicas ou sociais. Continuamente desbravando espaços e reafirmando identidades e ancestralidades.

Além da Companhia Eclipse, outros grupos desenvolvem trabalhos que utilizam a dança *Breaking*, uma dança que nasce com a Cultura Hip-Hop, assim como outros estilos de dança ligados indiretamente ao Hip-Hop*,* estilos esses que coabitam espaços *marginalizados*, e alguns deles sofrem, de certa maneira, mais preconceito por enfatizar o #soma feminino, como por exemplo o Passinho-Funk Carioca (originário do Brasil) e o *Dance Hall* (originário da Jamaica). Transconfigurado pela indústria midiática que, incomodada pelo fetichismo e adentrando ao espaço do imaginário presente no olhar colonizador, vislumbra estes #somas equivocadamente como objetos.

> O termo fetiche, em sua origem, refere-se a "Objeto a que se atribui poder sobrenatural ou mágico e se presta culto, ou então, objeto inanimado ou parte do corpo considerada como possuidora de qualidades mágicas ou eróticas. Em sua origem mais remota, de 1605, sortilégio, amuleto, do português feitiço, do latim *facticius*". (HOUAISS, A.; VILLAR, M.S in MELO[36] 2007).

Este fetiche, de certa forma, gera um fascínio pelo proibido, pelo pornográfico, ficando associado à naturalização do #soma como objeto, constrangendo e tirando o valor da dança enquanto expressão cultural e artística. Para substanciar o #soma feminino na Cultura Hip-Hop, seja pela dança, pelo *grafitti* ou pela música, evidencio a rapper Karol Conká e sua composição *Tô Na Luta*, que reafirma apontamentos presentes neste texto, como: tradição, ancestralidade, passado-presente, batalha:

> *A valentia vem de berço, só agradeço*
> *Sagacidade é o que vale desde o começo*
> *Por isso eu peço força e proteção*

Bênção não tem preço, cada luta é uma missão
Se quer tentar pode vir que tem
Sem comparação, sem ter palpitação
Que aguenta não chora, enfrenta a pressão
Planta do pé tá no chão
Sangue dos meus ancestrais no coração
Alcançando a vitória com as próprias mãos
Com as próprias mãos
Se é pra vencer deixa quem sabe fazer
Eu tô na luta, sou mulher
Posso ser o que eu quiser
Se é pra vencer deixa quem sabe fazer
Eu tô na luta, sou mulher
Posso ser o que eu quiser
O que eu quiser
(Karol Conká[37], 2016)

O #soma dos *hip-hoppers* torna explícito nuances que a Nação Brasileira prefere ignorar e esconder "embaixo do tapete". A força e resiliência destes #somas contribuem para a construção da Nação em todos os sentidos, seja pelo trabalho físico como também pela rica cultura e as inúmeras ressonâncias encontradas na culinária, dança, música, vestuário, cinema e literatura.

Os apontamentos não se esgotam aqui, pois há diversos artistas, não apenas no Hip-Hop, que manifestam seus descontentamentos ou suas reflexões por meio de sua arte e buscam abrir novos espaços para que estes diversos #somas marginais-decoloniais conquistem sua voz ampliando seus territórios, mostrando sua identidade e representatividade. Finalizo este capítulo deixando um significativo trecho da música *That's My Way* do rapper Edi Rock:

Revolução se aproxima se prepare
Pegue suas armas marche apache é nunca pare
Encare a guerra de frente mesmo sendo ruim
Somos soldados e sobreviventes sempre até o fim
Olhe pra mim e veja o quanto eu andei
Envelheci eis-me aqui nunca abandonei
Não quero seu um rei
Não quero ser um Zé
Só quero minha moeda

E minha de fé
Axé comigo, na fé bandido
O gueto sempre tem na frente o inimigo
A polícia é racista mais do que ninguém
A favela entre o céu, o inferno, Jerusalém
Lamenta, aguenta e enfrenta a batalha
Violenta é a vida no fio da navalha
A falha mundial espiritual um fuzil
É um texto dantesco de Shakespeare tio
Você já viu sangue pobreza demais
Qual o valor verdadeiro pra se encontrar a paz?
Será que é fugir?
Será que é se esconder?
Ou será que é lutar, trabalhar e depois morrer?
Pode crê, veja você
Vários de elite
Na disposição, situação e no apetite acredite
Que você pode chegar
No fim do arco íris
E um pote de ouro encontrar
(Edi Rock[38], 2013)

-NUS-

#2 #gerações #conexões #percepções #generation #conection #perceptions #breaking #hiphopdance #krump

> Espaço e tempo se cruzam para produzir figuras complexas de diferença e identidade, passado e presente, interior e exterior, inclusão e exclusão. Isso porque há uma sensação de desorientação, um distúrbio de direção, no "além": um movimento exploratório incessante, que o termo francês *au-dela* capta tão bem - aqui e lá, de todos os lados, *fort/da*, para lá e para cá, para a frente e para trás! (BHABHA[39], 1998 p. 17)

O Brasil, assim como outros países da América, possui uma história literalmente banhada por um atlântico negro, com inúmeras manifestações culturais com matrizes africanas. Expressões artísticas diversas que criam conexões conscientes ou inconscientes devido a colonização. É também objetivo desta tese contribuir com o projeto decolonial conscientizando e enaltecendo estas relações com as raízes do povo negro, gerando voz, identidade, união, celebração, luta, entre outros.

Sendo assim, ao iniciar este capítulo com a citação do livro “O local da cultura” do filósofo inglês nascido na Índia, apresento paralelamente um Itan de Exu. Para conscientização, Itan é um conjunto de mitos e lendas do panteão africano. Pode-se constatar que a palavra “Itan”, com exceção dos participantes do Candomblé, é desconhecida, mesmo sendo um país onde a influência africana faz parte de seu processo de construção de uma identidade cultural (Souza & Souza[40], 2018).

Noguera[41] (2020) apresenta o Itan que bagunça a compreensão convencional do tempo: “Exu matou um pássaro ontem, com a pedra que arremessou hoje”. Na mitologia iorubá, o orixá Exu é capaz de reinventar a memória, reinterpretar o passado, subverter o tempo, divindade que simboliza o movimento. Dessa maneira reinventa o passado. Ensina que as coisas podem ser reinauguradas a qualquer momento.

Esta citação foi utilizada recentemente no documentário do rapper Emicida: *AmarElo - É Tudo pra Ontem*, que apoia a necessidade de revisitarmos o passado e reinventarmos nosso presente de maneira decolonial, honrando a história do negro

brasileiro. Nesta mesma perspectiva, Emicida apresenta a canção *Principia*: "*Tudo o que Nóis têm, é Nóis*".

Instaurado o "aqui e lá, de todos os lados" de Bhabha[39] (1998), a reinvenção da memória de Exu, e a frase dos *hip-hoppers* #nóspornós, apresento a Cultura Hip-Hop, que nasceu nos Estados Unidos nos anos 70 e cria reverberações no Brasil a partir dos anos 80, como mais um exemplo entre estas diversas manifestações culturais que se originaram a partir da diáspora africana. Assim, ao refletir sobre Cultura Hip-Hop, no espaço-tempo a etimologia da palavra "cultura" nos auxilia: com origem no latim a partir da palavra *colere*, que significa cultivar é um conceito de várias acepções. Inúmeros teóricos aspiram compreendê-lá. Por exemplo, no início do século XIX, Tylor[42] (1871) já a apresentava como "aquele todo complexo que inclui o conhecimento, as crenças, a arte, a moral, a lei, os costumes e todos os outros hábitos e capacidades adquiridos pelo homem como membro da sociedade". Nesta reflexão atemporal, decolonial, entendemos que a sociedade capitalista colonizadora, excluiu a população negra e pobre, e esta, uma vez marginalizada, se reinventa e se recria como Exu. Resultando em uma nova construção do presente e trazendo a tradição Ubuntu na representação #nóspornós.

Sabe-se que a geração Hip-Hop resplandeceu a partir de um contexto de pobreza, violência, drogas, gangues, abusos, destruição, ruínas... Portanto, os elementos que posteriormente foram unidos para formar o que chamamos de Cultura Hip-Hop possibilitaram uma alternativa para os jovens que começavam a viver este fenômeno de adversidade nos ambientes urbanos marginais. Assim a Cultura Hip-Hop emergiu como forma de uma juventude criar uma identidade coletiva, ressignificando o passado, elaborando um estilo próprio de se mover, vestir, falar, apelidar pessoas e coisas, ou seja, criando. Portanto, cultivando uma expressão cultural da juventude urbana.

> *Do we realize how much power Hip-Hop has? The Hip-Hop generation can take a stand collectively and make a statement. There are a lot of people who are Dong something positive, who are doing Hip-Hop the way it was meant to be done. They are reaching young people showing them what the world could be.* (KOOL HERC apud SEIDEL[43], 2011 p. 115)
>
> Não nos damos conta de quanta energia o Hip-Hop tem? A geração Hip-Hop pode tomar uma posição em conjunto e fazer uma afirmação. Há um

> grande número de pessoas que está fazendo algo positivo, que está fazendo Hip-Hop do jeito que era para ser feito. Eles estão atingindo os jovens, mostrando-lhes o que o mundo poderia ser. (tradução da autora)

As Culturas, logo, não são tão estáveis quanto as narrativas de suas origens; elas estão, na realidade, sempre em fluxo e transformação. Dessa forma o Hip-Hop é uma Cultura e como qualquer outra Cultura, é formada por muitas práticas sociais que se relacionam e conectam jovens de diferentes partes do globo (TAYLOR et al.[44], 2006).

Desse modo, se estabeleceu uma geração com interesses comuns, buscando o direito à vida, com respeito, educação, trabalho e entretenimento. Para Rose[45] (1994), a Cultura Hip-Hop surge num complexo intercâmbio cultural, sendo cada elemento um modo de afirmar a identidade e se inscrever em um ambiente de exclusão social. Neste ambiente marginalizado, os *hip-hoppers* criaram formas para o lazer e entretenimento: dançando e se confraternizando através da música. Eles tornaram-se empreendedores criando festas, shows, discos, performances, produções e educaram com respeito e união através das reflexões das letras das músicas e do convívio na *crê* (grupo).

Além da definição da palavra “cultura”, a contextualização de tempo (gerações) e espaço (lugar) contribuíram para esta investigação, sabe-se que a Cultura Hip-Hop é composta por um grande número de expressões artísticas da contemporaneidade, ou seja, uma Cultura que continua se desdobrando neste exato momento em diferentes partes do globo terrestre com diferentes contextos socioculturais. Consequentemente afirma-se como uma Cultura viva que interage com diferentes realidades sociais, econômicas e artísticas. Desse modo, a todo instante, os *hip-hoppers* estão transformando, agregando, ramificando, ampliando e criando lugares e territórios decoloniais.

> O lugar para essa corrente geográfica de pensamento advém do espaço na medida em que agimos intencionalmente, quando focalizamos o espaço em torno das experiências, sejam casuais, simples, banais ou aquelas que causam impactos, isto é, as que chamamos de experiências fenomenais.
> Ainda para os humanistas a essência do lugar mediatizado pelo espaço através das experiências é a essência, é o centro onde são experimentados os eventos mais expressivos de nossa seleta vida, ou seja, o viver e o

> habitar, o uso e o consumo, o trabalho, o entretenimento, o lazer, o prazer etc. Para isso se fazer, o fundamento onde se desenrola tudo isso é o lugar, que assume, além da ação e da percepção em sua experiência concreta ou simbólica, outros estamentos: o lar (casa, ou qualquer local considerado como lar), o vilarejo ou bairro, a cidade, o país e o mundo. (LOPES[46], 2012)

> O território é produzido espaço-temporalmente pelas relações de poder engendradas por um determinado grupo social. Dessa forma, pode ser temporário ou permanente e se efetiva em diferentes escalas, portanto, não apenas naquela convencionalmente conhecida como o "território nacional" sob gestão do Estado-Nação. (SAQUET[47], 2004, p. 81)

Reconhecer a construção social do corpo que dança e o mundo macrocósmico onde ele vive é uma prerrogativa da teoria da somática social proposta por Jill Green. Dessa forma, corroboram com esta tese para contextualizar a Cultura, o tempo (gerações) e o espaço (lugar-território) e o #soma (corpo em sua totalidade e sua pluralidade).

> *I point out that our bodies are influenced by our prior experience, histories, and culture. This does not mean that we throw away basic tenets of somatic thinking, but that we extend the ways we study bodies and recognize that somatic experience is not about truth and facts but about how we live in our bodies in society and culture.* (GREEN[31], 2015)

> Eu enfatizo que nossos corpos são influenciados por nossa experiência anterior, histórias e cultura. Isso não significa que descartemos princípios básicos do pensamento somático, mas que estendemos as formas como estudamos os corpos e reconhecemos que a experiência somática não é sobre a verdade e os fatos, mas sobre como vivemos em nossos corpos na sociedade e na cultura. (tradução da autora)

Não pretendo aqui interferir ou criar códigos ou conceitos para a Cultura Hip-Hop. Pelo contrário, afirmo a necessidade de conhecer, respeitar e valorizá-la, assim como seus contextos históricos e suas personalidades pioneiras, fortalecendo a decoloniedade. Em vista disso, destaco "A Declaração de Paz do Hip-Hop" apresentada às Nações Unidas (BAMBAATAA et al.[48], 2001) que descreve a Cultura Hip-Hop como uma consciência coletiva independente, que geralmente se expressa

através de nove elementos: o *Breaking*, *M.C.* (Mestre de Cerimônia), g*raffiti*, *D.J.* (disque joquei), *beatbox*, *street wear*, linguagem das ruas, conhecimento das ruas e empreendedorismo.

Portanto, reafirmado nesta declaração: o estilo de dança que nasce com a Cultura Hip-Hop é o *Breaking* (*Break Boys* - *B.Boys* e *Break Girls* - *B.Girls*), caracterizado por uma estética própria, com códigos e vocabulário de dança específicos (*top rocks, going down, footworks, stance etc.*) e outros códigos de maior dificuldade de execução, ou seja, movimentos considerados por leigos apenas como acrobáticos (*power moves, spins, frezze etc.*).

Abrindo um parêntese, vale destacar que o ano de 2020 foi um marco para o debate do termo guarda-chuva "Dança Urbana", até então utilizado nas mídias em geral e apresentado no livro *Dança de Rua*[49] (2011) de minha autoria. Em 2020, o assassinato de George Floyd, vítima de violência policial, culminou em inúmeras manifestações por todo mundo exaltando a frase "*Black Lives Matter*" (Vidas Negras Importam), e reverberando reflexões sobre o apagamento cultural e práticas racistas estruturais.

> Esse entendimento do termo *"Urban"*, como sinônimo de prática racista, iniciou um debate sobre a possibilidade, viabilidade e vontade de mudar o termo danças urbanas utilizados no Brasil...
> Coadunando com a reivindicação da carta aberta da *Black Music Coalition*, o termo "danças urbanas" foi posto em dúvida e passou a ser debatido por diferentes fazedores de suas danças. (GUARATO[50], 2020)

Nos Estados Unidos, houve instantaneamente uma modificação de postura de diversos artistas e estúdios que utilizavam o termo "*Urban Dance"* e no momento deixam de utilizar este termo guarda-chuva, mas sem propostas em consonância. Destaco o vídeo "*Why We're Not Using the Term 'Urban Dance'" Anymore"* produzido pelo *steezy.co* com entrevista de Arnel Calvario, apresentando um breve panorama histórico sobre a utilização deste termo nos Estados Unidos e toda a relação com imigrantes filipinos.

No Brasil ainda não há uma definição efetiva quanto a utilização ou negação do termo. Necessitamos de mais debates e reflexões sobre apagamento cultural e colonialidade para chegar ao cerne da discussão. Para esta tese optamos por não utilizar o termo na maior parte do texto, salvo alguns momentos que se faz

necessário para apresentar o percurso histórico. De qualquer maneira, alguns questionamentos para problematizar a questão são relevantes: Será que o apagamento cultural nos Estados Unidos é o mesmo do Brasil? Qual a relação mercadológica neste impasse, escolas de dança, festivais etc.? E as políticas públicas conquistadas com a utilização deste termo, por exemplo: leis, editais públicos etc., como alterar sem perder as conquistas? Em relação a inserção do termo "Dança Urbana" como conteúdo de cursos técnicos e graduações de dança, como alterar matrizes curriculares no Ministério da Educação? Estas e muitas outras perguntas podem contribuir para pensarmos o nosso cotidiano, mas por enquanto, fecho os parênteses para dar continuidade à proposta do capítulo, espero em breve encontrar uma melhor resposta para o contexto cultural do Brasil.

Uma possível solução encontrada é a utilização da expressão "danças afrodiaspóricas estadunidenses", entretanto, sabemos que ainda não é a terminologia ideal, pois não dá conta da contribuição latina nestas danças. Reconhecemos esta lacuna, portanto, abordaremos neste momento danças conectadas diretamente ou indiretamente a Cultura Hip-Hop. Importante ressaltar que desde o meu primeiro livro *Dança de Rua*, destaco a relevância de valorização de tratar cada dança por seu nome específico, ou seja, *Locking, Popping, Hip-Hop Dance*, entre outros.

Na atualidade estes inúmeros estilos de dança se conectam de alguma maneira ao atlântico negro, alguns sem nenhuma ligação com a Cultura Hip-Hop e outros com uma raiz mais próxima. Mesmo que indiretamente, reverbera histórias pessoais e diferentes sociedades e culturas. Além destas danças estadunidenses, reconhecemos também as danças sociais afrodiaspóricas brasileiras como o: *Funk* Carioca (Passinho), Lagartixa, Frevo, Samba etc.

Durden[51] (2015) traz apontamentos relevantes com relação aos estilos de dança conectados à Cultura Hip-Hop. Contudo, importante destacar que não concordo com a terminologia "*b-boying*", apresentada pelo autor, pois ela exclui a mulher desta dança. Existe o "*b-boying*", o homem-garoto que dança *Breaking* e também há a "*b-girling*", ou seja, a mulher-garota que dança *Breaking*. Dessa forma, nesta tese, utilizarei "*Breaking*", que integra todos os gêneros.

> *Hip-hop dance consists of two forms: b-boying, which is the correct term for breaking or break dancing; and popular dances, such as the Running Man or*

> *the Cabbage Patch of the 1980s and 1990s, or early 21st century dances like Harlem's "Get-lite" or California's "Dougie." As an umbrella term, hip-hop also includes other forms, like Popping/Boogaloo, Waacking, Locking, and House, just to name a few, though only the two aforementioned forms can be accurately labeled as hip-hop dance. Though these other forms are associated with hip-hop, they are in fact separate, each with its own vocabulary, techniques, pioneers, and innovators.* (DURDEN[51], 2015)

> A dança hip-hop possui duas formas: b-boying, que é o termo correto para breaking ou break dance; e danças populares, como o "Running Man" ou o "Cabbage Patch" das décadas de 1980 e 1990, ou danças do início do século 21, como o "Get-lite" do Harlem ou o "Dougie" da Califórnia. Como um termo guarda-chuva, o hip-hop também inclui outras formas, como Popping/Boogaloo, Waacking, Locking e House, apenas para citar alguns, embora apenas as duas formas acima mencionadas possam ser rotuladas com precisão como danças do hip-hop. Embora essas outras formas estejam associadas ao hip-hop, elas são de fato separadas, cada uma com seu próprio vocabulário, técnicas, pioneiros e inovadores. (tradução da autora)

No contexto diaspórico, a pesquisadora norte-americana Osumare[24] (2007) utiliza a terminologia "estética africana" ou "matriz africana" em sua pesquisa relacionada à Cultura Hip-Hop. No Brasil o Dr. Ligiéro, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) propõe uma alteração da terminologia matriz para motrizes no que diz respeito a capoeira e as danças ritualísticas. Dessarte, atribuo o mesmo termo para as danças diaspóricas conectadas direta e indiretamente à Cultura Hip-Hop no Brasil e nos Estados Unidos.

> O adjetivo motriz do Latim motrice de motore, que faz mover; é também substantivo, classificado como força ou coisa que produz movimento. Portanto, quando procuro definir motrizes africanas, estou me referindo não somente a uma força que provoca ação como também a uma qualidade implícita do que se move e de quem se move, neste caso, estou adjetivando-a. Portanto, em alguns casos, ela é o próprio substantivo e, em outros, aquilo que caracteriza uma ação individual ou coletiva e que a distingue das demais. Se por outro lado, tomarmos à palavra "matriz" a coisa adquire um aspecto confuso, pela amplitude do conceito, pois pode ser definida inicialmente do Latim matrice usada, no passado, para definir o

> órgão das fêmeas dos mamíferos onde se gera o feto, o útero; lugar onde alguma coisa se gera. É compreendida também como molde que, depois de ter recebido uma determinada impressão, em oco ou em relevo, permite reproduzir essa mesma impressão sobre vários objetos. Já na matemática, é aplicada no sentido de conjunto ordenado de “m x n”, símbolos relacionados entre si por regras de adição, multiplicação etc., representado sob a forma de um quadro com “n” linhas e “n” colunas e utilizado para a resolução de equações. Talvez esta variante do conceito de matriz, embora aparentemente possa parecer algo estático como um quadro, nos aproxima do sentido das performances culturais ou mesmo da performance artística como equações em que se combinam diversos elementos para criar um novo contexto, seja de entretenimento ou religioso, ou ambos combinados. (LIGIÉRO[52], 2011)

Ligiéro[52] relata que o termo “matriz” ganhou destaque no mundo diaspórico pelo seu sentido figurado “como origem, fonte, matricial, manancial; ou adjetivando como fonte de origem, principal, primordial”. Para esta tese as duas terminologias, tanto “matriz” como “motrizes” são pertinentes. Entretanto, como mergulho no #soma em #movimento utilizo neste capítulo as “motrizes africanas” que retratam de maneira mais afável a relação com nossos processos.

Vale destacar, que em concordância com Ligiéro[52] (2011) compreendo a "qualidade implícita do que se move e de quem se move" e acrescento a "função" que este movimento ou passo apresenta na configuração da dança. Do latim *functus*, refere-se ao particípio passado do verbo *fungor* que, em português, significa “interpretar”, isto é, falar sobre aquilo que se conhece. Ação de cumprir um encargo. Dessa forma, o *baby freeze* da dança *Breaking* e a “quebra de rim” da Capoeira, são exemplos. Ambos são movimento com a mesma estrutura e de certa maneira idênticos, contudo, apresentam funções diferentes; no *Breaking* ele finaliza frase ou sequência coreográfica além de ser base para inúmeros outros movimentos, já na capoeira ele pode ser utilizado como esquiva e de certo como início de um golpe ou rasteira. Portanto, na minha concepção a matriz é similar, a motriz é a mesma, entretanto a função final é específica à modalidade artística-cultural. Particularmente nestas duas expressões *Breaking* e Capoeira há inúmeros movimentos que podemos realizar esta análise comparativa de motriz e função.

São inúmeras as danças conectadas direta e indiretamente com a Cultura Hip-Hop e para esta tese realizei um pequeno recorte e estudo três delas: *Krump,*

Breaking e Hip-Hop Dance em meio a tantos outros. A seleção se deu por dois motivos. Primeiro, pela imersão desta pesquisadora nesses estilos, são três modalidades que caminham junto com a trajetória de dança da autora. Em segundo lugar, por uma análise temporal, isto é, o *Breaking* é a primeira dança da Cultura Hip-Hop; o *Hip-Hop Dance*, caminha junto neste início, mas até hoje é um estilo que traz muitos debates acerca das danças sociais que o compõem e de sua relação com as composições coreográficas contemporâneas; e o *Krump*, é um estilo de dança, o mais recente neste guarda-chuva de conexões indiretas com a Cultura Hip-Hop.

Nota-se nestas três danças particulares histórias e vocabulários diferenciados, contudo, motrizes comuns que estão aprofundadas no Capítulo 4, entre elas: desequilíbrio, recuperação, peso, tônus, entre outras. Esta pesquisa propõe uma reflexão sobre essas danças para auxiliar a formação e capacitação do artista da cena, mas sem modificá-la, ou seja, propõe um mergulho no #soma que possa contribuir com a potencialização do intérprete e auxilie em um caminho de suporte para o conhecimento de si.

Para chegar na motriz destas danças e nas proposições de estudos somáticos do Capítulo 4, precisamos antes reconhecer como se deu a construção social deste #soma. Assim dizendo, cada #soma dançante em seu tempo (gerações) e em seu espaço (lugar-território). Identificar o histórico de ontem e como se apresenta esta dança hoje. Como Exu, reinterpretar o passado, subverter o tempo, e traduzindo-o em movimento para chegar no #soma dançante e no ensino-aprendizagem dessas motrizes africanas.

Dessa forma, como retrata a obra de Bhabha[39] (1998) pensar as diferenças culturais torna-se extremamente necessário para poder nomear-se e assim falar dessas danças, reconhecendo os #somas que a violência, a discriminação, a dominação e os assassinatos negam ao longo da história colonizadora. Desbravar

os mapas internos e externos do #soma, para atuar no aqui agora, estar presente, mas banhados pela bagagem cultural da Cultura Hip-Hop.

> Timing, Standing, Facing and Maneuvering are primordial somatic functions in the sense that in order for the soma to be in this universe, it must constitute itself first of all within the four dimensions of time and space: temporality, depth, length and width. These four functions establish the identity and integral capacities of the soma; they do not, however, establish a functional relationship with the environing world. These ecological functions, by which the soma thatches itself with the world, are Wanting and Intending.
>
> Intending is the particular shape of action which functionally mobilizes the soma to fulfill its appetite within the world. Intending is a process whereby the soma simultaneously fulfills itself and chooses a select part of the world. As with Wanting, this double event of individual fulfillment and trans-individual choice is the soma's Intentional bond with the world. (HANNA[53], 1976)

> *Timing, Standing, Facing* e *Maneuvering* são funções somáticas primordiais no sentido de que, para que o #soma esteja neste universo, ele deve constituir-se antes de mais nada nas quatro dimensões do tempo e do espaço: temporalidade, profundidade, comprimento e largura. Essas quatro funções estabelecem a identidade e as capacidades integrais do #soma; eles não estabelecem, entretanto, uma relação funcional com o mundo circundante. Essas funções ecológicas, pelas quais o #soma se une ao mundo, são *Wanting* e *Intending*.
>
> *Intending* é a forma particular de ação que mobiliza funcionalmente o #soma para satisfazer seu apetite no mundo. *Intending* é um processo pelo qual o #soma simultaneamente se realiza e escolhe uma parte selecionada do mundo. Como acontece com o *wanting*, esse duplo evento de realização individual e escolha transindividual é o vínculo intencional do #soma com o mundo. (tradução da autora)

Para iniciar nosso percurso histórico-geracional, começamos com a mais jovem delas, o *Krump.* Esta dança nasce na costa do Pacífico, costa oeste dos Estados Unidos e possui seus próprios fundamentos, dessa maneira, não possui ligação com a Cultura Hip-Hop*,* contudo, durante nossa explanação iremos

apresentar imagens e percepções que aproximam estas manifestações artístico-culturais.

O *Krump*, diferente de outros estilos de dança norte americanas que se relacionam com a Cultura Hip-Hop, iniciou-se com uma sigla de "*Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise"* e ao traduzir, temos algo como: "Reino Inspirado Radicalmente Poderosamente Adorado". Em nossa análise ele recebe influências das danças antecessoras, algumas em maior grau que outras, portanto, são nítidas as influências das danças *Popping e Glinding*, por exemplo, (contrações – *Pop*, deslizar – *traveling/slides* etc.). Mas a partir destes vocabulários anteriores, foram adicionadas intensidade, força, velocidade em tônus elevado na maior parte do tempo da sua execução, criando uma codificação própria (SILVA; CARDOSO[49], 2011).

O *Krump* foi fomentado pelo *Krumptionary*, desenvolvido pelo *Krump Kings,* uma *crew* (grupo) formada pelos criadores e principais *Krumpers* do mundo, o site: http://krumpkings.com (Figura 9), com vídeos, DVDs e textos. Infelizmente não está mais disponível na *web* devido ao coletivo ter se dissolvido, entretanto, a transmissão da dança e história do *Krump* se mantêm através de *fams* (famílias *krumpers* - grupos), *workshops*, *blogs* e outras redes sociais ligadas aos *Krumpers*.

Para refletir sobre a Cultura Hip-Hop e a dança *Krump* a partir de um olhar geracional e apontar as possíveis conexões e reverberações é preciso compreender concomitantemente as transmissões educacionais no tempo (gerações) e no espaço (lugar-território) que geram as percepções e imagens dos/das *hip-hoppers* e *Krumpers*.

> Uma das questões essenciais que iremos abordar aqui é a de saber de que maneira, e em que medida, nas sociedades contemporâneas, as transmissões educativas podem ser afetadas, influenciadas e transformadas pela evolução que, conforme podemos constatar, vem alterando as relações entre as gerações. As transições entre gerações constituem, com toda evidência, uma espécie de lei universal do mundo vivo: o fato de que as espécies vivas perduram e se reproduzem à custa de uma renovação permanente dos indivíduos, e que essa renovação é submetida ao ciclo perpétuo da vida e da morte. Tal lei de conservação coletiva e de corruptibilidade individual vale evidentemente também para o reino humano. Porém, uma vez que estamos dentro da ordem da cultura (ordem das

> instituições, das obras e dos signos) e não mais apenas na ordem da natureza, as transmissões biológicas deixam de ser suficientes e pedem para ser complementadas, auxiliadas ou substituídas por outras formas de transmissão, as quais são as transmissões educativas. (FORQUIN[54], 2003)

Figura 9: Imagem do *site* http://krumpkings.com (s/d)

No início deste capítulo destaquei a Cultura Hip-Hop em linhas gerais, pois esta já foi detalhada em minha dissertação de mestrado, e neste momento foco na dança *Krump,* uma dança jovem que nasce em meados dos anos 2001/2002 de acordo com Silva e Cardoso[49] (2011). Os *Krumpers* criaram: códigos corporais, organizaram seus *krumpers* em *spots* (local na *fam*) e em *fams* (grupos), conceberam um novo estilo musical e costumes peculiares que se assemelham em alguns aspectos da Cultura Hip-Hop, mas se distanciam em muitos outros. Dessa maneira, pode-se afirmar que constitui uma nova cultura, a Cultura *Krump*, influenciada pela sua antecessora, a Cultura Hip-Hop.

> A juventude exprime reações diferentes frente a problemas semelhantes, observáveis nos diferenciados estilos de vida manifestos. Esses estilos, por sua vez, estão voltados para a busca por participação de espaços políticos em busca de reconhecimento social. A mobilização social a partir de uma

> posição de classe constitui um fator indicativo de sua posição geracional. (TAVARES[55], 2010)

Para abarcar a Cultura Hip-Hop e a cultura *Krump* a partir do olhar das diferentes gerações faz-se necessário compreender este ponto de vista. De acordo com a doutora em sociologia Weller[56] (2010), “o conceito de gerações vem sendo retomado nas análises sociológicas que apontam não somente para as diferenças de classe, mas também para as desigualdades de gênero, étnico-raciais, culturais e geracionais’’. O estudo iniciado pelo sociólogo judeu Karl Mannheim nascido na Hungria teve inúmeros desdobramentos. Segundo Artese[57] (2019), a teoria de gerações dos americanos Strauss-Howe (escritor e dramaturgo; historiador) descreve um ciclo recorrente de grupos de mesma idade com padrões específicos de comportamento.

> O termo gerações tornou-se popular na denominação de manifestações culturais ou políticas (geração hip-hop; geração caras pintadas) ou de desenvolvimentos tecnológicos (geração Y; geração Net), atribuídos sobretudo pelos meios contemporâneos de comunicação. No entanto, muitos estudos são desenvolvidos a partir de uma perspectiva que contempla uma determinada geração de forma isolada, como uma espécie de unidade desconectada de outras gerações e de seu tempo histórico. (MOTTA; WELLER[58], 2010)

Vale destacar, conforme apresentam Menetti; Kubo; Oliva[59], (2015) que para entender a formação e os traços característicos de uma geração é importante identificar e analisar o todo, portanto, não tratá-las como agrupamentos de pessoas separadas. Além disso, é relevante compreender situações de classe, gênero, etnia, crença religiosa, orientação sexual etc., que interferem diretamente nesta análise.

De forma geral no século XX foram identificadas cinco gerações: os tradicionais *baby boomers (*nascidos até 1964), a geração X (nascidos entre 1960/65 e 1977/80), a Y (nascidos entre 1978/80 e 1990/94); a geração Z (nascidos entre 1990 e 2010) e no século XXI, acrescentou-se a geração Alfa.

Dessa forma, a Cultura Hip-Hop nos Estados Unidos é constituída de certo modo por quatro gerações, os pioneiros e criadores dos elementos da Cultura, ou seja, a primeira geração ou a geração *hip-hop* que são em sua maioria *baby*

boomers; a segunda e terceira geração da Cultura Hip-Hop americana tem relação com as gerações X e Y; a geração Z e a atual geração Alfa que estão sendo estudadas por diversos pesquisadores, classificadas por alguns estudiosos como “nem-nem”, ainda está consumindo, vivenciando, compreendendo a Cultura Hip-Hop. Já a dança *Krump* foi iniciada na geração Z e está neste momento interagindo com a geração Alfa.

Para maior percepção na relação espaço-tempo, a tabela 01 apresenta as danças destacadas neste Capítulo separadamente, ou seja, a danças diretamente ligadas à Cultura Hip-Hop, ou seja, a dança *Breaking* e o *Hip-Hop Dance*. E a dança *Krump*, que está indiretamente ligada à Cultura Hip-Hop, de acordo com nossa explanação anterior pode-se dizer que há uma Cultura *Krump*. Até o momento, a contextualização das gerações foi realizada a partir da Cultura Hip-Hop*,* e na sequência será diretamente relacionada a dança específica:

Dança	**Primeiras reverberações**	**Local de origem**	**Teoria das gerações**	**No Brasil**
Breaking	década 70	New York	*baby boomers* Geração X	a partir de 83-84
Hip-Hop Dance	meados de 1984	New York	Geração X Geração Y	aproximadamente década de 90
Krump	2001-2002	Los Angeles	Geração Z Geração Alfa	a partir de 2006

Tabela 01

Acerca do *Hip-Hop Dance*, a *Elite Force Crew*, um grupo nova-iorquino, que esteve envolvido com o início do *Hip-Hop Dance* e está na cena desta dança até os dias atuais, apresenta em seu *website* um breve histórico desta dança. Contudo, torna-se importante ressaltar a questão de gênero, pois novamente há um apagamento das mulheres da cena e uma afirmação que apresenta o nome da dança *B.Boying*, não cita *B.Girling*, desta forma, mais uma vez, afirmo que esta tese prioriza a nomenclatura “*Breaking*” que une os diferentes gêneros.

> Freestyle Hip-Hop Dance came to its inception around late 1984. As the over exposure of FUNKstylin and B-BOYIN, (commonly referred to as BREAKdance) reached it's apex with the release of films like "BREAKIN,

> BREAKIN 2 - ELECTRIC BOOGALOO, and BEATSTREET", as well as several commercials, and videos, by the end of that year the integrity of the culture had begun to fade. (ELITE FORCE CREW[60], 2020)

> O *Freestyle Hip-Hop Dance* surgiu no final de 1984. Quando a exposição excessiva de *FUNKstylin* e *B-BOYING* (conhecida como *BREAKdance*) atingiu seu ápice com o lançamento de filmes como "BREAKIN, BREAKIN 2 - ELECTRIC BOOGALOO e BEATSTREET", além de vários comerciais e vídeos, até o final daquele ano, a inteireza da cultura começou a desaparecer. (tradução da autora)

A maneira que essas danças se apresentam no Brasil tem suas particularidades e períodos diferentes, entretanto, vale ressaltar que todas possuem uma ligação ao audiovisual. Assim, o *Breaking* ascende no Brasil através do cinema com os filmes *Wild Style* (1982), *Beat Street* (1984) e *Breakin* 1 e 2 (1984); o *Hip-Hop Dance*, através de videoclipes de artistas americanos; e o *Krump* através do documentário *Rize* (2005) e posteriormente os DVDs *Krump 1.0* (2005).

No Brasil, a Cultura Hip-Hop*,* teve, portanto, como sua dança inicial o *Breaking*, que reverberou nacionalmente na década de 80, sendo esta nossa primeira geração *Hip-Hop,* que se inicia com a geração X, a segunda geração *Hip-Hop* com a geração Y e agora na terceira geração *Hip-Hop*, imersa nas tecnologias e no mundo digital, temos as gerações Z e Alfa. Sobre a geração X, com um discurso relativamente repleto de (pré)conceitos, destaco:

> Muitos se abrigaram nas manifestações musicais promovidas por ritmos irreverentes, algumas vezes até́ agressivos, para expressar seus novos valores e suas posições políticas priorizando a conquista do prazer e do êxtase por meio da música. Além de compor e cantar buscava a liberdade de ação e de escolha nos relacionamentos superficiais proporcionados em danceterias. (TOLEDO; ALBUQUERQUE; MAGALHÃES[61], 2012)

Os bailinhos de garagem, os Bailes *Blacks* em São Paulo e os Bailes *Funk* no Rio de Janeiro marcam a geração da década de 80. De acordo com a citação, sim manifestações musicais, contudo, em ambientes acolhedores onde a população negra e periférica podia se expressar. Na diversidade cultural do momento a Cultura Americana (*Hip-Hop*) se emaranhava com a Cultura Brasileira do Samba, dentre

outros. E as motrizes africanas se fortaleciam no #soma da juventude dos anos 80. Rodas, canto e resposta, tônus muscular, intensidade-presença, são alguns exemplos da relação cultural que eclodiu no momento.

Para exemplificar as relações desta geração, destaco a música *Senhor Tempo Bom* do álbum *Preste Atenção* de 1996, da dupla paulista Thaíde & DJ Hum[62], que homenageia alguns nomes das décadas anteriores e retrata de maneira poética a experiência da juventude e as transformações de uma geração para outra.

Que saudade do meu tempo de criança
Quando eu ainda era pura esperança
Eu via minha mãe voltando pra dentro do nosso barraco
Com uma roupa de santo debaixo do braço
Eu achava engraçado tudo aquilo
Mas já respeitava o barulho do atabaque
E não sei se você sabe, a força poderosa que tem na mão
De quem toca um toque caprichado, santo gosta
Então eu preparava pra seguir o meu caminho
Protegido por meus ancestrais
Antigamente o samba-rock, blackpower, soul
Assim como o hip-hop era o nosso som
A transa negra que rolava as bolachas
A curtição do pedaço era o La Croachia
Eu era pequeno e já filmava o movimento ao meu redor
Coreografias, sabia de cor
E fui crescendo rodeado pela cultura Afro Brasileira
Também sei que já fiz muita besteira
Mas nunca me desliguei, das minhas raízes
Estou sempre junto dos blacks que ainda existem
Me lembro muito bem do som e o passinho marcado
Eram mostrados por quem entende do assunto
E lá estavam Nino Brown e Nelson Triunfo
Juntamente com a funkcia que maravilha
Que tempo bom, que não volta nunca mais (refrão)
Calça boca de sino, cabelo black da hora
Sapato era mocasin ou salto plataforma
Gerson Quincombo mandava mensagens ao seus
Toni Bizarro dizia com razão, vai com Deus
Tim Maia falava que só queria chocolate
Toni Tornado respondia: Podê Crê

Lady Zu avisava, a noite vai chegar
E com Totó inventou o samba soul
Jorge Ben entregava com Cosa Nostra
E ainda tinha o toque dos Originais
Falador passa mal rapaz
Saudosa maloca, maloca querida
Faz parte dos dias tristes e felizes de nossa vida
Grandes festas no Palmeiras com a Chic Show
Zimbabwe e Black Mad eram Company Soul
Anos 80 comecei a frequentar alguns bailes
Ouvia comentários de lugares
Clube da Cidade, Guilherme Jorge
Clube Homes, Roller Super Star
Jabaquarinha, Sasquachi, como é bom lembrar
Agradeço a Deus por permitir
Que nos anos 70 eu pudesse assistir, Vila Sézamo
Numa década cheia de emoção
Hooligueler entortando garfos na televisão
10 anos de swing e magia
Que começou com o Brasil sendo Tri-campeão
O tempo foi passando, eu me adaptando
Aprendendo novas gírias, me malandreando
Observando a evolução radical de meus irmãos
Percebi o direito que temos como cidadãos
De dar importância a situação
Protestando para que achamos uma solução
Por isso Black Power permanece vivo
Só que de um jeito bem mais ofensivo
Seja dançando break, ou um DJ no scratch
Mesmo fazendo Graffiti, ou cantando RAP
Lembra do função, que com gilette no bolso
Tirava o couro do banco do buzão
Uma tremenda curtição?
E fazia na calça a famosa pizza
No Centro da cidade as grandes galerias
Seus cabelereiros e lojas de disco
Mantém a nossa tradição sempre viva
Mudaram as músicas, mudaram as roupas
Mas a juventude afro continua muito louca
Falei do passado e é como se não fosse

O que eu vejo a mesma determinação no Hip-Hop
Black Power de hoje
Essa é nossa homenagem, a todos aqueles
Que fizeram parte ou curtiram Black Power
Luiz Carlos, Africa São Paulo, Ademir Fórmula 1
Kaskata's, Circuit Power
Bossa 1, Super Som 2000, Transa Funk, Princesa Negra
Cash Box, Musícalia, Galote, Black Music
Alcir Black Power, e a tantos outros
Obrigado pela inspiração
Pode crê, pode crê
(Thaíde & DJ Hum[62], 1996)

No trecho "*Mas a juventude afro continua muito louca, falei do passado e é como se não fosse, O que eu vejo a mesma determinação no Hip-Hop, Black Power de hoje*", a música de 1996, apresenta uma reflexão crítica sobre como a transformação cultural-política se deu de uma geração para outra. Ou seja, houve mudança, contudo, as raízes e a transmissão de conhecimento (ensino-aprendizagem) ainda eram próximas. Os *breakers* e *hip-hoppers* se fortaleceram, ampliaram os praticantes e se comunicavam por cartas, e telefonemas. Já havia DVDs, mas ainda era grande a presença de fitas VHS.

Em 1999, marcando a cena da dança, de acordo com Silva e Cardoso[49] (2011), surgem os eventos específicos: Batalha do Ano (*Breaking*) em São Paulo (SP) e o Campinas Street Dance Festival (ênfase em Hip-Hop Dance) em Campinas. No ano seguinte, em 2000, nasce o Hip-Hop Festival (ênfase em *Hip-Hop Dance*) em Curitiba (PR), eventos que ampliam a comunicação e o compartilhamento de informações, além de possibilitar o intercâmbio com artistas internacionais. Assim, a geração do final da década de 90, início dos anos 2000, teve a possibilidade de realizar cursos com os criadores de cada dança (ou artistas de renome) no cenário da Cultura Hip-Hop internacional.

Mas o mundo digital se ampliou. Em 2005 nasce o YouTube na Califórnia (EUA) e em 2007 a versão em português. A relação com os vídeos se amplia e surgem os termos na cena destas danças: "dançarino(as) de YouTube". Para os jovens que não participavam de cursos, eventos presenciais, e só replicavam o que encontravam nesta plataforma que surgia, apresentavam uma visão fragmentada do

histórico da modalidade. Vale refletir, que ainda é presente esse cenário em algumas ocasiões. Entretanto, o mais interessante seria um equilíbrio entre o mundo virtual e suas possibilidades de estudo e o presencial e a riqueza das conexões cinestésicas.

De acordo com Monteiro[63] (2013), no ano 2011, havia no Brasil 3,2 milhões de jovens entre 19 e 24 anos na geração Alfa, o que representa 17% da população brasileira, dados analisados a partir da Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios (PNAD) do IBGE entre os anos de 2001 e 2011. A autora utiliza o termo “jovens na condição nem-nem” e “jovens inativos” alternadamente para se referir aos jovens desta geração que não participam do mercado de trabalho e nem estudam, portanto, revelam uma juventude “desocupada” e em vista disso, reafirma-se um traço de alteração geracional, ou seja, uma mudança de atitude que pode trazer conflitos com as gerações anteriores.

Não é objetivo desta tese vangloriar as gerações mais velhas ou desmerecer a juventude (e vice-versa), mas sim refletir sobre as diferenças dessas gerações e o que estas leituras de mundo podem reverberar na construção dos corpos históricos e culturais e na criação ou releituras de manifestações artístico-culturais afrodiaspóricas e latino-americanas, especificamente nas Culturas *Krump* e *Hip-Hop.*

Dessa maneira, a tabela 1 compila dados históricos de diversos autores. A primeira coluna apresenta o *Coorte* que em estatística refere-se a um conjunto de pessoas que tem em comum um evento que se deu no mesmo período e/ou gerações; na segunda coluna o período em anos; na terceira coluna os eventos marcantes no Brasil e; na quarta coluna, destaques relacionados à Cultura Negra brasileira, Cultura Hip-Hop e Cultura *Krump* no Brasil.

A tabela apresenta pontos históricos, que direta ou indiretamente influenciaram a Cultura Hip-Hop e a *Krump* no Brasil. Reconheço que cada dado apresentado possui uma história particular, contudo, neste momento indico uma leitura e reflexão desta tabela buscando compreender os acontecimentos nas diferentes gerações e as conexões de um dado histórico o a outro posterior.

Coortes	Período	Recorte* de Eventos no Brasil	Recorte* da Cultura Negra Brasileira, Cultura Hip-Hop e dança *Krump.*
Era Vargas	1930-1945	Política com centralização do poder e opressão à oposição. Recessão financeira. Acesso limitado à educação. Sociedade nacionalista, religiosa e conservadora.	Inserida no Código Penal em 1890 a prática da capoeira é liberada em 1930 pelo Presidente Getúlio Vargas, uma permissão autoritária, pois determinava regras e normas de conduta. 1931, Frente Negra Brasileira 1944, Teatro Experimental do Negro (TEN)
Pós-Guerra	1946-1954	Continuidade do regime autoritário. Acesso a produtos importados. Redução do excesso de nacionalismo.	1948, Mercedes Batista é primeira negra a fazer parte do corpo de baile do Theatro Municipal do Rio de Janeiro. E em 1953 cria o Ballet Folclórico Mercedes Baptista (dança afro)
Otimismo	1955-1967	Euforia pelo crescimento industrial e melhora econômica.	1955, Grupo de Dança Brasiliana (criado por Francisco Solano Trindade) grande carreira internacional
Anos de Ferro	1968-1979	Ditadura militar. Expansão do sistema educacional. Repressão à política e cultura. Protestos por meio das artes. Sentimento de medo e euforia.	Movimento Negro Unificado (MNU) Proposta do dia 20 de novembro - Dia Nacional da Consciência Negra. Bailes *Black* (São Paulo) Bailes *Funk* (Rio de Janeiro)
Década Perdida Geração X (nascidos entre 1960/65 e 1977/80)	1980-1991	Excesso de liberdade e violência. Surgimento da AIDS. Crise econômica. Desenvolvimento nas áreas ambiental e de saúde. Sociedade materialista e individualista. Status social em alta.	Bailes *Black* (São Paulo) Bailes *Funk* (Rio de Janeiro) Filmes *Beat Street* e *Break Dance* (Cultura Hip-Hop)
O ser por si só Geração Y (nascidos entre 1978/80 e 1990/94)	1992-2002	Estabilidade econômica. Evento da Globalização. Uso do computador e Internet.	*Krump* nasce nos Estados Unidos em meados de 2001/2
Geração Z (nascidos entre 1990 e 2010).	2003-2013	Investimentos Educação e Cultura. Lei n. 10.639 obrigatoriedade ensino História da África e Cultura Afro-Brasileira. Criação da Secretaria Especial de Promoção de Políticas de Igualdade Racial (SEPPIR) 2007, YouTube em português	Documentário *Rize* e DVD Krump 1.0 A Roda de Capoeira e o Ofício dos Mestres de Capoeira tiveram o reconhecimento do Iphan como Patrimônio Cultural Brasileiro em 2008 e estão inscritos, respectivamente, no livro de *Registro das Formas de Expressão* e no livro de *Registro dos Saberes*.
Geração Alfa (nascidos a partir de 2010)	2014-Diante	Impeachment Presidente Dilma Conflitos políticos Escancara-se o sistema de Corrupção no país Jovens “Nem-Nem”	2014, Tight Eyez, considerado pai do *Krump* vem ao Brasil pela primeira vez, no Rio de Janeiro. 2014, Roda de Capoeira recebe o título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco).

Tabela 2 – Fonte: Abreu; Fortunato; Bastos[64], (2016); Silva; Cardoso[49], (2011); Gomes; Munanga[12] (2016); Comazzetto et al.[65], (2016) e Toledo; Albuquerque; Magalhães[61] (2012).

*Compreendo de que estes dados são um recorte do contexto nacional. Ou seja, a tabela não dá conta de todos os acontecimentos regionais e de suas reverberações.

O que o conhecimento destes diferentes acontecimentos e gerações nos esclarece? Penso que nos auxilia a compreender os contextos históricos de cada período e os anseios juvenis de cada época que ressoam na vida e, portanto, na cultura e nas criações artísticas. Assim, compreender características destas gerações nos fortalece para interpretar os eventos, conflitos, diferenças e especificidades de cada tempo (gerações) e espaço (lugar-território) de cada cultura, reafirmando o conceito de diferença cultural que está sempre em fluxo, transformação e necessita ser cultivado.

> Se, em nossa teoria itinerante, estamos conscientes da metaforicidade dos povos de comunidades imaginadas - migrantes ou metropolitanos - então veremos que o espaço do povo-nação moderno nunca é simplesmente horizontal. Seu movimento metafórico requer um tipo de "duplicidade" de escrita, uma temporalidade de representação que se move entre formações culturais e processos sociais sem uma lógica causal centrada. E tais movimentos culturais dispersam o tempo homogêneo, visual, da sociedade horizontal. A linguagem secular da interpretação necessita então ir além da presença do olhar cético horizontal se formos atribuir autoridade narrativa adequada a "energia não-sequencial proveniente da memória histórica vivenciada e da subjetividade". Precisamos de um outro tempo de escrita que seja capaz de inscrever as intersecções ambivalentes e quiasmáticas de tempo e lugar que constituem a problemática experiência "moderna" da nação ocidental. (BHABHA[39], 1998 p. 201)

Dessa maneira, reconhecendo as diferenças culturais, dos artistas americanos e artistas brasileiros, buscar a conexão de acontecimentos geracionais auxilia na percepção do *Krump* e da Cultura Hip-Hop *(Breaking* e *Hip-Hop Dance)* com suas respectivas imagens e particularidades.

> Em outros termos, isso significa que jovens negros afrolatinos, como os do Brasil, em função de outros movimentos migratórios e acesso a bens culturais simbólicos, como o *hip-hop* e o rap norte-americano, estabelecerão outros elementos constituidores de uma identidade geracional em torno do *hip-hop* nas grandes metrópoles brasileiras. Portanto, a formação de geração jovem em torno do *hip-hop* não ocorre simplesmente num processo de assimilação de novos valores numa perspectiva de centro e periferia. O *hip-hop* produzido de modo diverso sofrerá influência em sua composição,

> inclusive pela combinação de elementos musicais advindos de outros estilos musicais já existentes e consumidos pelos jovens. (SANSONE, 2004 apud TAVARES[55], 2010)

Assimilar as diferenças entre as gerações e, portanto, os movimentos juvenis de cada período, torna-se relevante para se entender a configuração das Culturas *Krump* e Hip-Hop *(Breaking* e *Hip-Hop Dance)*, pois evidencia a partir das condutas dos #somas culturais históricos, as singularidades e vínculos de solidariedade como também a competição social, dentro de uma unidade geracional.

O contraste entre as gerações de dançarinos/as torna-se evidente no discurso da pioneira *B.Girl* Rockafella (Ana Garcia) https://larokasoul.com, que iniciou sua prática de Breaking no final da década de 70, início dos anos 80 na cidade de New York (EUA). Na videoconferência realizada com o grupo SAMBA *B.Girls* de Campinas (Figura 10) no dia 28 de maio de 2020, quando questionada sobre a percepção prioridades dos/as *Breakers* ela comenta:

> O fato é que o troféu não costumava ser tão importante. As *jams* costumavam ter mais tempo para dançar e ter apenas um momento de batalha… os lugares de treino também eram lugares para se conectar. Especialmente depois dos treinos que os dançarinos ficavam fora do local por horas, rindo, conversando, tomando um refrigerante e um sanduíche.
> Mas as competições se tornaram mais promovidas e mais como um evento esportivo, e as pessoas apenas seguiram.
> Já faz um tempo que está nesse formato, então tem *breakers* agora que nem sabem e nem entenderiam dançar apenas pela música e pela troca! Somente os mais velhos se lembram disso. Portanto, não é fácil reunir as pessoas apenas para tocar. Mas se você se misturar com outras coisas, como uma banda, ter alguém pra fazer beatbox, alguém tocando e dançando pouco de salsa ou algo de arte, as pessoas podem começar a abrir sua mente e sentir a *vibe* original. O *Hip-Hop* não é perfeito e ainda estamos aprendendo, analisando nosso passado, o passado do *jazz* e do *Rock and Roll*, estamos aprendendo e tentando ajudar o futuro a ter sucesso!
> Então, se você viveu isso e adorou, faça uma pequena reunião; e talvez se junte com outras cidades e faça pequenas *jams*, festas, eventos e antes que você perceba, você é o *underground*. Você pode fornecer o equilíbrio, não precisa parecer uma festa de um milhão de dólares com um grande patrocinador, apenas pessoas e boas vibrações todos os meses ou a cada

> três meses. Seja um produtor! (ROCKAFELLA[66], 2020) *tradução da Marina Vieira SAMBA B.Girls*

Figura 10: Live *B.Girl* Rokafella e SAMBA B.Girls (2020)

A partir destes apontamentos sobre *jams* e competições-troféus, chega-se ao auge da equivalência entre arte e esporte, com a recomendação do Comitê Olímpico Internacional (COI) para a inclusão de *Breaking* nas Olimpíadas de Paris, em 2024. Um dado muito discutido na cena *Hip-Hop*, com muitas divergências, que devem ser ponderadas com cautela por inúmeras questões que precisam ser consideradas, entre elas: Como se dará o julgamento? Será que os competidores serão artistas ou ginastas? Será que ampliará o número de *breakers* no mundo? Será que a Cultura Hip-Hop será evidenciada na sua essência de troca-conexão-compartilhamento? Como serão os patrocínios? Quem são as comissões de organização das eliminatórias (associações, ligas, confederações, federações)?

A modalidade já foi disputada nos Jogos Olímpicos da Juventude, organizados pelo COI em outubro de 2018, na Argentina. O presidente dos Jogos de Paris, Tony Estanguet, em entrevista para o Globo Esporte (2019) comenta que “ao considerar novos esportes para a nossa proposta, fomos guiados por três princípios: sustentabilidade, esportes que falam com os jovens e aqueles que refletem a

identidade de Paris 2024". Segundo ele, queriam escolher esportes populares que fossem inclusivos, acessíveis e promovessem a criatividade e ao mesmo tempo fossem uma oportunidade de trazer novos públicos para os Jogos Olímpicos.

Esta inclusão que se divide como um ato de "merecimento" artístico ou um "ato capitalista", torna-se um divisor de águas desta dança e ainda não sabemos como serão seus desdobramentos nacionais e internacionais, mas que a princípio está causando conflitos em nosso país, pois se distancia de um movimento cultural-artístico-social iniciado por um grupo de jovens. Pelo contrário, é apresentado por um comitê que não faz parte da Cultura em questão.

Os movimentos sociais constituem um importante elemento de auto-organização social dado a importância das características concretas de cada conjuntura histórica de grupos de idade que estão tentando redefinir seu papel social em termos de estilos de vida (Tavares[55], 2010).

Assim, o sentido atribuído à modernidade, ou seja, a elevada apreciação da racionalidade de valores universais eurocêntricos, influência por meio de um sistema mundial toda cultura existente através da colonialidade. Todavia, é fundamental reconhecer a conexão de identidade juvenil, como destaca Gomes e Munanga (2016): "o corpo como o principal veículo de resistência e transgressão"; ou seja, por meio das danças, jogos, festividades, intervenções estéticas nos cabelos, por exemplo, a população negra inventa novos símbolos e imagens; guardam a memória ancestral e ensinam as suas percepções para as novas gerações e reforçam a decoloniedade. Nesse processo a tradição gestual e oral destaca-se como principais elementos.

Todavia, pela alteração da "leitura de mundo" das gerações mais jovens, percebe-se uma fragmentação dos artistas deste cenário. Por exemplo, o termo "*grandmaster"*, ou seja, grande mestre; utilizado por pioneiros da Cultura Hip-Hop, se perde em algum momento da história, na relação mestre-discípulo presente nas culturas de matrizes africanas e orientais, como na linhagem-brasileira de motrizes africanas, a capoeira. Há uma transfiguração nos praticantes mais jovens da dança *Breaking* e *Hip-Hop*, contudo, se fortalece novamente na dança *Krump*, irônico de certa maneira, pois a dança *Krump* é a mais jovem. No *Krump* utiliza-se os conceitos *Big* para os dançarinos/as mais experientes/mestres e "*Lil' Hommies"* para os estudantes-discípulos da dança *Krump*.

> Para começar uma roda de capoeira, todos sabem que é necessário “rezar” ou cantar a ladainha. Quem ainda não ouviu o mestre dizer “sou discípulo que aprendo, sou mestre que dou lição”? É nos cantos de ladainha, nas chulas, entre outros momentos, que encontro os fundamentos básicos da capoeira. Se alguém me perguntar quem foi meu mestre, posso dizer: foi um antigo discípulo do mestre que deu lição.
> A arte de dar lições ou de ser mestre tem muito a ver com o discípulo que aprende; tantas são as dúvidas com as quais os mestres da atualidade se deparam e tantas são as questões de ensino, como as mudanças na forma de praticar capoeira. (SILVA[67], 2008 p. 26)

Como dito, o início da dança *Breaking* se deu na geração *baby boomers,* pode-se considerar que neste contexto surgiam os pioneiros que se tornaram os primeiros mestres, que contribuíram com a criação de identidade e essência da Cultura originando a geração *Hip-Hop,* em uma atmosfera monolítica de modernidade ocidental nos Estados Unidos, que imprimia valores as outras Culturas e demais povos a partir de uma posição de superioridade, incapaz de perceber através de cosmologias e epistemologias de um mundo não ocidental, resultando em um ambiente repleto de conflitos e preconceitos.

> Os africanos escravizados introduziram uma vigorosa identidade corporal e musical nas terras por onde passaram. Por isso, para o negro africano deportado para as Américas, os maracatus, os afoxés, o *soul*, o jazz, o *reggae*, o mambo, o *funk*, o *Hip-Hop* e, entre outras expressões, a capoeira, podem ser considerados as linguagens que mantêm viva a transgressão herdada dos nosso ancestrais da África Negra. (GOMES E MUNANGA[12], 2016 p. 153-154)

Consciente da conjuntura apresentada com diferentes conflitos, pautados em grande parte pelo eurocentrismo extremo, que não é nada ultrapassado, pois sabe-se que a ressonância se mantém até os dias atuais pautando inúmeras lutas de classes, étnicas, gênero, entre outras; conforme foi abordado no Capítulo 1. Entretanto, neste Capítulo apresento um recorte acerca das percepções (espaço-tempo, passado-presente, interior-exterior) para vislumbrar as características gerais

de cada geração e suas possíveis iluminações nas atitudes dos *Breakers*, *Hip-hoppers* e *Krumpers* brasileiros.

Assim, dando continuidade à reflexão conforme a Tabela 02 acima identificada, no Brasil a Cultura Hip-Hop teve reverberação nacional na década de 80, isto posto, nossa primeira geração Hip-Hop se inicia no período denominado geração X, contudo, sabe-se que houve cruzamentos entre o período anterior denominado "anos de ferro" (FORQUIN[54], 2003) e destes embates nasceu à geração Y.

> O conceito de geração não envolve apenas pessoas da mesma idade e/ou que nasceram em uma mesma época, mas também agrega aquelas que foram modeladas numa determinada época, por um mesmo tipo de influência educativa, política e cultural, ou que vivenciaram e foram impressionadas pelos mesmos eventos. São pessoas que se desenvolveram e receberam um conjunto de conhecimentos parecidos, ou seja, perpetuam valores em comum que podem ser denominados de 'sentimento de geração' ou ainda 'consciência de geração'. (FORQUIN[54], 2003)

Nos Estados Unidos, assim como no Brasil, a estética da Cultura Hip-Hop rompe padrões da época, a forma de se expressar, falar, cantar, tocar discos de vinil e de dançar. A dança *Breaking,* por exemplo, naquele momento, se contrasta com as questões eurocêntricas (o Balé, por exemplo), não há as mesmas linhas e a mesma leveza nesta dança, constrói-se novos códigos que utilizam peso e níveis de uma maneira diferenciada, uma estética própria, banhada de motrizes africanas que revelam a percepção de mundo desta geração de jovens traduzidos em diferentes imagens corporais e visuais. Importante destacar que esta Cultura e esta dança não nascem do nada, já existiam danças sociais e uma Cultura Negra e Latina potente nas periferias americanas e também nas periferias brasileiras através do original *Funk* com o *soul music*, o samba, o *rocking*, a salsa, os bailes *blacks*, o *boogie* etc.

A estética destas danças, investigando mais profundamente, tem uma motriz comum, ou seja, a flexão dos joelhos e do quadril com o tronco levemente inclinado à frente, além de possuir inúmeras movimentações no nível baixo, destacando neste caso a dança Breaking com grande ênfase no nível baixo. Este posicionamento do corpo no espaço carrega uma bagagem cultural histórica, uma conexão com o solo

sagrado. Uma referência filosófica neste sentido é o cosmograma *Bakongo,* uma mandala também conhecida como *Diekenga*, representação simbólica dos grandes ciclos do Sol, da vida, do universo e do tempo (Figura 11).

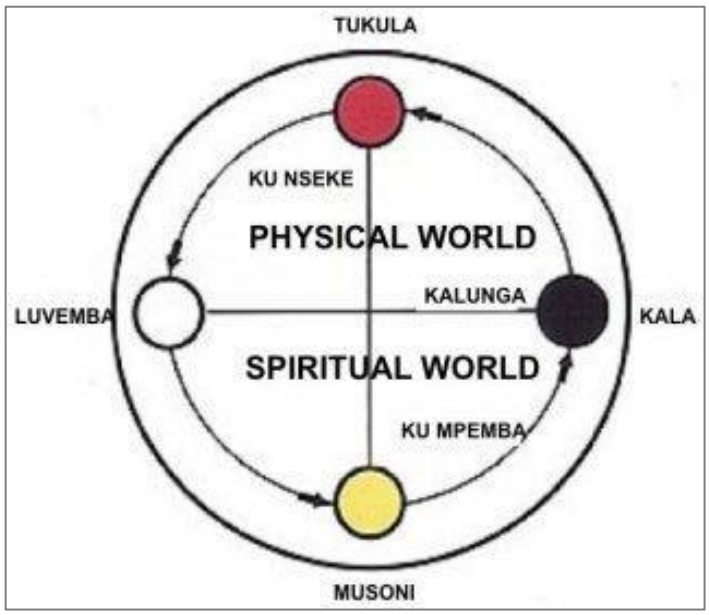


Figura 11: Cosmograma *Bakongo, Diekenga* (s/d)

A filosofia banto é simbolizada e se apresenta no desenho do Cosmograma *Bakongo*, que representa um sistema simbólico regido pelo conceito-filosófico da ancestralidade. Assim, na ancestralidade artística da Capoeira Angola, através de seus mitos e ritos, nota-se uma imersão nesta filosofia de cosmovisão banto. (Damaceno[68], 2016) Da mesma forma, constata-se estas similaridades na estética das danças *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump*. Não há nestas danças a presença da religiosidade de maneira marcante, ou seja, a expressão artística é predominante, contudo, a conexão com o solo-chão, é algo muito presente, equiparando a um local sagrado.

> Nós somos “sagrados” porque nosso mundo natural é sagrado. Nossas moradias e nossos pertences são sagrados, porque são feitos de matérias primas tiradas do mundo natural, do mundo sagrado. Qualquer coisa feita do equilíbrio Kinenga do mais interno do solo é sagrado e não pode perturbar a vida dentro e em torno de nós. (FU- KIAU[69], 1991).

De acordo com Santos[70] (2019), em sua tese acerca da cosmologia africana dos bantu-kongo traduzindo o trabalho de Bunseki Fu-Kiau com reflexões e diálogos a partir do Brasil, a vida de um ser humano é um contínuo processo de transformação, um ir ao redor e ao redor. O ser humano é um ser-vivo-de-vida-e-morte. Um ser de movimento ininterrupto, através das quatro etapas de equilíbrio entre uma força vertical e uma força horizontal. A força horizontal é fundamental porque é a chave para abrir ou fechar, para entrar ou sair do mundo diurno ou do mundo noturno. A força vertical, aquela perigosa e dominante, é secundária no equilíbrio exigido para a vida da comunidade de suas relações religiosas. É o plano da horizontalidade que amarra todas as relações entre os membros da comunidade: sua verdadeira religião. Quando tais relações são enfraquecidas ou rompidas, a liderança da comunidade convoca uma reunião de reconciliação para ligar de novo, para *re-ligare*; as relações rompidas são restabelecidas e a comunidade está equilibrada. Uma vez que as relações rompidas são restabelecidas e a "corda" bio-espiritual é fortalecida, toda a comunidade irá erguer-se novamente, no plano vertical entre o mundo superior e inferior, para comunicar-se tanto com *Kalunga* (a completa energia viva mais elevada) quanto com os ancestrais.

Trago estas referências epistemológicas e ontológicas sobre a filosofia africana para contribuir com a decoloniedade deste #soma dançante. Pois, durante muitos anos houve relações desequilibradas, eurocêntricas, destacando uma superioridade das danças de origem clássica, que representam o oposto das danças afrodiaspóricas. O *Ballet*, em sua trajetória conectada à Corte, à Igreja Católica, e, portanto, ao mundo espiritual no céu, na esfera superior, enfatizando as linhas do corpo, a leveza da bailarina na ponta dos pés. Importante citar que biomecanicamente há uma grande força aplicada neste movimento, entretanto, a bailarina tem o dever de não demonstrar esforço. Os movimentos dóceis e sutis em uma interpretação espiritualizada devem conectar o mundo dos vivos ao céu sagrado dos católicos.

Já as danças *Krump*, *Hip-Hop Dance* e *Breaking* inconscientemente trazem estes conhecimentos ancestrais de conexão com o solo sagrado, com o mundo espiritual, entendendo que os mortos-ancestrais vivem num mundo simétrico e oposto ao dos vivos; ao contrário das danças clássicas, estas danças demonstram força e um tônus muscular elevado, também fruto das batalhas constantes destes

jovens negros e latinos para viver e se expressar, resultado das constantes lutas travadas como reflexo da colonização e os inúmeros preconceitos que surgem a partir dela.

Com o passar dos anos, as relações entre a comunidade das danças *Hip-Hop Dance* e *Breaking* se alteram, a tradição oral, como bagagem das Culturas afrodiaspóricas e latino-americanas, se dissolve e toda esta ligação que me esforço para destacar, cada vez se perde nestas danças. Mas felizmente se recupera com uma nova configuração da dança *Krump*.

Assim, a transição da geração X para geração Y traz conflitos internos na Cultura Hip-Hop, geralmente com relação à transmissão de conhecimento. A primeira geração de Hip-Hop *(Breaking e Hip-Hop Dance)* brasileira teve dificuldades em acessar estes códigos, portanto, a apreciação de pequenas descobertas e a valoração dos mestres possuidores de conhecimento é diferenciada nesta geração. Distinto do que ocorre com a geração Y, a segunda geração *Hip-Hop* brasileira, que teve o acesso facilitado e, portanto, corrompe em determinados momentos a relação de mestre-discípulo na transmissão oral, pois o conhecimento a partir das redes sociais é amplificado.

Para compreender estas diferenças é importante destacar que os integrantes da geração Y são considerados filhos da tecnologia por representarem a primeira geração da história "totalmente imersa na interatividade, hiperestimulação e ambiente digital" (Tapscott, 2008, p. 1 apud MENETTI; KUBO; OLIVA[59], 2015).

> Por este motivo, as rápidas e constantes mudanças nos meios de comunicação não assustam esta geração. O computador, entendido como parte do conjunto de aparelhos domésticos, é utilizado para aprendizado, comunicação, lazer, compras, trabalho, em suma, apenas como mais um aspecto da "vida digital" (SILVA; CARDOSO[49], 2011)

Assim, o tesouro de possuir uma fita cassete de um determinado filme na geração X, principalmente na dança *Breaking*, perde considerável valor na geração Y que através da internet consegue acesso ao mesmo material com mais agilidade.

O *Hip-Hop Dance*, no Brasil, em sua maior parte iniciado na geração Y, tem uma relação mais próxima com o ambiente virtual, além do acesso aos artistas desta

dança de forma mais direta. Por exemplo, com cursos presenciais em eventos nacionais com americanos a partir dos anos 2000[1].

Ainda em nosso país, a divulgação pelo YouTube do DVD documentário *New School Dictionary ft Buddha Stretch, Henry Link & Caleaf Sellers*, lançado no Japão em 2008 (Figura 12) que é um marco para a modalidade. Não há data precisa, contudo, há trechos publicados no YouTube desde 2011. No documentário há danças sociais ou passos do *Hip-Hop Dance* e depoimentos dos artistas nova iorquinos. Produzido por Angel Dust Hip-Performance (ADHIP), mesma produtora do evento *Dance Deligth* (https://www.dancedelight.net) do Japão.

> *Read my shirt, says 'I am Hip-Hop',*
> *Whats does that represent?*
> *You represent the Culture*
> *The culture doesn't represent you*
> *You represent the Culture*
> *Dance for the music, to the music, because of the music*
> (BUDDAH STRETCH, 2008)

> Leia minha camisa, diz 'eu sou *Hip-Hop*',
> O que isso representa?
> Você representa a cultura
> A cultura não representa você
> Você representa a cultura
> Dance para a música, pela música, por causa da música
> (tradução da autora)

A fala de *Buddha Stretch*, no final do videodocumentário, aponta uma imagem e sua percepção da Cultura Hip-Hop, destacando a importância em cultivar a Cultura, mantê-la viva, sua essência, independente do tempo (geração) e do espaço (lugar) que se encontram os que se chamam *hip-hoppers*.

Vale ressaltar que no ano de 2004, também no Japão, ou seja, quatro anos antes, a mesma produtora lançou o *Old School Dictionary* com as danças *Locking,*

[1] "*Hip Street Internacional School"* recebendo o convidado especial *Gus Bembery,* de Los Angeles (EUA). Este workshop uniu os principais dançarinos dos Estados de São Paulo e Rio de Janeiro (SILVA, 2014).

Popping e *Breaking* e os artistas americanos *Skeeter Rabbit, Flomaster, Poppin Pete and Wicket* (https://www.youtube.com/watch?v=LBOZMXBMlZs). De acordo com as pesquisas, o vídeo documentário também foi publicado em canais no YouTube por volta de 2011.

O *New School Dictionary* destaca as danças sociais ou passos do *Hip-Hop Dance* organizados em *old school (anos 80)*, *medium school (anos 90)* e *new school (ano 2000)*; que até os dias de hoje é replicada nas redes sociais, principalmente YouTube, em inúmeros canais. Não se trata de uma divisão da dança, mas em uma forma de tentar organizar e compartilhar cronologicamente a história destes passos a partir da sua relação com a música Hip-Hop. Entretanto, os termos "*old", "médium"* e "*new"* já se perderam no tempo, pois já estamos em 2020 e a criação de novas vertentes se mantém contínua na juventude. Seguindo esta tendência, atualmente o grupo Elite Force Crew alimenta seu canal do YouTube (https://www.youtube.com/channel/UCeburp0A7dfxyeIaVcNGPAQ) com o projeto *Next School Dictionary* que une a juventude do *Hip-Hop Dance* e *House Dance* e alguns mestres-pioneiros.

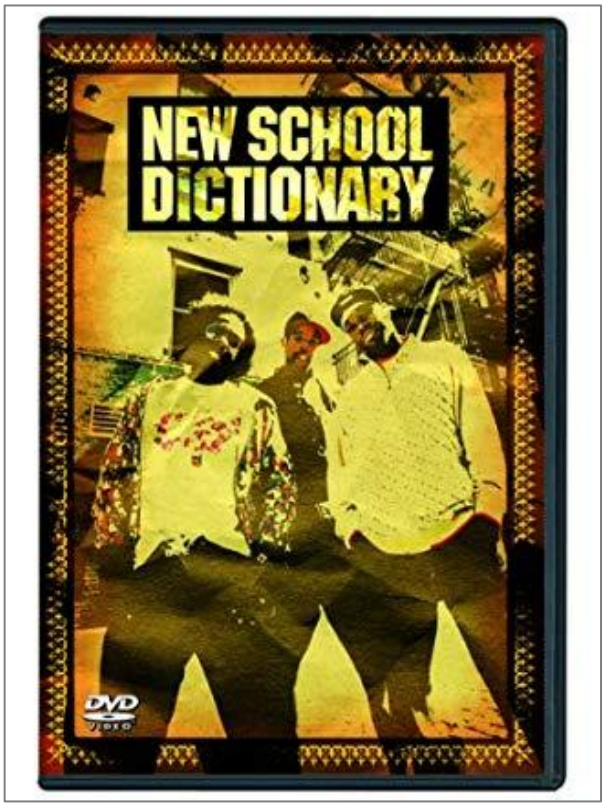


Figura 12: Capa DVD New School Dictionary (2008)
https://www.youtube.com/watch?v=_yX6H5o1OyU

É também na geração Y que nasce, Tight Eyez (1985), considerado o pai da dança *Krump*, e em meados de 2001/2002 (início da geração Z) juntamente com Big Mijo, codificam e organizam a dança *Krump* (KÄMPF, 2011).

Nascidos na geração Y, os criadores do *Krump*, caminham no limiar de transição para a geração Z, onde iniciam a prática e estudo do Krump, e coincidentemente a geração Z é considerada uma geração multitarefa:

> Estão habituadas a controlar diversas mídias ao mesmo tempo (navegar na internet, enviar e receber mensagens pelo celular, ouvir músicas no tocador de mp3), desenvolvem um estilo de atenção muito diferente de quem cresceu em ambiente alfabético e está acostumado a focar sua atenção no texto escrito e habituado a raciocinar em termos de um objeto preciso e específico, tendo uma atenção mais focalizada. Fantin apud (KÄMPF, 2011)

Dessa forma, a organização e comunicação dos *krumpers* possa se justificar nesta analise geracional, ou seja, a rapidez da codificação da dança e a conexão em rede, com constante compartilhamento de vídeos/*labs* pelas redes sociais, criação de DVDs com tutoriais detalhados, a criação de músicas especificas de *Krump*, eventos, a manutenção de "*Lab*" (laboratórios) com estudo corporais e desenvolvimento de "*Character"* (personagem) dos dançarinos, a organização dos grupos em "*Fam*" (famílias) de diferentes regiões do globo, com "*Big"* (dançarinos mais experiente-mestre) e "*Lil' Homies"* (estudantes da dança *Krump*-discípulos) de diferentes nacionalidades, enfim inúmeras criações e terminologias em um curto espaço de tempo e com uma visibilidade global, cria-se uma rica Cultura *Krump*, com jovens que se identificam com essa estética e dinâmica geracional.

Neste contexto digital, a dedicação para divulgação e registro histórico pelos artistas *Krumpers* têm constante articulação. Exemplificando, temos na América Latina o perfil no Instagram denominado *"Latin America Buck",* que publicou recentemente uma pesquisa não acadêmica acerca da história da Cultura no Peru, Brasil, Chile, Argentina, Cuba, México, Costa Rica, República Dominicana e Colômbia, com levantamento de dados sobre data de início, pioneiros, *fams*, eventos, entre outros. Destaco na Figura 13, três itens desta pesquisa no Brasil: início-pioneiros, *fams* e eventos.

LAB
LATIN AMERICAN BUCK
KRUMP CHILE
MASACRE
CENSO HISTORICO DEL
KRUMP LATINO
2020
A EN QUE AÑO SE INICIO EL KRUMP EN BRASIL Y CUANTOS KRUMPERS EXISTEN EN LA ACTULIDAD?
- El Krump se inicia en Brasil a mediados del año 2006... Contanto actualmente con una cantidad aproximada a los 120 Krumpers en todo el país.
B QUIENES SON LOS PIONEROS DEL KRUMP EN BRASIL?
- Khally
- Will Buck
- Fleshbonez
- Vall aka Zikaezira
BRASIL

LAB
LATIN AMERICAN BUCK
KRUMP CHILE
MASACRE
CENSO HISTORICO DEL
KRUMP LATINO
2020
C CUANTAS FAMS HAY EN LA ACTUALIDAD EN BRASIL?
En la actualidad existen 20 Fams activas en Brasil, las cuales cada una se conocen como:
- SnoBrock Fam
- Kwalker Fam
- Fleshbonez Fam
- Maddhulk Fam
- 7k Buck Fam
- Xkillz Fam
- Black Wolf Fam
- Sonic Fam
- Vall/Zikaezira Fam
- Tiger Style Fam
- Orochi Killa Fam
- Solidz Fam
- Shamgar Fam
- Outsider Fam
- Hatkilla Fam
- D'sturbz Fam
- Pitbull Fam
- Hoodness Fam
- MK Buck Fam
- LionHearted Fam
BRASIL

Figura 13: Censo Histórico del Krump Latino (2020)
https://www.instagram.com/labkrump/

Relacionando estas conexões e percepções (ZANFAGNA[71], 2009) em seu artigo apresentando o filme documentário *Rize* (2005), discute o poder da *cypher* (círculo, roda), as relações de batalha, a espiritualidade e a ligação com as motrizes africanas do *Krump*.

> Os dançarinos de *Krump* se perdem na sensibilidade temporal e física quando inicia (inicia as batidas, inicia os movimentos e inicia o real e irreal) não permitem que a construção imposta externamente limite a visão artística e espiritual. A experiência extasiada em *Krumping*, então, é um verdadeiro paradoxo, englobando o prazer na dor, a tragédia na comédia, a pobreza moral da riqueza material, as riquezas espirituais disponíveis em absoluto desânimo e a capacidade de ecstasy dentro do limiar. Paradoxalmente aproxima a extremidade da vida que é muito difícil de descrever. E a arte, especialmente a dança, aproxima esse paradoxo. (ZANFAGNA[71], 2009)

A estética do *Krump,* pode ser: forte, feroz, agressiva, violenta, assustadora, sarcástica, cômica etc., de acordo com o personagem do *krumper*; através destas imagens, as percepções e sensações se afloram na construção de uma *session* (sequência de dança) proposta pelo *krumper*: Inicia-se com o *Start-Off*, *Krump*

(técnica), *Buck* (*feeling* da dança), *Get-Off* ou *Liveness*, *Hype* (presença-conexão-*cypher*), *Concept* (história, ideia, mensagem, metáfora). Os *krumpers* têm o dom de dançar constantemente nestes paradoxos, transformando o agressivo e assustador no belo e extraordinário.

Vale destacar que nestas três danças: *Krump, Hip-Hop Dance* e *Breaking*, estão presentes motrizes e matrizes africanas, seja na estética da dança seja nas relações entre os artistas. Assim, são por si só um projeto decolonial que reafirma a beleza e relevância da conexão com as raízes que atravessam gerações e perpetuam a estética da África.

Em Campinas, a *crew* Pânico Krumpers, iniciada por Will Buck (um dos pioneiros no Brasil, atualmente é composta por três *fams*, cada uma com respectivo *Big Hommie:* MK Buck (Maicon Fidelis), 7K Buck (Klisman Rodrigues) e Dead Buck (Wagner Silva). Os três dançaram e estudaram com Tight Eyez no Chile e no Brasil e em abril de 2018 estiveram na França no evento *ILLEST Battle*. Os três *Bigs Hommies* são artistas da Cia Eclipse (Figura 14), assim como a presente autora e contribuíram para as reflexões referentes ao *Krump* deste texto.

Figura 14: Cia Eclipse Cultura e Arte (2017). Da esquerda para direita: MK Buck, Danniel Victor, Ana Cristina Ribeiro,Valdir Senhorinho, Negresco, 7K Buck, Renan Augusto, Dead Buck, Bruno Estevan, Hiago Ramos, Lucas Marroni, Queppe, Kiko Popper, Kico Brown (arquivo pessoal). Fotografo Samuel Lorenzetti.

É interessante ressaltar que este mesmo estranhamento e desconforto gerado pela estética da dança *Krump* é a repetição da história do *Breaking* e posteriormente do *Hip-Hop Dance.* Sair de um padrão estético colonialista e eurocêntrico causa estranhamento. A relação de pré-conceitos e discriminação com as periferias e as margens da sociedade ainda são presentes. Contudo, há um crescimento de praticantes em outras classes sociais, devido às escolas de dança, ações afirmativas e a abordagem da equidade em inúmeros setores.

> Em abril de 2006, o Banco Mundial publicou o 28º Relatório sobre o Desenvolvimento Mundial (documento publicado anualmente desde 2002 que enfatiza a importância política e econômica de uma determinada questão da atualidade). O título do Relatório, "Equidade e Desenvolvimento", predizia o tema: a equidade, defendida com base no princípio da igualdade de oportunidade (segundo o qual o desenvolvimento de uma pessoa deve ocorrer por seus talentos e esforços e não por situações pré-determinadas como etnia, gênero, história social ou familiar), e a prevenção de privação de resultados (segundo o qual o desenvolvimento requer resultados mínimos em determinadas políticas, especialmente saúde, educação, níveis de consumo). (HAEBERLIN[72], 2016)

Talvez, a luta por esta tão sonhada equidade possa ter contribuído para a maior visibilidade destas danças em questão, contudo, de acordo com os estudos de Haeberlin[72] (2016), na tentativa de criar uma sistematização acerca do termo "equidade", visto que a terminologia, segundo o autor, pode ser empregada de forma subjetiva ou "para falar de duas coisas diferentes: a uma capacidade de julgamento (equidade em sentido filosófico-jurídico); e à distribuição de riquezas (equidade em sentido filosófico-político)". Enfim, um termo muito presente no discurso da geração Z e com ações políticas apresentadas na Tabela 2, além dos questionamentos referentes ao gênero nestas danças.

Ações afirmativas relacionadas a gênero estão cada vez mais presentes nas gerações Z e Alfa no cenário do *Breaking* e *Krump* nacional e *underground*, que contribui para unir também as mulheres das gerações anteriores. A Rede B.Girls do Brasil (https://www.instagram.com/redebgirlsdobrasil/) é um exemplo para unir as *B.Girls* de todo o Brasil, visando fortalecimento, crescimento e empoderamento, além de manter um grupo de *WhatsApp* (no qual esta pesquisadora também faz

parte) e produzir materiais informativos como o “Guia anti-assédio no Breaking”, disponível em https://hiphopdocs.files.wordpress.com/2020/07/guia-antiassedio-no-breaking-rede-bgirls-brasil-.pdf.

Na dança *Krump*, temos uma articulação feminina na capital de São Paulo, chamada Kirls Krump (https://instagram.com/kirlskrump) e uma rede chamada Wueens sendo ampliada na América Latina e Europa, idealizada pela Amanda Santos *aka Lady 7k*, Brasil (@amandasto_) e Big Duende, Barcelona (@big_duende), atualmente com 57 *krumpers*.

Já no *Hip-Hop Dance* há um cenário diferenciado, há as artistas femininas no *underground* e no contexto das academias/escolas de dança, existe uma predominância de mulheres nas salas de aula. Não é uma novidade destes últimos anos esta modalidade nas academias, desde a década de 90 já havia *Hip-Hop Dance* nas academias, mas com o nome de *Street Dance.*

Acredito que a estética e a movimentação do *Hip-Hop Dance*, por sua origem encontrar-se ligada às danças sociais e as festas, seja mais atraente para praticantes que não estão conectados com a Cultura Hip-Hop, diferentemente do que ocorre na dança *Krump* e da dança *Breaking* que apresentam estéticas particulares conectadas à Cultura específica e movimentações que necessitam de habilidades peculiares e maior vigor físico, que em um padrão colonialista-eurocêntrico de feminilidade não se adequam.

Por exemplo, na dança *Krump* há um tônus muscular elevado, uma grande expressividade facial, em sua maior parte com fisionomias agressivas, exageradas e intensas, todas relacionadas com a criação dos respectivos personagens dos *krumpers*, enfim, acaba se tornando apaixonante para os que estão imersos no contexto cultural ou na relação de pesquisa artística e não para a grande maioria dos alunos das escolas, novamente salvo exceções. Estas particularidades estéticas serão aprofundadas no Capítulo 4.

Retomando o relacionamento destas danças com as academias-escolas de dança, em sua maior parte, relacionada ao *Hip-Hop Dance*, e por vezes a desconexão da dança com a sua cultura de origem, é relevante compreender que não é um fato isolado. Ou seja, a nossa brasileiríssima capoeira, que conforme a tabela Coorte em 1890 foi inserida no código penal, foi em 2008 inscrita no Iphan

como Patrimônio Cultural Brasileiro. Da mesma forma com motrizes africanas, igualmente vivencia conflitos neste contexto.

> Assim, as bases da capoeira estão ao léu das circunstâncias, ao sabor dos ocasionais mestres, os quais se agarram avidamente a cada manifestação da "capoeira da moda" mais em voga. Isso se dá pelo acréscimo deste novo espaço de prática da capoeira, o universo da academia, onde, na atualidade, a capoeira é majoritariamente praticada. (SILVA[67], 2008 p. 21)

Sabe-se que este fato não se aplica a todas as academias-escolas de dança, há exceções, contudo, é fato que o contexto social é diferenciado nestes lugares, portanto, altera-se o contexto da Cultura Hip-Hop e consequentemente da sua dança. As gerações Z e Alfa vivem esta dicotomia que causa inúmeros debates acerca do que realmente é o *Hip-Hop Dance.*

Questão semelhante, vivenciada pelas gerações mais novas, no processo ensino-aprendizagem e na relação da dança desconectada da Cultura além das escolas de dança, pode ocorrer casos similares no contexto dos festivais e *workshops* em grandes eventos. Nestas ocasiões é relevante ponderar pontos positivos e negativos; positivamente há uma ampliação da visibilidade, patrocínios, leis de incentivo à cultura, valorização dos artistas contratados (professores e coreógrafos), uma equiparação de certo modo com os grandes shows de música, com grandes palcos, aulas com cerca de 500 até 1000 pessoas dançando a mesma coreografia, de acordo com a "fama" do professor ou com a "moda" do momento, o grande êxtase na efemeridade do momento, a realização particular do professor-coreógrafo naquele instante quase como um "*superstar*" do *Hip-Hop Dance*, e para os(as) alunos(as), grande intercâmbio cultural e a nostalgia de vivenciar no próximo ano novamente aquele grande evento.

Figura 15: Fotógrafo Little Shao. Rio H2K (2014)

Contudo, infelizmente, há pontos desfavoráveis que necessitam ser questionados. Será que a Cultura Hip-Hop no contexto capitalista de inscrição e produtos é considerada na elaboração do evento? Como ultrapassar o processo tecnicista de repetição de sequências e contribuir para o autoconhecimento artístico dos(as) alunos(as)? Será que todos os participantes estão conectados à Cultura Hip-Hop ou apenas estão comprando um produto? As "*selects*" (seleções) realizadas no final dos *workshops* promovem quais valores para os escolhidos e não escolhidos?

Atualmente essas *selects* são ampliadas para estúdios internacionais em capitais como Los Angeles, New York e São Paulo, onde, na finalização da aula, o(a) professor(a) escolhe os(as) "melhores" para dançar determinada sequência coreográfica. Assim este ambiente, cada um à sua maneira de certa forma, reproduzem um ensino tecnicista a partir da cópia e reprodução. Os vídeos das *selects* são compartilhados nas redes sociais para promoção da academia-escola de dança e do(a) professor(a) envolvido(a); para os "escolhidos", a promoção pode auxiliar no contexto de divulgação dos trabalhos pessoais, entretanto, prevalece o privilégio de alguns e não pondera sobre os(as) alunos(as) da sala que não são escolhidos(as), assim como foi a relação de ensino-aprendizagem.

> O que se busca na capoeira, assim como nas danças populares, é uma vivência em que o aprendizado ocorra pelo autoconhecimento do corpo, deflagrado de dentro para fora, inversamente o que propõe as técnicas

> aplicadas através dos métodos de exposição-reprodução. Estas se caracterizam pela repetição dos exercícios demonstrados pelos professores, visando à sua perfeita reprodução. Essas técnicas, criadas inclusive no universo da capoeira da atualidade, sem entendimento do verdadeiro espírito dessa arte. (SILVA[67], 2008 p. 22)

Dessa maneira, todo o processo de ensino-aprendizagem fica distorcido se olharmos para o contexto cultural de matriz africana e também para os três estilos de dança destacados nesta tese. Ou seja, toda a relação de mestre-discípulo, a transmissão de conhecimento e de comunidade presente na Cultura Hip-Hop e na Cultura *Krump* se perdem. Especificamente no histórico destas danças, apresentadas anteriormente, também se descaracteriza; na dança mais "antiga", o *Breaking* a relação de *crew* não existe, aproxima-se vagamente na relação da batalha, no cenário de busca pela superação. No entanto, essa é uma busca pessoal e nas chamadas *selects* há uma busca monetária de capitalização e venda de produto-serviço. No *Hip-Hop Dance*, novamente o espaço de festas (diversão, *feeling*, *vibe*), é corrompido pelo espelho da escola de dança e pela precisão da coreografia. No *Krump*, a *Lab*, o *Big* e os *Lil' Hommies,* a criação e improvisação também são comprometidas com este modelo de ensino.

Novamente reafirmo: existem exceções, todavia, mesmo nestes locais privilegiados será difícil mergulhar na Cultura Hip-Hop e Cultura *Krump*, pois, por envolver questões relacionadas à capitalização de serviços, haverá uma ruptura na tradição africana comum nestas modalidades, do mesmo modo que ocorreu na Capoeira. Mas esta é a realidade desta geração, o que será do futuro ainda não sabemos.

Outro espaço atual de ensino aprendizagem e reflexões acerca destas danças são as universidades, nas graduações de Dança e de Educação Física, prioritariamente. Uma demanda que não é proposta pelas instituições, mas que nasce a partir da busca dos(as) alunos(as), reflexo dos incentivos ao acesso à universidade iniciada em 2003 com a geração Z (tabela Coorte), que contribuiu para o acesso das populações periféricas e marginalizadas, onde se encontram muitas pessoas com conexão a estas danças. Como não há profissionais específicos nestes novos espaços e as pesquisas nestas áreas se ampliam, os "Trabalhos de

Conclusão de Curso" (TCCs) nesta temática, são orientados por outros docentes com apoio de artistas não acadêmicos.

Na pesquisa desta tese, há apenas duas universidades com uma disciplina intitulada "Danças Urbanas", ambas na região sul do Brasil, uma na Universidade Federal de Pelotas, em processo de seleção docente no presente momento (agosto-2020) e a segunda na Universidade Regional de Blumenau, sob responsabilidade do Prof. M. Jesse da Cruz, um artista negro em doutoramento, com grande articulação e vivencias neste contexto. Com relação ao corpo docente com doutorado finalizado há apenas Dr. Rafael Guarato dos Santos, atuando na Universidade Federal de Goiás (UFG) e, em doutoramento com experiência na cena destas danças, há apenas três artistas: esta pesquisadora no programa de Artes da Cena na Unicamp (SP), Vanilton Lakka em Artes Cênicas na Universidade Federal da Bahia (UFBA) e Hugo Oliveira em Comunicação Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Considerando o gênero, totalizando assim quatro homens e apenas uma mulher.

Neste cenário, portanto, ainda é muito prematuro debater sobre estes processos, pois é muito recente a imersão destes docentes no ambiente acadêmico. Todavia, há um misto de alunos(as) com experiência na área e outra parte sem contato com a Dança e a Cultura, tornando este um desafio para o corpo docente neste novo espaço que surge.

A percepção que trago nacionalmente, sobre os artistas destas danças (*Breaking, Hip-Hop Dance e Krump*) no momento presente, imersos nas tecnologias digitais, nas redes sociais, nos filmes e na mídia de forma geral, mesclando as diferentes gerações e habitando espaços diversos, é que há uma demanda maior no estudo individual e imersão na sua própria obra artística, particularmente nos artistas do *Breaking* e *Krump*. Já no *Hip-Hop Dance*, salvo as exceções, existe uma relação maior com os trabalhos coreográficos em grupo. Talvez uma justificativa desta percepção seja a predominância de Batalhas no Brasil, nas danças *Breaking* e *Krump,* contribuindo para um estudo mais individualizado desta arte e no mercado das academias-escolas de dança e festivais no *Hip-Hop Dance*, portanto, das coreografias e trabalhos em grupo.

De maneira alguma, fecho aqui as possibilidades de transformações destas Culturas, esta é uma reflexão do momento presente conectado com experiências pessoais e levantamentos bibliográficos. É importante refletir que mesmo os *Krumpers* não se considerando como parte da Cultura Hip-Hop, há evidências e reverberações que conectam um movimento cultural ao outro.

> Na primeira metade do século XX, Karl Mannheim (1993) trouxe uma das principais contribuições para a compreensão do conceito de Geração. Para o autor, as gerações são dimensões analíticas importantes para a compreensão da dinâmica das mudanças sociais e de formas de pensar e de agir de uma época. As gerações formam produtos específicos que, pela ação dos tempos históricos e biográficos, podem produzir mudanças sociais, mas pode ser, também, o resultado de uma mudança gestada pela geração anterior. Portanto, o que constrói uma geração não se relaciona somente com um tempo cronológico de nascimento, não há um padrão temporal para formação de uma geração, que pode permanecer por dez ou quinze anos ou por séculos. (OLIVEIRA; PICCININI; BITENCOURT[73], 2012)

Assim o tempo é apenas uma demarcação potencial, pois é o processo histórico que aproxima os jovens de uma mesma geração, integrantes de uma mesma faixa etária (OLIVEIRA; PICCININI; BITENOURT [73], 2012).

É necessário compreender também que tudo que é vivenciado pelas gerações atuais foi criado e transformado por gerações anteriores, portanto, é importante a valorização da transmissão de conhecimento. Além disso, as possibilidades de hoje com as facilidades de comunicação, podem potencializar diversos processos (ensino-aprendizagem, conexões com pioneiro, intercâmbio, produção cultural etc.).

Sendo assim, as imagens e percepções podem se alterar com o passar dos anos, das gerações (tempo) e com os diferentes lugares e territórios (espaço), todavia, podem se aproximar mesmo séculos depois ou com as grandes distâncias dos oceanos. É fato que a conexão da *cypher* (círculo, roda) é presente na Cultura Hip-Hop *(Breaking* e *Hip-Hop Dance)*, no *Krump*, assim como na Capoeira e no Samba de Roda, entre outras danças afrodiaspóricas e latino-americanas. Dessa maneira as imagens e percepções podem se alterar com a geração, mas este fio de conexão com as raízes-motrizes africanas se perpetua.

.NUS.

#3 #fascia #anatomytrains #trilhosanatonicos #tensegridade #tensegrity

As danças conectam! Conectam pessoas na subjetividade das emoções, sensações, diálogos, vibrações, pausas, silêncios, acentos, introspecções, meditação, interiorização, percepção, camadas... Muitas camadas de pele, músculos, ossos, órgãos, fáscias. Uma rede conectiva, um mar de tecido conjuntivo superficial e profundo que integra sistemas com forças tensionais que criam esculturas vivas de inúmeras maneiras pela ação ou inatividade, pelas emoções, pela repetição de padrões de movimento, por imagens e até por crenças.

Não é inédito refletir sobre as diversas possibilidades de conexões na dança, entretanto, esta tese de doutorado acerca do #soma do artista das danças Breaking, Krump e Hip-Hop Dance torna-se singular pela maneira que desdobra a pesquisa, pelo histórico da pesquisadora e por toda a atuação da Cia Eclipse Cultura e Arte onde sou idealizadora e diretora.

A Educação Somática começou a ser explorada no meu mestrado entre 2012 e 2014, inicialmente com a *Ideokinesis*. Durante a pausa das minhas pesquisas acadêmicas entre 2015-2016, iniciei a prática docente nos cursos de graduação em universidades particulares (UniMetrocamp e UNIP), nos cursos de Bacharelado em Dança e Bacharelado-Licenciatura em Educação Física. Entre as disciplinas que leciono destaco as Cinesiologia e Biomecânica *Aplicada aos Esportes* que contribuem para exploração anatômica do #*soma*.

Como contribuir com a ampliação das percepções intrínsecas e extrínsecas do #soma em movimento dos artistas da cena, em especial neste estudo dos dançarinos(as) das danças *Breaking, Krump* e *Hip-Hop Dance*, é um questionamento e uma busca constante.

A curiosidade e a necessidade de investigação dessa constância me levaram à graduação em Educação Física, mestrado e doutoramento em Artes da Cena, para aprimorar os conhecimentos acerca do #soma em movimento, que são inesgotáveis. Assim tenho navegado pelos mares da fáscia, biomecânica, preparação corporal, leitura dos movimentos, motrizes e matrizes africanas, cultura, ensino aprendizagem; que harmoniosamente incorporados, visam auxiliar na formação e capacitação dos artistas da cena.

Como parte da minha trajetória no universo acadêmico me recordo de estudos anteriores, que me cativaram na faculdade e se desdobram para minha pesquisa atual, assim dizendo, olho para estes #somas particulares (dançantes) sob a luz dos sistemas dinâmicos no desenvolvimento motor (ambiente, tarefa, biologia-indivíduo), disciplina do curso de graduação em Educação Física.

> O surgimento da teoria dos sistemas está relacionado às propostas de Bernstein de um modelo distribuído do sistema motor, que considera que vários sistemas corporais (sistema nervoso, muscular, ósseo) além de forças externas (como a gravidade) e internas contribuem para o movimento. Bernstein, foi, segundo Thelen (1995), o primeiro a se referir de forma explícita ao movimento em termos de coordenação entre diferentes partes corporais e diferentes processos que resultam em um movimento específico. (SILVEIRA[74], 2018)

Da mesma forma, me referencio a Educação Somática no mergulho do mestrado, que me auxiliou a compreender a pluralidade de desdobramentos da experiência.

> *In 2004, I identified that there are three branches of the somatic world – somatic psychology, somatic bodywork, and somatic movement (Eddy 2004). I contend that dance professionals have especially driven the development of somatic movement and the field of Somatic Movement Education and Therapy (SME&T). SME&T involves 'listening to the body' and responding to these sensations by consciously altering movement habits and movement choices.* (EDDY[75], 2009).

> Em 2004, identifiquei que existem três ramos do mundo somático - *psicologia somática, trabalho corporal somático e movimento somático* (Eddy 2004). Eu acredito que os profissionais de dança têm impulsionado especialmente o desenvolvimento do *movimento somático* e o campo da 'Educação e Terapia do Movimento Somático' (SME&T). SME&T envolve 'ouvir o corpo' e responder a essas sensações, alterando conscientemente os hábitos de movimento e as escolhas de movimento. (tradução da autora)

Assim chego nesta pesquisa de doutoramento, com os estudos anatômicos relacionados à fáscia e submergindo no trabalho de Ida Rolf, assim como o entendimento das conexões e integração do monismo:

> As ideias monistas já estiveram muitas vezes na vanguarda de muitas culturas, mas retrocederam invariavelmente em benefícios dos conceitos dualistas de corpo e da alma. Como localiza o problema fora da vítima, a lógica do dualismo é muito mais simples e atraente por implicar a diminuição da responsabilidade pessoal. (ROLF[76], 1990 p.8)

Dessa maneira, acesso o cerne deste capítulo: a tensegridade e a fáscia, que potencializam as percepções intrínsecas e extrínsecas. Neste ponto, apresento um recorte histórico do estudo da fáscia assim como suas terminologias e definições, para no próximo capítulo expor a aplicabilidade destes conceitos no #soma em movimento, na possibilidade de ampliação da sensibilidade dos artistas das danças destacadas.

> *The concept of tensegrity as a new structural principle really started in the 1940's with Kenneth Snelson,Snelson who explored and developed it through sculpture, and Buckminster Fuller who considered it as part of a wider system of geometry. The application to living organisms began in the 1970's with Stephen Levin, an orthopaedic surgeon who considered it from a structural, energetic and evolutionary perspective, and Donald Ingber who was then investigating the role of the cellular cytoskeleton in angiogenesis.* (SCARR[77], s/d)

> O conceito de tensegridade como um novo princípio estrutural realmente começou na década de 1940 com Kenneth Snelson, Snelson que o explorou e desenvolveu por meio da escultura, e Buckminster Fuller que o considerou como parte de um sistema mais amplo de geometria. A aplicação em organismos vivos começou na década de 1970 com Stephen Levin, um cirurgião ortopédico que o considerou de uma perspectiva estrutural, energética e evolutiva, e Donald Ingber, que estava investigando o papel do citoesqueleto celular na angiogênese. (tradução da autora)

Não há como mencionar a história da fáscia sem regressar aos trabalhos e estudos da norte-americana Dra. Ida Rolf (1896-1979). Segundo o site *Método*

Rolf (https://rolfing.com.br/) *de Integração Estrutural*, representante do método no Brasil, ela se graduou no Barnard College em 1916, recebeu o título de PhD em Química Orgânica na Universidade de Colúmbia em 1920. Em 1927, estudou Matemática e Física Atômica na Universidade Técnica Suíça, em Zurique, e Medicina Homeopática em Genebra, além de se aprofundar em Medicina Quiroprática, Osteopatia e Yoga. Do encontro com o osteopata Tomas Morisson, produziu a ideia de que a estrutura determina a função. De 1920 a 1932, trabalhou no *Rockefeller Institute*, como pesquisadora em Quimioterapia e Química Orgânica. Durante a década de 1940, através do trabalho científico e das descobertas que realizou com pessoas cronicamente incapacitadas, começou a desenvolver o trabalho que viria a ser conhecido como Integração Estrutural.

Nos 30 anos seguintes, dedicou-se a desenvolver seu programa de treinamento. A partir dos anos 1950, suas aulas passaram a atrair cada vez mais alunos e publicações especializadas. Nesta década, conheceu o criador da Gestalt Terapia, Fritz Perls, que a convidou para trabalhar em Esalen. Em 1967 iniciou o livro *Rolfing, A Integração das Estruturas Humanas*. Em 1970 aconteceu o primeiro encontro de profissionais, em Esalen. A primeira edição brasileira do livro é de 1990, 20 anos depois da primeira reunião a respeito do livro.

> Estamos em uma era de transição cultural. Não reverenciamos mais o entendimento da estrutura do corpo desenvolvido por nossos antepassados vitorianos, com sua ênfase na postura, tampouco encontramos uma substituição satisfatória. Nosso entendimento consciente da estrutura ainda não está suficientemente desenvolvido. Como resultado, nossos corpos tendem a se tornar fisicamente desorganizados e mecanicamente desordenados; a ausência de leis para o corpo parece, então, ganhar ascendência sobre a vida do indivíduo. A ordem ou a ausência dela começa no inconsciente, insidioso que está abaixo da consciência do homem. através de seu corpo o homem tornou-se a dramatização de sua imagem inconsciente. (ROLF[76], 1990 p.23)

Em seu livro, Dra. Ida Rolf, define:

> Verbalmente, a fáscia é frequentemente confundida com músculo. O músculo está dentro da fáscia, como a polpa de uma laranja está contida dentro de suas paredes celulares de separação. Da mesma forma que é

> possível extrair se o suco e a polpa de uma laranja e ainda ter-se um receptáculo que retenha sua forma, também seria possível (pelo menos em teoria) remover-se a polpa muscular de um corpo de seu invólucro fascial, deixando sua forma externa relativamente intacta. (ROLF[76], 1990 p.24)

Até sua morte, em 1979, Ida Rolf dedicou sua vida ao trabalho, formando profissionais, planejando projetos de pesquisa, escrevendo e fazendo palestras públicas. Infelizmente, não chegou a ver em museus exposições como em *3D Human Fascia Plastinates*, em 2018. A exposição alteraria a sua fala destacada na citação acima de que não é possível remover o invólucro fascial.

> A fáscia faz parte de todos os tecidos moles do corpo: A fáscia une, comprime, protege, envolve e separa tecidos; A fáscia reveste e conecta estruturas, fornecendo o sistema de andaimes que permite e aumenta a transmissão de forças; A fáscia tem funções sensoriais, a partir do nível microscópico (p. ex., comunicação célula-a-célula individual) até o envolvimento de grandes lâminas fasciais, tal como a fáscia toracolombar (FTL); A fáscia facilita o deslizamento dos tecidos uns sobre os outros; A fáscia também oferece um meio de armazenamento de energia – agindo como uma espiral via estruturas fasciais pré-estressadas, tais como os grandes tendões e as aponeuroses da perna, durante o ciclo da marcha, por exemplo. Pense em cangurus ou gatos! As múltiplas funções da matriz de tecido conectivo, com suas qualidades combinadas de força e elasticidade – de biotensegridade – podem ser descritas pela única palavra resiliência. Isso pode ser definido como a capacidade de se adaptar às forças distorcidas e, onde apropriado, a capacidade de retornar à forma e posição originais, que é a qualidade da rede fascial. Resiliência também descreve a capacidade de se recuperar rapidamente a partir da doença ou lesão. (CHAITOW[78], 2017 p. 5)

O projeto *Fascial Net Plastination* é dirigido pelos cientistas pesquisadores da fáscia Robert Schleip, professora de anatomia Carla Stecco, com a assistência do anatomista clínico John Sharkey. Os dez primeiros espécimes plastinados deste projeto foram exibidos pela primeira vez no 5º Congresso Internacional de Pesquisa da Fáscia em Berlim, Alemanha, 2018. (*Fascia Research Society*, 2020). No Brasil houve uma exposição com algumas peças em setembro de 2019 no Congresso *Fascia Experience*, no qual tive o privilégio de visitar.

Dando continuidade ao histórico de Ida Rolf, destaco Tom Myers, também americano, criador do *Anatomy Trains* (https://www.anatomytrains.com), aonde relata que estudou com ela desde 1976, e criou inicialmente o *Anatomy Trains* para ensinar anatomia da fáscia no Instituto Rolf.

> As novas pesquisas sobre as propriedades dos tecidos fasciais, a natureza cibernética da plasticidade neural e o modelo de biotensegridade da relação real de engenharia entre os tecidos moles e ósseos sugerem que a modelagem holística dos resultados do treinamento é necessária para complementar o modelo de estrutura individual usado nos últimos séculos. O mapa de meridianos miofasciais dos trilhos anatômicos fornece um modelo para medir a resiliência e a participação total do corpo em movimento que leva à saúde em longo prazo. Aprender a medir a resiliência e reconhecer em qual lugar a "maleabilidade" do tecido não está ocorrendo permitirá que o treinador faça ajustes, muitas vezes a certa distância do local de estresse ou dor, que promoveram o máximo desempenho com o mínimo de lesão. (MYERS[79], 2020 p. 59)

Anatomy Trains, em português *Trilhos Anatômicos*, é um livro que se encontra em sua quarta edição, a primeira edição foi publicada no ano de 2001. Tom Myers possui mundialmente um curso de formação baseado no livro, no qual a presente pesquisadora realizou três módulos no Brasil: *Anatomy Trains in Structure and Function* (2016), *Fascial Release for Structural Balance: Fans of the Hip* (2017), *Anatomy Trains Structural Essentials: Shoulders & Arms* (2018). Além disso, em seu website, é possível acessar inúmeros outros cursos desde workshops de verão, até cursos ligados ao movimento como *Anatomy Trains in Motion and Slings* e *Zoga*, cursos de dissecação e a formação completa de 500 horas em ATSI (*Anatomy Trains Structural Integration*, anteriormente KMI). Relevante destacar que até a presente data não há a formação completa no Brasil, apenas nos Estados Unidos e alguns pontos da Europa.

Atravessando o oceano, na Alemanha o pesquisador Robert Schleip, biólogo e psicólogo, se encontra também entre os pioneiros no estudo da fáscia. Alguns destaques do seu extenso currículo: tornou-se Rolfista em 1984 e concluiu a formação em Feldenkrais em 1987. Em 2006, concluiu o doutorado em Biologia Humana pela Universidade de Ulm, sua tese recebeu o *Prêmio Vladimir Janda de*

Medicina Musculoesquelética. Schleip foi co-iniciador do 1º Congresso Internacional da Fáscia de 2007 na Harvard Medical School em Boston (1º Congresso de Pesquisa da Fáscia). Vice-Presidente da Fundação Ida P. Rolf Research e membro do conselho da *Fascia Research Society.*

> Quando o intrincado sistema de envoltórios intramusculares e septos de tecido dos conjuntivos colagenosos é incluído como elemento contribuinte dessa rede tensional para todo o corpo, a trama fascial pode ser vista como nosso maior órgão sensorial em termos de área superficial total. (SCHLEIP[80], 2020 p. 33)

Destaco estes três nomes para construção de uma breve linha do tempo acerca da pesquisa da fáscia, que na atualidade vem crescendo muito na área de reabilitação com fisioterapeutas, em um nicho específico da medicina e também ganha força entre educadores físicos e artistas do movimento, contudo, existem outros pesquisadores de grande destaque mundial que não foram citados devido ao recorte da pesquisa.

Todo o estudo acerca da fáscia se remete a biotensegridade, um novo olhar para o #soma. Conforme Scarr[81] (2018), vão além da teoria da alavanca baseada nas leis da mecânica clássica formuladas por Galilei, Newton e Hooke, entre outros, com regras descobertas em objetos inanimados que não se aplicam facilmente à dinâmica não linear de tecidos vivos.

> *The biotensegrity concept is different to what has gone before because it is based on the fundamental rules of physics first and from which everything else is derived, and thus represents a paradigm shift in the way that we think about the human body. It is part of the basic science that underpins clinical reasoning, where we no longer need to think of bones, muscles and fascia as isolated structural entities but as contributors to a body-wide kinematic system that couples every part into a unified whole.* (SCARR[81], 2018)

> O conceito de biotensegridade é diferente do anterior porque se baseia primeiro nas regras fundamentais da física e das quais tudo o mais é derivado e, portanto, representa uma mudança de paradigma na maneira como pensamos sobre o corpo humano. É parte da ciência básica que sustenta o raciocínio clínico, onde não precisamos mais pensar em ossos, músculos e fáscia como entidades estruturais isoladas, mas como

> contribuintes para um sistema cinemático de todo o corpo que une cada parte em um todo unificado. (tradução da autora)

Nacionalmente participei do 1º Simpósio Internacional sobre Fáscia, intitulado *Da Célula ao Movimento* realizado no Centro Universitário Metodista IPA em Porto Alegre (RS) em 2018, e do *Fascia Experience*, 2019 e 2020, em São Paulo organizado pela recém-criada Universidade da Fáscia. Assim reafirmo que a pesquisa e a difusão dos conhecimentos sobre a fáscia ainda estão se fortalecendo e em crescimento no nosso país, conforme foi discutido nestes eventos.

Mas afinal o que é fáscia?

> Com base na natureza interligada dos tecidos fasciais, a nova terminologia proposta no primeiro Congresso de Pesquisa sobre Fáscia define fáscia como todo tecido conjuntivo colagenoso fibroso que pode ser visto como elemento de uma rede de transmissão de força tensional para todo o corpo. Ao contrário dos ossos e cartilagens, a morfologia específica desses tecidos fibrosos é formada pela predominância da carga tensional, em vez da compressão. (KLINGLER; SCHLEIP[82], 2020, p.3)

Esta rede de transmissão de força em todo o corpo, proporcionada pela fáscia, é uma das evidências relevantes para nossa pesquisa entre fáscia e movimento, fáscia e dança. Compreender que há uma conexão maior para além da relação músculos-ossos para se mover, modifica toda a concepção da dança, amplia o olhar somático para o todo em movimento e potencializa a criação artística.

> *Ce tissu de glissement longtemps oublié, abandonné par les recherches faites au niveau moléculaire, conserve bien sûr encore de nombreuses énigmes mais recèle en fait des réponses au moins autant scientifiques qu'existentielles.*
> *Ce qu'il exprime aussi est le fait essentiel que notre corps est un tout, et impose une vision plus holistique et moins réductrice en appareils.*
> *Ce système fibrillaire architecturant qui semble chaotique et complexe d'emblée, est un ensemble d'éléments, à haute densité d'interconnexions non linéaires, organisés en fonction d'une seule finalité garante de l'indispensable : favoriser la vie. Il est le lien indissociable; on le retrouve dans toutes les structures vivantes et à de nombreux échelons.*

(ENDOVIVO. CONFERENCES WITH THE DR J-C GUIMBERTEAU[83], 2020).

> Esse tecido esquecido há muito esquecido, abandonado por pesquisas realizadas no nível molecular, é claro ainda mantém muitos quebra-cabeças, mas na verdade contém respostas que são pelo menos tão científicas quanto existenciais.
> O que ele também expressa é o fato essencial de que nosso corpo é um todo e impõe uma visão mais holística e menos redutora de dispositivos.
> Esse sistema fibrilar arquitetônico, que parece caótico e complexo desde o início, é um conjunto de elementos, com alta densidade de interconexões não lineares, organizados de acordo com um único objetivo, garantindo o essencial: promover a vida. Ele é o elo inseparável; é encontrado em todas as estruturas vivas e em muitos níveis. (tradução da autora)

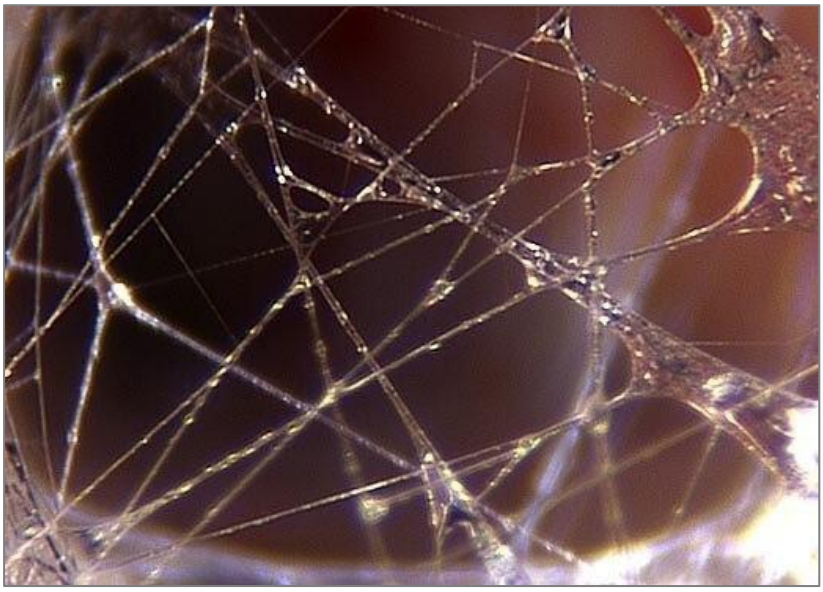


Figura 17: Fáscia Viva, Dr. Jean Claude Guimbertau, documentário *Faszien - Geheimnisvolle Welt unter der Haut* (2017)

Ensinar e aprender a partir do conceito de movimento total, ou seja, que um músculo não age sozinho, eleva a capacidade do professor e do aluno a conhecer e corporificar (*embodiment*) um determinado movimento.

> Do ponto de vista fascial, neurológico ou biomecânico, o conceito universal de “um músculo distinto” acaba sendo um artefato do nosso método comum de dissecação, é não é uma realidade biomecânica nem neurológica. Essa

> ideia ainda não foi absorvida pelos profissionais que trabalham com o público tanto em reabilitação como em treinamento. (MYERS[79], 2020 p. 47)

Na busca desta realidade biomecânica e fisiológica do todo, do movimento total, me lancei para sentir as conexões fasciais literalmente de maneira mais palpável, através de uma especialização em Anatomia Humana Clínica e Funcional, uma pós-graduação na UniMetrocamp em Campinas que estudo paralelamente ao doutoramento. Nesta imersão tive o privilégio de realizar dissecações (Figuras 18 e 19) e observar a fáscia sob orientação do Prof. Me. Giuliano Gonçalves e assim como outros anatomistas, todo respeito e agradecimento ao cadáver por me proporcionar esta experiência.

> Ao cadáver, respeito e agradecimento. Ao curvar-te com a lâmina rija de teu bisturi sobre o cadáver desconhecido, lembra-te que este corpo nasceu do amor de duas almas; cresceu embalado pela fé e esperança daquela que em seu seio o agasalhou, sorriu e sonhou os mesmos sonhos das crianças e dos jovens; por certo amou e foi amado e sentiu saudades dos outros que partiram, acalentou um amanhã feliz e agora jaz na fria lousa, sem que por ele tivesse derramado uma lágrima sequer, sem que tivesse uma só prece. Seu nome só Deus o sabe; mas o destino inexorável deu-lhe o poder e a grandeza de servir a humanidade que por ele passou indiferente. (KAREL ROKITANSKY[84], 1876)

Visualizar e sensibilizar minhas mãos com as camadas fáscias na dissecação, movimentar, puxar, cortar, tem sido magnífico. Todos os estudos teóricos nestes quatro anos, cursos, vídeos, sustentaram a pesquisa e proporcionam um olhar diferenciado para as peças anatômicas dissecadas.

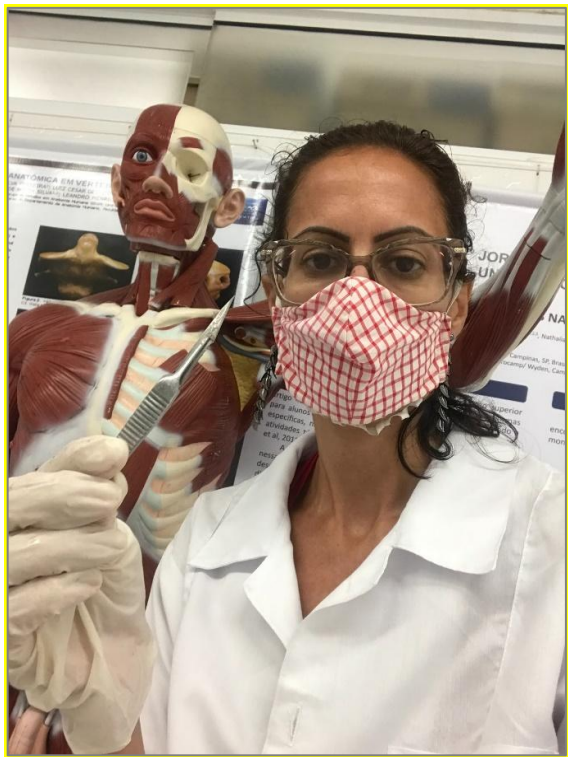


Figura 18: Pós-Graduação em Anatomia Humana Clínica e Funcional da Metrocamp (2021)

Figura 19: Pós-Graduação em Anatomia Humana Clínica e Funcional da Metrocamp (2021): Fascia-epimisial. Músculos: Trapézio inferior, Latíssimo do Dorso, infraespinhal, eretor da espinha

Após os estudos nas peças anatômicas no laboratório de anatomia, reorganizo a experimentação para potencializar o estudo e procedimentos no corpo vivo, no #soma. Assim, vale relembrar, que além da notória eficácia no movimento, faz-se necessário a compreensão da complexibilidade deste tecido, ou seja, ampliar o entendimento de que a fáscia pode ser afetada também pelas emoções. “O tecido miofascial é composto por elementos celulares e não celulares. Os dois componentes são sensíveis a tensão física, temperatura, pH e fatores humorais” (KLINGLER[85], 2020 p. 23). E que ela, além de músculos, envolve órgãos, une e separa, enfim conecta tudo. Este entendimento anatômico nos fortalece e justifica algumas abordagens de Educação Somática, reforçando o conceito de #soma, e do monismo apresentado anteriormente.

> O músculo é uma unidade altamente contrátil e pronta para reagir; a fáscia já não é assim. Como camada protetora, tem que ser mais estável. No sistema miofascial como um todo, cada músculo, cada víscera, está encapsulado em seu próprio invólucro fascial. Os invólucros, por sua vez, fazem parte de um tecido ubíquo que sustenta envolve, une e separa, todas as unidades funcionais do corpo. (ROLF[76], 1990 p.24)

No documentário alemão *Fáscia Fascinante* (*Faszien - Geheimnisvolle Welt unter der Haut*, 2017) o médico francês e osteopata, Dr. Jean Claude Guimbertau, cirurgião de mão do Instituto de Cirurgia de Mão e Pé de Bordeaux, afirma que o tecido conjuntivo desliza, mas se questionava: Como funciona esses deslizamentos e suas conexões? Ele queria conhecer mais sobre esta funcionalidade para reconstruir melhor os tendões, dessa forma como uma câmera especial filmou o tecido no corpo vivo. Essas imagens mudaram a ciência e a percepção a respeito da fáscia. Observando a fáscia viva e seu comportamento, concluiu que a fáscia não segue um padrão linear, cartesiano, newtoniano. No tecido vivo e com movimento, ela se remodela conforme a necessidade e tensão do sistema, a biotensegridade. Dr. Guimbertau, comenta: “É aparentemente caótico como uma organização, mas é um caos aparente. Certamente não é um caos, já que o resultado ainda é vida” e ainda diz: “Não há espaço livre, tudo está em continuidade”.

De acordo com Myers[86] (2014), Buckminster Fuller, construindo sobre as esculturas altamente originais de Kenneth Snelson, cunhou o termo “tensegridade” para indicar que a integridade da estrutura é derivada do equilíbrio dos membros de tensão, e não dos braços de compressão.

Dessa maneira pode-se afirmar que palavra “tensegridade’’ é a junção das palavras “tensão” + “integridade”, indicando que o sistema possui tensão constante e se remodela para manutenção da sua integridade global, proporcionando estabilidade, resistência e resiliência. Conclui-se, portanto, que nossa estrutura óssea e ligamentar não é suficientemente firme para ficarmos em pé, necessitamos da tensegridade da fáscia para essa manutenção e para o movimento.

Figura 20: Arquivo pessoal, com Eli Thompson e seus modelos de tensegridade (2016) (http://www.tensegri-teach.com) módulo *Anatomy Trains*

Estamos vivenciando uma mudança de paradigma na compreensão anatômica e no movimento. É uma grande onda de pesquisas acerca da fáscia e da tensegridade, contudo, ainda não é amplamente difundida nas áreas da saúde e do movimento. Um exemplo disso é o trabalho sobre biotensegridade, do ortopedista Dr. Stephen M. Levin MD, que teve início em meados da década de 1970 durante sua atuação como cirurgião, como ele mesmo cita, “tentava entender exatamente o que estava fazendo como ‘mecânico do corpo’”.

> *What I had been taught during my residency training, it was by some of the top biomechanics people at the time, was the application of first year college physics to biologic structures and particularly how it applied to the human frame. This has been, and continues to be, the accepted mechanics since first described by Borelli, a mathematician and 'renaissance man', in 1680,*

> *nothing has changed. This is all based on Newtonian mechanics as it would be applied to a column or building built with rigid materials and standing in one place on solid ground. But humans, and all biologic structures, are mobile, omnidirectional, gravity independent structures built of 'soft materials', foams, colloids and emulsions, (bone and wood are stiff foams, like styrofoam), and mechanicals laws as applied to these structures may be different. It is impossible to explain the mechanics of a dinosaurs neck using standard Newtonian mechanics.* (LEVIN[87], 2018).

> O que eu havia aprendido durante meu treinamento de residência, foi por algumas das principais pessoas da biomecânica da época, foi a aplicação da física da faculdade no primeiro ano às estruturas biológicas e, em particular, como ela se aplicava à estrutura humana. Essa tem sido, e continua sendo, a mecânica aceita desde que foi descrita pela primeira vez por Borelli, um matemático e "homem do renascimento", em 1680, nada mudou. Tudo isso é baseado na mecânica newtoniana, pois seria aplicada a uma coluna ou prédio construído com materiais rígidos e parado em um só lugar em terreno sólido. Mas os seres humanos e todas as estruturas biológicas são estruturas móveis, em várias direções e independentes da gravidade, construídas com 'materiais moles', espumas, coloides e emulsões (osso e madeira são espumas rígidas, como o isopor), e as leis mecânicas aplicadas a essas estruturas podem ser diferentes. É impossível explicar a mecânica do pescoço de um dinossauro usando a mecânica newtoniana padrão. (tradução da autora)

No Brasil, temos um número crescente de pesquisas acadêmicas sobre fáscia na área da fisioterapia, e com relação ao movimento destaco o Prof. Dr. Sergio Teixeira da Fonseca, na Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Prof. Dra. Julia Ziviani Vitiello, na Dança da Unicamp, que estão colaborando para o ressignificar do movimento do #soma a partir da tensegridade da fáscia. Fora da universidade, para alguns exemplos com esta abordagem, temos a fisioterapeuta Maria Eugênia Ortiz, que atua na Seleção Brasileira de Ginástica Artística. Times de futebol como Corinthians e o Esporte Clube Vitória, já trabalham com liberação miofascial, e recentes programas-eventos nacionais criados como: Universidade da Fáscia e representante do *Fascial Fitness* no Brasil (Johannes Carl Freiberg Neto), *Move or Glue* (Ana Outsubo), outros programas de treinamento nacionais, tais como: treino gaia, *move flow*, *mova play*, entre outros educadores

físicos e fisioterapeutas que cada vez mais absorvem e aplicam estes conceitos em suas práticas.

Internacionalmente há inúmeros programas criados a partir do conhecimento acerca da fáscia como *Anatomy Trains in Motion* e *Zoga* (Thomas Myers), *Fascial Fitness* (Robert Scheilp), *Fascia meets Muscle* (Marcus Rossmann), *Low Pressure Fitness*. Além de métodos mais antigos que hoje se fortalecem e justificam com as pesquisas atuais como: Yoga, Pilates, Gyrotonic, entre outros.

Na dança, de forma geral, atuamos na fáscia, afinal somos uma arte da cena, da presença, do #soma, contudo, há inúmeras maneiras de desenvolver um trabalho fascial em/na/com dança. Há atualmente profissionais da educação somática que já integram a fáscia em seus trabalhos e coletivos como o *Axis Syllabus* que pesquisam e compartilham saberes.

> *The body is mostly made up of an involuntary, spiraling web of tensegritous suspension, that generates, regulates and manages the forces and energies arising from movement, the fascia. We can therefore look to fascia as the most pertinent aspect of our possibilities and potentials. My impression however, is that the perception of the body and many approaches to educating it exact a willful imposition of esthetic concepts that compromise a harmonious relationship to the fascia, and can actually turn it into the enemy of the skeleton.* (FAUST[88], 2012)

> O corpo é constituído principalmente por uma teia involuntária e espiralada de suspensão tensegritosa, que gera, regula e gerencia as forças e energias decorrentes do movimento, a fáscia. Podemos, portanto, considerar a fáscia como o aspecto mais pertinente de nossas possibilidades e potenciais. Minha impressão, no entanto, é que a percepção do corpo e muitas abordagens para educá-lo exigem uma imposição voluntária de conceitos estéticos que comprometem um relacionamento harmonioso com a fáscia e podem realmente transformá-lo no inimigo do esqueleto. (tradução da autora).

A partir desta percepção, a organização miofascial (músculos e fáscia) estabelece um *continuum* de tensão e ajustes a partir da capacidade elástica tensional, promovendo estabilidade e distribuição de força. Assim, nós, seres vivos sustentamos a integridade do #soma enquanto nos adaptamos a diferentes jogos de

forças presentes nos ambientes biológicos e sociais. E nesta pesquisa, dançamos! Mas para construir os procedimentos apresentados no próximo capítulo, necessito aprofundar alguns conceitos sobre tensegridade e fáscia.

> A tensegridade é o papel essencial que as membranas fasciais desempenham no bem-estar estrutural do corpo são usados nesse princípio. Antes de entrarmos em ação, primeiro nos engajamos em uma ampla expansão espacial de 360° por todo o corpo. Isso pode ser conseguido por meio de um pré-tensionamento da fáscia superficial completa que envolve o corpo como um todo. No treinamento da fáscia, descrevemos isso como "tensionar a pele do tigre". (SCHLEIP; MULLER[89], 2020 p. 114)

Ao compreender a fáscia, e reconhecer nosso #soma em três dimensões (planos de movimento), chega-se a tensegridade do sistema que, portanto, é repleta de camadas. Isto posto, interpretamos que há diferentes fáscias.

> A fáscia superficial é muito elástica, graças à trama de sua rede de fibras. É claro que o tônus desse tecido é um fator básico no bem-estar. (ROLF[76], 1990 p.25)

Conforme figura 21, a fáscia pode ter diferentes denominações de acordo com suas especializações. Pode ser densa ou frouxa de acordo com sua densidade; regular ou irregular de acordo com sua regularidade. E também superficial ou profunda de acordo com a camada que se encontra.

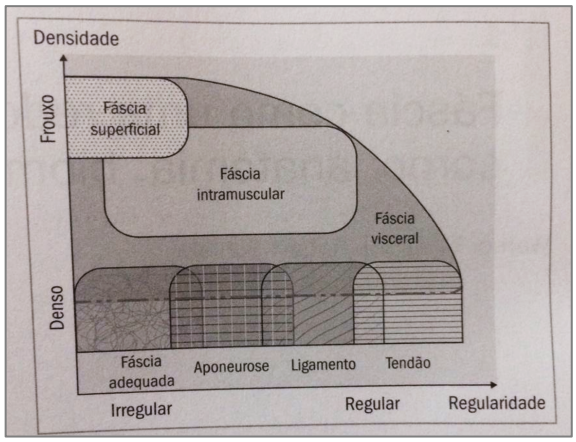


Figura 21: Tecidos Conjuntivos (KLINGLER; SCHLEIP[82], 2020, p.4)

A fáscia superficial é caracterizada por uma densidade relativamente baixa e por um alinhamento na maioria das vezes multidirecional ou irregular, enquanto nos tendões ou ligamentos mais densos, as fibras são em sua maioria unidirecional. Observe que a fáscia intramuscular, ou seja: septo, perimísio e endomísio, pode manifestar vários graus de direcionamento e densidade, assim como a fáscia visceral. Dependendo do histórico de tensão local, a fáscia pode se organizar unidirecional como uma treliça ou multidirecional. (KLINGLER; SCHLEIP[82], 2020, p.4).

Corporificar (*embodiment*), estes aprendizados é um caminho processual, lento e laborioso. Afirmo esta frase em primeira pessoa, pois todo meu processo de submersão na Educação Somática, se iniciou em 2012 e ainda está em processo, um passo de cada vez. Portanto, trazer para a prática da sala de aula e/ou ensaio, enfim trazer para o #soma a percepção da fáscia, da tensegridade, das diversas camadas e suas características, é um trabalho árduo, pois como já foi dito é também uma alteração de paradigma.

Dessa forma, crio um parêntese neste capítulo para falar brevemente da construção dos procedimentos do capítulo subsequente. Abrir-se para os procedimentos somáticos, ampliando o campo epistêmico de reflexão, inclui a ontologia de processos libertadores, exige entrega, disponibilidade e estudo. Enfim, não é simples! Meu trabalho se refere às danças *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump,* onde busco contribuir com estes estudos, mas entendo que tudo é processo e vivemos muito deles emaranhados. Além desta alteração de paradigma do #soma em movimento, como retratado nos primeiros dois capítulos há inúmeras rupturas, (pré)conceitos culturais, sociais, educacionais que devem ser superados, escancarando a necessidade da decolonização destes #somas.

> A cegueira face à insistência numa única versão da história leva a que, frequentemente, se confundam propostas epistêmicas com sequências temporais. Retoma-se, de novo, a sucessão evolutiva dos estágios sociais: sociedades pré-coloniais, coloniais e pós-coloniais, cerrados num horizonte analítico onde o pós-colonial se mantém refém do tempo linear, da ideia de desenvolvimento, de progresso.
>
> Ultrapassar a situação de colonização epistêmica exige, como sublinha Boaventura de Sousa Santos, que se aceite o repto de ir para Sul e

> aprender com o Sul, não como Sul imperial (que reproduz no Sul a lógica do Norte, assumida como universal) (MENESES[90], 2016)

Portanto, que #soma é esse? *Krumper*, *Hip-Hopper*, *Breaker* brasileiros, decoloniais, artistas da cena, afrodescendentes, miscigenados, multiculturais, jovens e adultos, de diferentes gerações, com diferentes experiências, e diferentes emoções… Respeitar cada um deles é o primeiro passo, compreender que cada um terá uma resposta às propostas, com diferente sensibilização é o começo. Apresentar conceitos teóricos densos de maneira simplificada é a proposição.

Retornando a apresentação dos conceitos deste capítulo, entende-se que estas diversas e singulares percepções do #soma em movimento no estudo da fáscia se divide em percepção intrínseca e extrínseca. Para corroborar com essas experiências de percepção, atualmente existem estudos científicos que evidenciam inúmeros neuroreceptores nas fáscias.

> Um quarto dos nervos sensoriais contém axônios mielinizados de condução relativamente rápida. Esses incluem os corpúsculos de Pacini, Golgi e Ruffini. Todos esses servem, claramente, a uma função proprioceptiva. Eles geralmente terminam em tecidos fasciais, seja nas porções epimisiais, tendíneas ou nos tecidos conjuntivos intramusculares. Note que os fusos musculares, que são uma invenção bastante recente em termos evolutivos para ajustar o movimento de animais terrestres, podem ser considerados dispositivos sensoriais que também estão localizados dentro dos tecidos de colágeno perimisiais ou endomisiais da rede fascial intramuscelular. E plausível que, se os tecidos de colágeno circundantes sofrem perda de elasticidade, funcionamento desses fusos pode ser corrompido. (SCHLEIP[80], 2020 p. 34)

Myers[86] (2014) comenta ao abrir o Capítulo 1 da terceira edição do seu livro *Blessed be the ties that bind: fáscia holds our cells together*, ou seja, *Benditos sejam os laços que unem: a fáscia mantém nossas células unidas*. No desenvolvimento do capítulo, Myers apresenta a figura 22 para exemplificar como “todos os sistemas se entrelaçam”, onde cada sistema tem um conjunto de embaixadores que transitam em ambas as direções, com a capacidade de alterar o estado dos outros sistemas e mantê-los informados. Neste vai e vem os hormônios e neurotransmissores informam a rede circulatória de “no que a rede neural está pensando”. Os

neuropeptídeos e outros hormônios, como produtos químicos, mantêm o sistema nervoso atualizado “no que o sistema circulatório está sentindo”. A rede circulatória alimenta proteínas e mantém a pressão dentro do corpo, a rede fibrosa guia o fluxo de fluidos, permitindo e restringindo melhor ou pior, além de afetar os miofibroblastos (fáscia). Destaque para o conjunto de mecanorreceptores que alimentam as informações da rede fascial de volta ao sistema nervoso, principalmente em alongamento. Tornando essa rede fascial o maior órgão sensorial do corpo, estes nervos sensoriais frequentemente superam o número de compatibilidades motoras do sistema nervoso periférico.

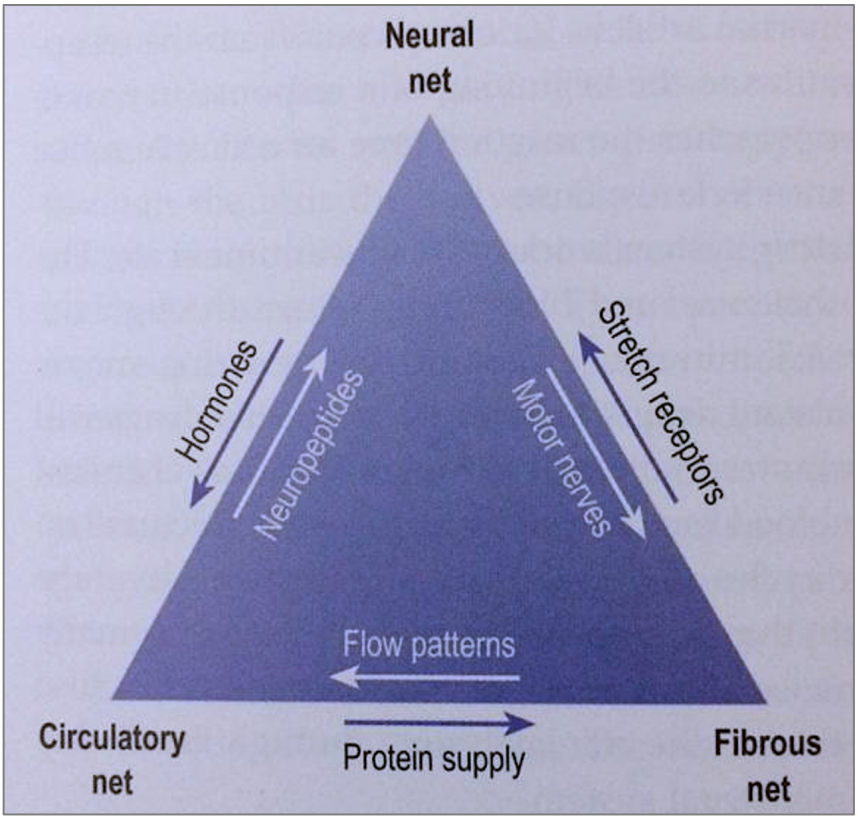


Figura 22: Redes Holísticas (MYERS[86], 2014 p. 34)

Além dessa comunicação via mecanoreceptores, o sistema fascial transmite informações mecânicas célula a célula através da tensão e compressão ao longo da rede fibrosa. Como Myers[91] (2009, p. 105), “o sistema fibroso tem uma maneira muito antiga de ‘falar’ para si mesmo: simplesmente puxa e empurra. Este tipo de comunicação foi menos estudado do que a comunicação neural ou circulatória, mas está claramente presente” e confirma-se através da biotensegridade.

Bordoni e Marelli[92] (2017) afirmam que alguns autores comparam a sensibilidade do sistema fascial à da retina, igual ou superior a ela, devido ao número total dos neuroreceptores fasciais, dessa forma tornando o contínuo fascial o órgão sensorial mais rico. A esses receptores são atribuídos às funções de propriocepção, nocicepção e interocepção.

Em síntese temos diferentes fontes de estímulos, que podem ser externos: exterocepção; ou internos: interocepção e propriocepção. A propriocepção está relacionada com a coordenação da postura e movimento, interocepção como nós nos sentimos sobre nossa postura e movimentos. Já os nociceptores são receptores de estímulos aversivos, transmissão, modulação e percepção de estímulos agressivos, o que interpretamos como dor.

> *Interoception is the awareness of the bodily condition based on the information derived directly from the body. The pathways pertaining to interoception project towards the autonomic and medullar homoeostatic centers and the brainstem, where they are routed to the frontal cingulate cortex and the dorsal posterior insula, by the thalamocortical circuit. Interoception can modulate the exteroceptive representation of the body, as well as pain tolerance; dysregulation of the pathways that manage or stimulate interoception could cause a distortion of one's own body image, influencing emotionality.* (BORDONI, MARELLI[92], 2017)

> Interocepção é a consciência da condição corporal com base nas informações derivadas diretamente do corpo. As vias da interocepção projetam-se em direção aos centros homeostáticos autônomos e medulares e ao tronco cerebral, onde são encaminhados para o córtex cingulado frontal e a ínsula dorsal posterior, pelo circuito tálamo-cortical. A interocepção pode modular a representação exteroceptiva do corpo, bem como a tolerância à dor; a desregulação das vias que gerenciam ou estimulam a interocepção pode causar uma distorção da própria imagem corporal, influenciando a emocionalidade. (tradução da autora)

Keleman[93] (1992) já dizia que "a vida produz formas" e elas são marcadas pelo amor e decepções como parte de um processo de organização "que dá corpo às emoções, pensamentos e experiências". E nos últimos anos, conforme cita Bordoni e Marelli[92] (2017), "a própria posição do corpo estimula as áreas de emocionalidade, e a presença de alterações miofasciais leva a alterações posturais.

Um sistema miofascial disfuncional altera a postura e o estado emocional", assim confirmando estudos anteriores de Keleman.

Unindo os conceitos apresentados, ou seja, o que entende-se por fáscia, biotensegridade, propriocepção e interocepção, avanço mais um passo para utilizá-los na prática docente atuando na formação e capacitação do artista da cena e, um mapa que nos auxilia nesta ação é o "A*natomy Trains*" ou "Trilhos Anatômicos" em português, como o próprio criador Myers[91] (2009, p. 33) cita, a metáfora é para ter um pouco de diversão neste tema bastante denso, navegando pelos trilhos com diferentes linhas, estações, articulações temos os meridianos miofasciais.

> O mapa de meridianos miofasciais dos trilhos anatômicos é um pequeno aspecto dessa visão maior e refere-se a conexões longitudinais consistentes dentro de uma rede fascial singular.
> Ele sugere transmissão da força miofascial, pelo menos na estabilização do movimento e na compensação postural de uma unidade miofascial para outra ao longo dessas linhas. Para construir o mapa de trilhos anatômicos, procuramos uma direção de fibra consistente e o nível plano fascial. Nessa perspectiva, foram descritos 12 meridianos miofasciais com pelo menos três músculos. (MYERS[79], 2020 p. 49-50)

As 12 linhas dos trilhos anatômicos se dividem em linhas superficiais, funcionais e profundas, são elas: *Superficial Back Line*, *Superficial Front Line*, *Lateral Line*, *Spiral Line*, *Superficial Front Arm*, *Superficial Back Arm* (todas em pares) e *Front Functional Line*, *Back Functional*, *Ipsilateral Funcional*, *Deep Front Arm*, *Deep Back Arm* e *Deep Front Line.*

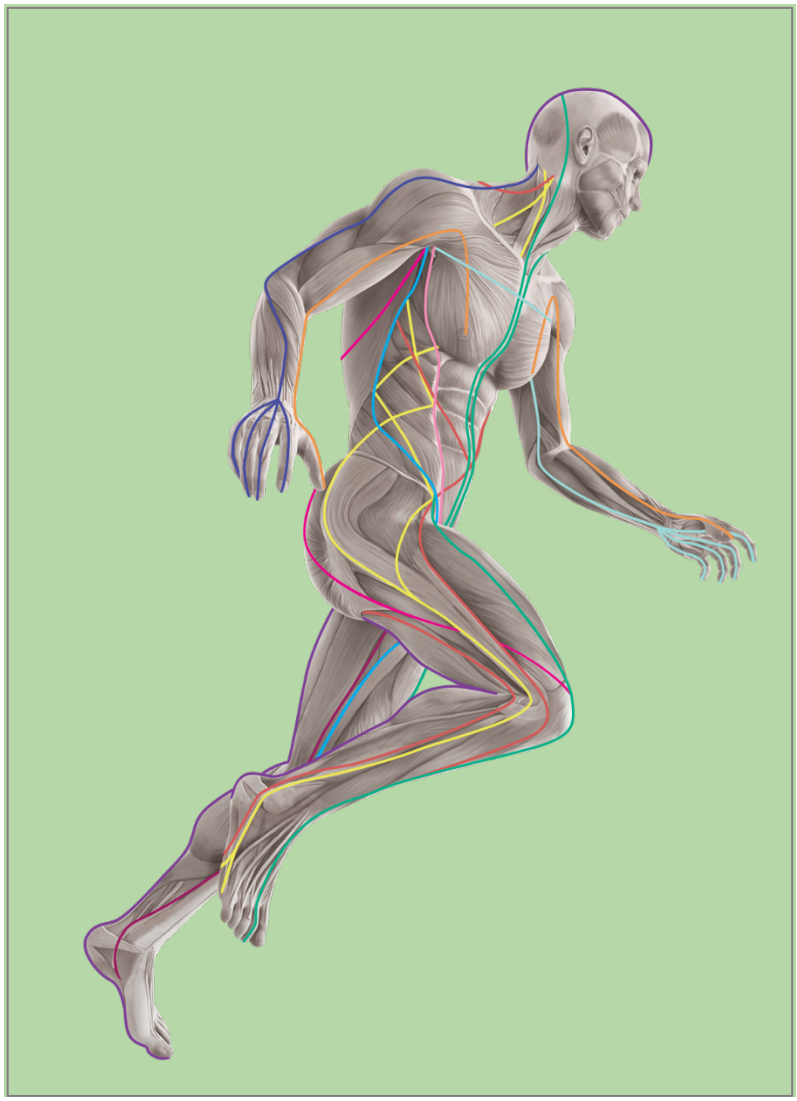


Figura 23: Anatomy Trains (https://www.anatomytrains.com) (s/d)

Apoiando a construção dos procedimentos do Capítulo 4, além do mapa dos trilhos anatômicos, também me inspiro nas metáforas das “9 linhas de movimento”, através da *Ideokinesis* de Lulu Edith Sweigard (1895-1974), na sua publicação não há referência à fáscia, mas ela já relatava em suas pesquisas o desenvolvimento das "*educated hands*" para o toque, e a "*neuromuscular reeducation*"; ambos os temas atuais e de destaque no estudo da fáscia.

> *Word of the effectiveness of Sweigard's approach spread rapidly and the numbers of dancers wanting lessons soon became overwhelming. To separate those who were serious about pursuing neuromuscular reeducation from those who were seeking a quick fix for their problems, Sweigard often*

required prospective students to study human anatomy as a preparation for their private lessons with her.
The dancers who persisted in their studies with Sweigard gradually realized her work was clearly not an alternative to medical treatment but a means for optimizing the coordination of the healthy body, thus distinctly advantageous to anyone seriously pursuing the art of dance. (MATT[94], 2014)

A notícia da eficácia da abordagem de Sweigard se espalhou rapidamente e o número de dançarinos que queriam lições logo se tornou esmagador. Para separar aqueles que levavam a sério a busca pela reeducação neuromuscular daqueles que buscavam uma solução rápida para seus problemas, Sweigard frequentemente exigia que os futuros alunos estudassem anatomia humana como preparação para suas aulas particulares com ela.
As bailarinas que persistiram em seus estudos com Sweigard gradualmente perceberam que seu trabalho não era claramente uma alternativa ao tratamento médico, mas um meio de otimizar a coordenação do corpo saudável, portanto, claramente vantajoso para quem pratica seriamente a arte da dança. (tradução da autora)

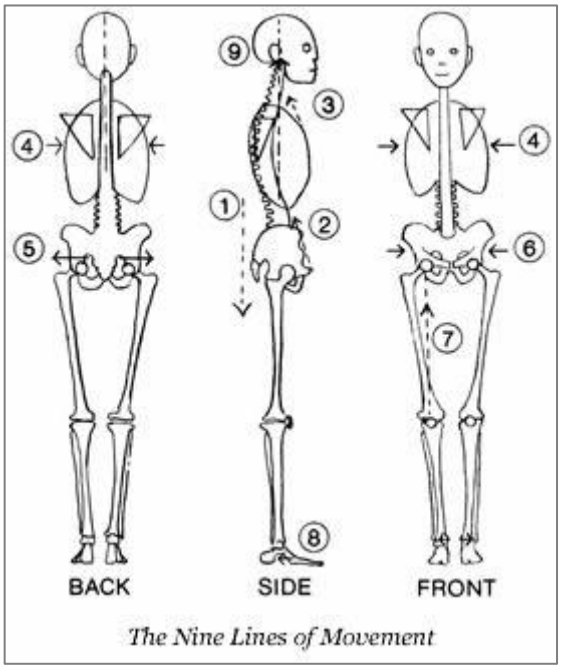


Figura 24: The Nine Lines of Movement (http://www.ideokinesis.com) (s/d)

The Nine Lines of Movement:
1. Lengthen the spine downward.
2. Shorten distance between mid front pelvis and 12th thoracic vertebra.
3. From top of the sternum to top of the spine.
4. Narrow the rib case.
5. Widen the back of the pelvis.
6. Narrow the front of the pelvis.
7. From center of knee to center of femoral joint.
8. From big toe to heel.
9. Lengthen the central axis of the trunk upward.
(MATT[94], 2014)

As Nove Linhas de Movimento:
1. Alongue a coluna vertebral para baixo.
2. Diminua a distância entre a pelve frontal média e a 12ª vértebra torácica. (psoas)
3. Do topo do esterno até o topo da coluna vertebral.
4. Estreite a caixa da costela. (escápulas)
5. Amplie a parte posterior da pelve.
6. Estreite a parte da frente da pelve.
7. Do centro do joelho ao centro da articulação femoral.
8. Do dedão do pé ao calcanhar.
9. Alongue o eixo central do tronco para cima.
(tradução da autora)

Vejo com doçura o carinho e dedicação que estes estudiosos trazem em suas pesquisas. Assim como esta tese, acredito que todo trabalho visa trazer reflexão sobre o #soma e não disputa entre si. Das linhas da *Ideokinesis* para as linhas dos Trilhos Anatômicos nota-se um conceito comum que é trazer equilíbrio e bem-estar ao #soma, além de alguns caminhos diferentes e outros semelhantes no percurso das linhas, como por exemplo: a parte superior da *Deep Front Line* com a linha 2 *(Shorten distance between mid front pelvis and 12th thoracic vertebra);* ou a parte superior da *Superficial Back Line* com a linha 1 *(Lengthen the spine downward)*.

Nesta tese, integro estes conhecimentos e traduzo para o movimento (Capítulo 4), considerando o histórico-cultural, a tradição oral presente em minha área e a decolonização para ouvir estes artistas, e assim contribuir com a formação

e capacitação do artista da cena, em especial no eixo que atuo, ou seja, Cultura Hip-Hop e as danças conectadas direta e indiretamente a ela.

> O treinamento da fáscia não busca competir com o treinamento neuromuscular ou cardiovascular, que podem ter efeitos de saúde muito importantes e não viáveis somente com treinamento fascial. Pelo contrário, o treinamento fascial é sugerido como uma adição esporádica ou mais regular ao treinamento de movimento abrangente. Ele promete levar a remodelação da rede fascial do corpo inteiro, de tal maneira que ela possa trabalhar com maior eficácia e refinamento em termos de sua capacidade de armazenamento cinético, e também como um órgão sensorial para propriocepção. (SCHLEIP; MULLER[89], 2020 p. 116)

Dessa maneira, toda abordagem somática apresentada no capítulo a seguir, é embasada nas experiências-vivências do #*soma* apresentados até aqui, portanto, considero o #somacultural #somamarginal #somadecolonial #somacultural #somahistórico #somageracional #somaanatômico #somaemmovimento

NUS

#4 #processos #ensino #processes #learning

Este capítulo abrange e tece considerações importantes a respeito da conexão entre os capítulos anteriores e o atual, apresenta as experiências e procedimentos somáticos adotados com os artistas das danças de *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump* durante as investigações desta tese de doutorado. Com a apresentação dos procedimentos, por meio de uma reflexão sobre sua utilização destes com grupos de alunos e artistas diferenciados, espera-se responder à questão norteadora desta pesquisa: quando imerso na Educação Somática (abordagens, procedimentos), o(a) dançarino(a) de *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump* poderá adquirir um desenvolvimento qualitativo e quantitativo na sua movimentação característica sem, contudo, perder a estética da Cultura Hip-Hop e Cultura *Krump?*

Este questionamento pressupõe também a escuta cuidadosa de outras perguntas que acompanharam minha trajetória artística e de pesquisadora ao habitar espaços *undergrounds,* escolas convencionais e na universidade. Possivelmente não existe uma resposta única, pois as circunstâncias de cada espaço e o histórico dos dançarinos ali reunidos, são singulares. O que seria viável de ser apresentado, aceito e desenvolvido para a preparação do dançarino na Cultura Hip-Hop? Como a criação de procedimentos condizentes e pertinentes a esse específico repertório de movimentos poderia ser concebido e desenvolvido de modo que pudesse contribuir não só para uma capacitação funcional, mas como uma estrutura de base que permeia e qualifica uma formação profissional?

Certamente existem territórios muito diversos na Cultura Hip-Hop e que solicitam uma abordagem específica, assim como uma atitude de entendimento da parte de quem propõe o trabalho sobre a história social e econômica local deste grupo. Um modo de articular os conhecimentos visando as necessidades de cada espaço, sejam eles *undergrounds* ou escolas convencionais. O que estas danças, *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump,* expressam e comunicam, constitui-se uma representação de uma parcela da população jovem nacional? Podemos considerar que estas dançam solicitam, pressupõem que estes artistas têm alguma habilidade diferente comparadas, por exemplo, com a dança contemporânea?

Caso a resposta à questão acima seja positiva, indagamos se existe algum cuidado com a preparação corporal destes #somas, a partir de um processo de ensino-aprendizagem que leva em consideração os diferentes territórios onde a Cultura Hip-Hop é o principal meio de expressão e comunicação destes dançarinos. Questionamentos que auxiliam na reflexão e proposição das práticas.

Paralelamente a estes questionamentos da pesquisadora, houve uma busca constante por conexões brasileiras com estas danças, visto que originalmente elas nasceram em dois diferentes territórios nos Estados Unidos, New York e Los Angeles. Certamente, tanto os Estados Unidos quanto o Brasil, possuem fortes traços de uma raiz negra, pois apesar de terem sido colonizados em épocas similares, o colonizador foi muito diferente. Investigações corporais e bibliográficas apontam e nos aproximam do Atlântico Negro, ou seja pela diáspora, matriz e motriz africanas. Separados por uma longa extensão de terra, da América do Norte à América do Sul, escravos lutaram pela compreensão deste novo mundo e pela equidade. De maneira diferenciada criaram costumes, adaptações na língua, ações cotidianas de resistência e ritos religiosos em resposta à dominação do colonizador e pela necessidade de expressão destes #somas. Tudo isto veio a contribuir, mais tarde, para o movimento de decolonização.

Nas investigações reconheço o #soma negro, que historicamente atravessa o oceano e com ele transporta muito mais que um corpo físico, biológico; nesta jornada de rupturas, sofrimento e luta, carrega experiências e cultura que reverberaram nos #somas de ontem, e perpetuam ainda hoje. Reconhecemos marcas, traços africanos nos dançarinos desde o início da Cultura Hip-Hop, e ainda nos #somas de hoje, uma geração mais jovem que encontrou na Cultura *Krump* fonte de estímulo e modos de se expressar.

Estes atravessamentos e ecos históricos do #soma negro na cultura e particularmente nesta pesquisa, apresentam motrizes africanas similares, seja nas danças *Breaking, Hip-Hop Dance* ou *Krump* assim como nas danças de origem angolana, como cita Zenicola[95] (2016). Na sua movimentação característica mostram a “tendência para dançar com os joelhos que oscilam lateralmente, dançar como os joelhos dobrados (*fwokama*) o que mantém o ponto de equilíbrio mais próximo do chão, torso ligeiramente inclinado para a frente à partir dos quadris”.

Apesar da similaridade da motriz e estética, cada uma destas danças possuem suas particularidades, procedimentos específicos e uma maneira intimista de se organizar como cultura, seja pela música, a maneira de cantar e a sua resposta, as *cyphers*, como as pessoas se apresentam em termos de roupas e cabelos, sua religiosidade, entre outros conteúdos e todas cruzam um mesmo obstáculo, fruto da colonização e de uma suposta superioridade do colonizador versus colonizado, um dado que podemos dizer ser equivocado na interpretação ou leitura no fazer artístico-cultural, conforme aponta Silva:

> Ao fazermos a crítica à louvação entusiástica das práticas artísticas negras consideramos urgente que, em sala de aula, seja dada atenção para a disciplina, organização do gesto e busca empenhada da compreensão do movimento. Essa preocupação nos faz enfrentar diretamente algumas situações:
> 1) o equívoco do corpo que se lança no espaço impulsionado pela ideia de "festa", "oba-oba" e indisciplina;
> 2) o equívoco de que o corpo da professora deve ser modelo exemplar ou referência a ser copiada, bem como sua energia ou disposição corporal;
> 3) o equívoco de eleger corpos negros como exemplares por sua suposta vitalidade e "saber fazer", fazendo-os objetos exóticos em sala de aula;
> 4) O equívoco de que energia bruta, vitalidade extrema e prazer exaustivo são "marcas registradas" das danças afro-orientadas;
> 5) O equívoco de que há uma forma ideal a ser copiada, como por exemplo, a proximidade do corpo ao solo, exigindo, muitas vezes uma flexão de pernas que não condiz com as camadas de história da pessoa que dança, resultando em lesões ou frustrações;
> 6) O equívoco da espetacularização, como se as aulas de linguagens afro-orientadas fossem sempre grandes eventos e espaço de entretenimento;
> 7) O equívoco da virtuose e da simples cópia de formas. (SILVA[96], 2020)

Nesta pesquisa, considero estes equívocos e trabalho para que os mesmos sejam atualizados a partir da decolonidade do #soma; pois no trabalho há um olhar acionado por princípios do campo de estudos da Educação Somática, portanto, compreendemos e respeitamos as individualidades e as histórias pessoais, assim como valorizamos a Cultura Hip-Hop e a Cultura *Krump* nesta busca incessante pela decolonização da arte.

Os artistas da Cultura Hip-Hop, revelam uma fruição de saberes em suas performances, revelando sua identidade seja nas artes plásticas (*Graffiti*), música (*MC e DJ*) e em suas danças. Com relação às práticas corporais nota-se comportamentos fluídos e policêntricos, ou seja, alteram o centro de gravidade à medida que exploram os procedimentos que levam a linguagem característica daquela dança. Dessa maneira, várias alavancas anatômicas são acionadas ao mesmo tempo, seja em sequências coreografadas ou no *freestyle*, além de manter uma constante aproximação da base de apoio. Se estabelecermos uma relação entre as diversas danças de motrizes africanas, é quase um ritual de referência e conexão com o solo sagrado e, portanto, com nossos ancestrais. Todavia, vale destacar a citação de Ligiero[52] (2011), criador do conceito de motrizes africanas, pois as "motrizes podem existir fora do âmbito restrito da religião, embora seja dentro dele que elas encontram o seu espaço mais claramente delineado".

Assim, respeitar as singularidades do artista e de cada aluno aprendiz é a mais importante tarefa do facilitador/professor para buscar decolonizar os sete equívocos destacados por Silva[96] (2020). Também considero necessário neste processo ir além, procurando compreender os aspectos culturais intrínsecos nas danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump* e como acontece sua aplicabilidade em diferentes territórios e gerações. Aqui poderemos elucidar diferentes objetivos, em uma academia *fitness*, um adulto quer aprender a dançar *Hip-Hop Dance* para se divertir e aumentar o gasto energético. Em uma *crew*, uma jovem *B.Girl*, quer aprimorar sua dança por almejar estar presente nas próximas Olimpíadas. Em uma companhia de dança, o elenco busca aprofundar estudos na dança *Krump* para a construção de um novo espetáculo acerca da diáspora africana. Enfim, estas danças estão atualmente em destaque midiático e, portanto, ocupam diferentes espaços e necessitam de diferentes abordagens educacionais. Os três exemplos citados fazem parte tanto da minha experiência artística como pedagógica, reforçando a necessidade de reflexão e investigação na área.

Contudo, a questão principal desta tese é o processo de formação do artista da cena, portanto, os procedimentos aqui apresentados estão focados na sua preparação e aperfeiçoamento, investigação que com certeza também irá contribuir para os artistas-atletas competidores, seja nas Olimpíadas ou em batalhas diversas. Isto significa um olhar mais abrangente neste cenário de relações e gerações de

jovens e adultos, desde a iniciação na arte até a sua possível escolha de ser um profissional da Cultura Hip-Hop.

As matrizes deste capítulo foram concebidas a partir da experiência pessoal com trabalhos relacionados à arte-educação para crianças, adolescentes e adultos tanto nos territórios *underground* como em escolas formais. Um trabalho pautado em muito esforço e dedicação por acreditar na luta constante a favor do movimento, da vida e do respeito apesar das adversidades. Eu precisei de humildade para aceitar a minha história e reconhecer o que sou, a inteligência para enfrentar as muitas adversidades na vida e nas artes, sem, entretanto, esquecer da delicadeza feminina que muito pode frente a força descontrolada do bruto. Possuidora de uma vontade visceral, nutrida pelo querer aprender para poder avançar com potência, acreditando que o conhecimento adquirido gera frutos.

Muito do que busco na investigação e nas reflexões a respeito da questão eixo desta pesquisa, encontram respaldo no labor artístico-cultural iniciado em 2002 com a criação da Cia Eclipse Cultura e Arte de dança. Desde então, temos desenvolvido projetos cuja produção levou a companhia a participar de eventos nacionais e internacionais conectados à Cultura Hip-Hop. Conforme narrado acima, logo percebi que seria necessário continuar o aprendizado depois da graduação, valorizando o crescimento que a pesquisa acadêmica no mestrado e no doutorado poderiam ampliar em minha formação, entrelaçando conhecimentos de diferentes áreas, o que certamente vem adicionando muito a minha experiência artística. A formação acadêmica abriu possibilidades de não somente ir ainda mais a frente, mas favoreceu a docência no terceiro grau, onde pude compartilhar ideias com outros pesquisadores e atuar em diferentes espaços ainda não habitados pela Cultura Hip-Hop e Cultura *Krump*.

Assim, as experiências na construção dos procedimentos se deram não no território *underground,* mas em uma formação mais exploratória com público da universidade no contexto da participação como no Programa Estágio Docente (PED) da Unicamp, durante o ano de 2018. Ao atuar por dois semestres junto a minha orientadora nas turmas do curso de dança, eu pude a cada aula discutir sobre procedimentos, avaliar estratégias e, a partir das reflexões, propor e conciliar experimentações buscando uma visão abrangente do corpo humano, o que foi muito importante para esta pesquisa. Sendo o primeiro semestre de 2018 com a turma do

segundo ano da graduação em dança, eu considero que este período gerou reflexões acerca das possibilidades de olhares para os diferentes estilos de dança (dança contemporânea e danças conectadas direta ou indiretamente à Cultura Hip-Hop) a partir do mesmo #soma. E o segundo semestre de 2018, com a turma do terceiro ano da graduação em dança, eu pude criar procedimentos mais aprofundados especialmente da dança *Breaking,* decompondo sequências e tentando aproximar da proposta da estética da dança contemporânea e suas características que julgamos primordiais nesta turma: peso, fluência (*flow*) e *feeling* (o que traz a essência da cultura na dança).

A construção dos procedimentos, portanto, foram experienciadas nestes quatro anos de doutoramento, gradualmente: além das experiências no PED citadas, integro pesquisas teóricas, laboratórios na Cia Eclipse e SAMBA B.Girls, e em outros espaços de ensino aprendizagem, grupo de estudos somáticos e outras práticas pessoais relevando e intensificando o autocuidado.

Dessa maneira, com a vivência pessoal adquirida nestes diferentes espaços, construí e apliquei no meu próprio #soma procedimentos para potencializar qualitativa e quantitativamente o processo ensino aprendizagem e contribuir com o autoconhecimento do artista. Vale ressaltar que entendo "potencializar", etimologicamente derivado do latim *potens*, *potentis*, ou seja, aquele que pode, que tem poder; particípio do verbo "posse" que significa "poder, ser capaz". Ser capaz de instruir-se, degustar do movimento integral, perceber, sentir os processos somáticos.

Os procedimentos podem amparar qualitativamente os artistas em diversos aspectos, entre eles: ampliar o autoconhecimento somático, ou seja, conhecer mais profundamente seu próprio #soma em sua pluralidade, assim possibilitar uma melhor performance na execução, e consequentemente evitar práticas não saudáveis no sentido de compreender movimentos articulares, conectar o artista à essência da cultura e às matrizes africanas, fornecer sentido e significado às movimentações, entre outros. No âmbito quantitativo entendo que artisticamente é complexo quantificar uma experiência, contudo, me coloco como exemplo: no passado iria encerrar minha carreira artística aos 30 anos aproximadamente, pois me sentia incapaz de aprender novas movimentações da dança *Breaking,* que possuem um vigor físico de força e velocidade, entretanto, com estes procedimentos hoje chego aos 40 anos, dançando e aprendendo novos movimentos (exemplo, giro de cabeça -

headspin) e estou aberta ao novo, ou seja, quantitativamente minha carreira foi ampliada em anos.

Assim, no estudo de alguns movimentos destas danças: *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump*, reafirmo alguns conceitos que já foram apontados em estudos acerca das danças africanas:

> O corpo que dança de forma polirrítmica pode realizar um ritmo nos pés e mais um ou mais padrões adicionais de acento em outra parte do corpo. Na terminologia musical, esse corpo que dança é polirrítmico/policêntrico. Esse modo de dançar africanista sugere assimetria, flexibilidade, vitalidade e a possibilidade de improvisação, mesmo no perigo do desequilíbrio (ZENICOLA[95], 2016)

Todas as experiências neste laboratório corporal da vida e do ensino da arte, todos os processos contribuem com um desejo profundo de buscar a melhor maneira de ensinar, ou seja, analisar, estudar, esmiuçar movimentos técnicos destas danças para decompor e desagrupar passos complexos, visando fornecer caminhos de aprendizagem, destacando a percepção, sensações e percursos internos que pudessem contribuir para o estudo destas danças e para seu ensino. Assim, além do mergulho na Cultura Hip-Hop, cultura *Krump* e diáspora africana, também mergulhei na anatomia humana para vislumbrar nosso #soma internamente, recordando estudos anteriores (ossos, articulações, músculos...) e acrescentando novas descobertas (fáscia e tensegridade) nesta busca para compreender como o movimento nasce, se inicia, como se manifesta e como se registra no #soma.

> Um elemento principal envolve reaprender a maneira como a força é transmitida. Aprendemos a pensar nos músculos específicos se contraindo com força e depois ela sendo transferida de forma linear por meio de, por exemplo, aponeuroses e tendões, produzindo, dessa forma, o movimento articular. (CHAITOW[78], 2017 p 19)

Aplicar esses conceitos em sala de aula, na preparação do artista da cena, é nosso desafio. Apresentar como a transmissão de força e a construção do movimento necessitam dessa reaprendizagem pois como citam Schleip e Müller[97] (2015), existe uma ênfase na tríade do treinamento muscular, condicionamento

cardiovascular e coordenação neuromuscular na ciência esportiva e em contraponto há pouca ênfase a um treinamento visando os tecidos conectivos envolvidos. Portanto, reaprender é primordial para incluir as evidências científicas da relevância da fáscia no movimento para além da tríade apresentada. Na atualidade temos recomendação de pesquisadores com quatro sugestões para o treinamento de movimento orientado para a fáscia: retração elástica, alongamento fascial, liberação fascial e refinamento proprioceptivo.

No contexto da sala de aula, o ato criativo e a estética da dança muitas vezes têm um volume maior de trabalho do que propriamente o treinamento corporal, seja ele: muscular, cardiovascular, neuromuscular ou fascial. Neste contexto destaco a elaboração de Frei Faust[98]:

> *I would like to suggest a return to the original concept of technique as an expression of evermore efficient methodology, in order to affirm our body's need for an anatomically sound approach to training it, and to differentiate this need from the creative act or aesthetic exercise. "Movement technique" could then be defined as the applied knowledge about our bodies and the environment in which they move. These principles include: the interaction of gravitational forces, lag, lead, friction, compression, torsion, shear, the laws of inertia, the deployment and conservation of kinetic energy and momentum, joint structure, muscle function, coordinated breath mechanics, and other biomechanical principles. The above definition would separate purely aesthetic choices from technical concerns in the creative process.*
> *The reason to clarify these terms is: 1) To provide those who study movement with clear criteria for physical training and preparation 2) To give practicing artists a structurally supported framework for aesthetic choices 3) To responsibly define the risks of certain choices for dancers and choreographers alike* (FAUST[98], 2011)

> Eu gostaria de sugerir um retorno ao conceito original de técnica como expressão de uma metodologia cada vez mais eficiente a fim de afirmar a necessidade do nosso corpo de uma abordagem anatomicamente sólida para treiná-lo e diferenciar essa necessidade do ato criativo ou exercício estético. A "técnica do movimento" poderia então ser definida como o conhecimento aplicado sobre nossos corpos e o ambiente em que se movem. Esses princípios incluem: a interação das forças gravitacionais, atraso, avanço, fricção, compressão, torção, cisalhamento, as leis da inércia, o desdobramento e conservação da energia cinética e movimento,

> estrutura articular, função muscular, mecânica respiratória coordenada e outros princípios biomecânicos. A definição acima separaria as escolhas puramente estéticas das preocupações técnicas no processo criativo.
> O motivo para esclarecer esses termos é: 1) Fornecer para aqueles que estudam o movimento, critérios claros para treinamento físico e preparação 2) Para dar aos artistas praticantes uma estrutura estruturalmente apoiada para escolhas estéticas 3) Definir com responsabilidade os riscos semelhantes de certas escolhas para dançarinos e coreógrafos. (Tradução da autora)

Esta tese possui o olhar da educação somática, assim considero #soma em toda sua totalidade e pluralidade, portanto, exploro os procedimentos a partir da experiência pessoal na construção do conhecimento que transita da ciência do esporte à arte na busca dos processos integrativos que agregue e potencialize a formação e capacitação do artista da cena.

#4.1 #ensinoaprendizagem #motrizesafricanas #treinamento #condicionamentofísico #linhas #fascia

Compreendo a aprendizagem como processos não lineares, auto-organizados, ou seja, que mudam continuamente em razão dos estímulos recebidos, seja por outros artistas ou pelo ambiente onde o indivíduo se insere. Dessa maneira considero que cada artista possui como parte de suas memórias, traços e marcas registradas no #soma e, que estar ciente desta realidade contribui para potencializar a atuação das/dos artistas da Cultura Hip-Hop.

Além disso, verificamos a importância de que cada etapa do aprendizado seja experienciada ao seu tempo, procurando estar sempre atento a cada indivíduo, #soma, com quem estamos trabalhando. Na linguagem comum costumamos dizer que devemos acolher cada artista, mesmo que em formação, no seu ritmo sem pular etapas que poderiam “tirar o chão” desses artistas, ou seja, desestabilizar o #soma em sua integralidade e pluralidade, tanto emocionalmente como artisticamente. Assim, ao propor procedimentos para compreensão de novos conteúdos e aquisição de diferentes habilidades visando uma nova criação, torna-se necessário uma atenção a cada indivíduo no grupo, onde um colabora com o outro, como na filosofia africana *Ubuntu*, que nos lembra da necessidade de caminharmos juntos, lado a lado.

Além disso, as danças estudadas nesta tese reforçam a utilização do chão como base, alicerce e ponto de resistência contra a gravidade. O pavimento é o alicerce para criar a sustentação do corpo em movimento, de modo que ao ficar de pé possamos assumir nossa posição bípede, porém sem perder a conexão com o solo. Nas três danças estudadas há uma motriz comum, isto é, na utilização de joelhos semiflexionados e o tronco inclinado à frente.

Dessa maneira, o modo como se estabelece a verticalidade na Cultura Hip-Hop e Cultura *Krump* difere de outras danças, e por possuírem esta prática conseguir sustentar o corpo apesar dos joelhos semiflexionados. Assim torna-se primordial perceber e reconhecer a biotensegridade do #soma, de modo que o artista tenha segurança a partir de sua conexão com o solo que impulsiona o corpo para cima. Caso contrário, seria como puxar o tapete debaixo de seus pés, quando

acontece um colapso dos espaços articulares e, portanto, sem potencializar a capacidade elástica dos tecidos miofasciais.

Muitas vezes, a proposta de mudança na maneira como os movimentos se realizam pode vir acompanhada de alterações nos padrões de movimento já adquiridos, o que acarreta uma sensação de desestabilização frente ao desconhecido. Até que haja maior familiaridade e compreensão com o novo, devemos estar atentos para que a situação seja cuidadosamente processada. Ou seja, o #soma não deve simplesmente se entregar ao chão cedendo à força da gravidade, se esquecendo de manter uma oposição saudável na verticalidade. Mas sim procurar usufruir das alavancas anatômicas de maneira eficiente construindo um padrão diferente, que pode contribuir para evitar algum tipo de compensação musculoesquelética e miofascial.

Deste modo, podemos dizer que houve um acordar deste #soma, para um maior empoderamento dos movimentos na dança a partir de uma distribuição mais adequada de forças e um respeito aos espaços articulares, que certamente contribuem para a longevidade na prática artística. Um alerta ao artista de que poderá ocorrer um estranhamento na alteração do padrão anterior durante o processo de mudança na maneira de aprender e realizar os movimentos, quase como desaprender uma habilidade para construí-la novamente, frequentemente trazendo alívio e conforto.

> Em contraste com o treinamento de força muscular, no qual grandes ganhos ocorrem rapidamente em apenas algumas semanas, a renovação da fáscia é muito mais lenta. Portanto, as melhoras durante as primeiras semanas podem ser pequenas e menos óbvias do lado de fora. Geralmente, leva de 3-9 meses para ver os efeitos do remodelamento do tecido do lado de fora, bem como "senti-los" na palpação. No treinamento muscular, um patamar é alcançado de forma relativamente rápida, sendo difícil obter ganhos adicionais. No entanto, as melhorias fasciais têm um efeito cumulativo não serão perdidas de maneira tão rápida (p. ex., quando o treinamento é interrompido por razões de saúde ou de trabalho) e são, de uma qualidade mais sustentável. (SCHLEIP E MULLER[89], 2020)

Concordo com Franklin[99] (2012) que o condicionamento do dançarino(a) não se faz apenas com treinamento de flexibilidade e força. Há uma necessidade de um

equilíbrio entre ritmo, orientação espacial, capacidade cardiovascular, além de seguir o princípio da especificidade, ou seja, "é necessário que se usem movimentos de fortalecimento que sejam similares ou iguais aos passos de dança que você pretende realizar".

Esta é a investigação desta tese, um mergulho da pesquisadora nestas danças e a possibilidade de desenvolver procedimentos que possibilitem a construção de um movimento compreendido, assimilado num percurso saudável e eficiente por ser realizado de dentro para fora. Assim dizendo, por estar conectada às raízes da Cultura Hip-Hop e ainda atuando em primeira pessoa tanto quanto intérprete, criadora e professora. Considero como inovador poder realizar o mergulho na cultura e nas conexões da diáspora africana, e estabelecer novas ligações com a educação somática, especialmente nas pesquisas e práticas relacionadas com fáscia e movimento.

A possibilidade de transitar tanto nos estudos na universidade, quanto na prática artística fora do contexto acadêmico, ou seja, nos palcos, nas *cyphers*, traduz uma sensação além da poética, atemporal, ritualística, pois não há como negar o passar do tempo, e com ele o amadurecimento que estas experiências possibilitam entrecruzando as informações e vivências. O processo de maturação desta artista trouxe refinamento a sua dança, clareando e trazendo expressividade às linhas que desenham os movimentos, mostrando percursos ou denunciando os padrões adquiridos no #soma. As linhas, os sucos desta pesquisadora são muitos, seja na pele – rugas, seja nas linhas da tensegridade miofascial, seja nos vetores sociais, educacionais e culturais que habitei e habito, nas vivências que me possibilitam reconhecer e modificar paradigmas quando necessário. Também proporcionam reflexões filosóficas e artísticas e oportunizam a decomposição de movimentos para melhor compreender seus significados, para contribuir com a aprendizagem, a qual aceito e reconheço como parte da vida, que gera arte e reverbera em tudo. Entretanto, reconheço que não há uma única forma de aprender ou treinar, preparar o #soma.

> Quando se fala de dança e treinamento de dança, é preciso ter em mente a enorme variedade de diferentes técnicas de dança. Do ballet clássico, dança moderna e contemporânea à dança de rua e ao *break*, sapateado ou afro: quase qualquer estilo de dança pode ser visto no palco e pode ser

> parte de uma coreografia de dança. Essa grande diversidade de estilos de dança exige muito do corpo do dançarino. É óbvio que não há um método de treinamento específico que possa fornecer tudo o que os dançarinos precisam para seu preparo físico (SIMMEL[100], 2020)

Dessa maneira, concordo com a autora na relação da especificidade de cada estilo de dança, só faço a observação acerca da terminologia *Break,* o ideal seria *Breaking.* Os procedimentos desenvolvidos e apresentados na sequência do capítulo estudam três danças e busca amparar os artistas em suas buscas de condicionamento e autoconhecimento. Ainda de acordo com Simmel[100] (2020) a dança de maneira geral, independente do estilo, facilita treinamento da fáscia por meio de movimentos multidirecionais do corpo inteiro, alinhamento e posicionamento variado do corpo, treinamento dirigido de flexibilidade, contramovimentos - carga muscular dinâmica e retorno elástico fascial e novas sensações proprioceptivas.

Assim, esta tese deve ser vista como uma obra de direcionamento, uma proposta de que o conhecimento experienciado e com contínua interlocução com autores da área seja parte significativa da pesquisa. Deste modo, ela poderá se tornar uma referência, ao propor procedimentos relacionados à preparação corporal e formação do artista da cena, especificamente das danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump* a partir de investigações sobre o #soma (educação somática, anatomia, cultura, diáspora, decolonidade). E, à medida que surgem novas evidências, aparece também a necessidade de uma transformação constante, porém sem perder o rigor necessário, da pesquisa acadêmica. Deste modo, a prática como pesquisa contribui com dados significativos, os quais passam a ser considerados parte de resultados da ciência do movimento.

É relevante destacar, que esta pesquisa, da mesma maneira que outras abordagens conectadas à educação somática "em vez de forçar a técnica no dançarino, ela é construída de dentro para fora, para se desenvolver uma carreira artística de sucesso e sem riscos de lesão" como destaca Franklin[99] (2012). Acerca dos tecidos conectivos, Schleip e Müller[97] (2015) destacam o treinamento fascial como "um importante acréscimo ao cuidado geral com a saúde", mas preconiza que leva de três a nove meses para a remodelagem tecidual ser perceptível externamente, aumentando efetivamente o refinamento da capacidade de armazenamento cinético, tal como amplifica-se como órgão sensorial para

propriocepção. Constata-se, em vista disso, que o treinamento cardiovascular e muscular apresentam respostas mais rápidas, contudo, a remodelagem fascial instaurada não é perdida com a mesma agilidade que os condicionamentos anteriores, ela é mais duradoura.

#4.2 #procedimentos

> Cada corpo é único. Cada corpo tem maneiras diferentes de responder à gravidade, diferentes modos de recrutar músculos, e apresenta uma quantidade diferente de tônus nos ligamentos e cápsulas articulares. Duas pessoas podem utilizar músculos diferentes para produzir a mesma ação articular e, em seguida, apresentar sensações completamente diferentes relacionadas ao mesmo asana. Cada um tem sua própria maneira de diferenciar as sensações de alongamento e extensão, trabalho e repouso, ou dor e liberação. (KAMINOFF; MATTHEWS[101], 2013 p. 68)

As ideias aqui apresentadas servem como ponto de partida para debate e exploração, e não como palavra final. No detalhamento dos procedimentos, busquei cuidadosamente uma sucessão de laboratórios somáticos que apresentassem características primordiais da estética das danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump*. Reconheço que elas têm suas particularidades estéticas e culturais, entretanto, proponho experiências que visam ampliar o autoconhecimento destes artistas destas danças através da auto exploração e reconhecimento do próprio #soma em movimento, experienciando novas trajetórias do mover-se ou possíveis reprises com novos olhares e conhecimentos acerca do universo da fáscia e da tensegridade.

Vale destacar que há inúmeras maneiras de se aprender e ensinar estas danças, pois mesmo se tratando de motrizes africanas e estéticas similares não há uma técnica única, seja no *Breaking* ou no *Hip-Hop Dance,* talvez no *Krump* pode-se dizer que sim, pois ela está ligada a um único criador como destaco no Capítulo 2. Aqui considero a técnica como um conjunto de regras, normas ou protocolos que se utilizam como meio para chegar a uma certa meta, ou seja, a técnica supõe que, em situações semelhantes uma mesma conduta ou um mesmo procedimento produzirão o mesmo resultado.

Particularmente as experiências do início da minha carreira artística no aprendizado destas danças, teve inicialmente trocas com amigos(as) da mesma idade (13 a 16 anos), portanto costumo dizer que foi por tentativa e erro, “se jogando”, literalmente. No caminhar de estudos mais institucionalizados em *workshops* ou aulas regulares, houve um olhar mais cuidadoso, contudo, ainda contemplando o resultado independente do desgaste, limites ou compensações. Não

tive lesões graves na trajetória, apenas uma distensão muscular no reto femoral que me acompanhou por meses. Mas sempre busquei em minhas aulas ser uma professora diferente, mostrar o percurso do movimento, elencar uma ordem de progressão em alguns casos, refletir sobre o processo e a anatomia, entre outros. Assim chego no doutorado muito tocada pela experiência e pelo autoconhecimento, em busca de processos afetuosos e respeitosos que auxiliem os artistas a amplificarem suas percepções cinestésicas e alcançarem seus objetivos sem lesões, sem compensações e com um #soma mais potente.

Como dito, as outras formas de ensino-aprendizagem são válidas e também alcançam resultados, afinal foi assim que cheguei até aqui. Não pretendo desqualificá-las, pelo contrário espero contribuir com a elaboração de procedimentos que amparem os artistas em suas jornadas e desenvolvimento pessoal, assim como me favoreceu e me mantem o tempo todo descobrindo, criando, aprendendo e crescendo como mulher, artista e educadora. Neste sentido as abordagens somáticas na minha percepção são uma abertura para a mudança, ou seja, não necessariamente renunciar ao que já possuo, mas compreender as consequências e a consciência do movimento e assim ter opções, escolhas e caminhos possíveis para atuar nos palcos e nos trabalhos de composição seja: eu comigo, eu com outro e eu com o ambiente. Portanto, também se torna necessário descobrir novos diálogos internos e externos, pois sem alteração na percepção de mundo e emoções não haverá mudança no movimento, assim reafirmando a palavra #soma e o monismo, tudo está conectado!

Os estudos realizados na elaboração dos procedimentos se dividem em duas perspectivas, uma delas é a criação de frases de movimentos ou pequenas sequências coreográficas a partir das três danças selecionadas com uma abordagem a partir das necessidades do artista (tônus, peso, espaço, entre outros descritos abaixo), e a segunda é a criação de dinâmicas educativas que irão facilitar a aprendizagem em particular.

É importante relembrar que cada uma das danças foi estudada separadamente para enfatizar o mergulho somático em cada uma delas. Como vimos anteriormente elas possuem uma motriz similar, mas cada uma tem um vocabulário próprio, portanto singularidades que devem ser trabalhadas separadamente. Outro ponto de relevância é a vasta possibilidade de criação destas

danças, assim de forma alguma os procedimentos dão conta da imensidão do vocabulário e *freestyles*[2] possíveis nestas danças. Realizei um recorte, escolhi alguns passos, ou movimentos de cada dança para experienciar com o olhar da educação somática nesta linha de estudos.

Por consequência, os procedimentos para experienciar o #soma a partir da percepção da relevância da fáscia na transmissão de força e alinhamentos corporais, baseado nos estudos das 12 (doze) linhas dos trilhos anatômicos e das 9 (nove) linhas da *Ideokinesis*, reaprendendo se for o caso ou potencializando a consciência cinestésica para dançar.

A seguir descrevo os procedimentos realizados e acompanhados de uma breve interpretação da estética da movimentação selecionado a partir das danças *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump*:

1) *Bounce* - coluna - essência - ginga
2) Tônus - pronto para batalha
3) Peso - oposições, espaço articular
4) Balanço - no movimento e na pausa
5) Compor - para a cypher e para o palco italiano
6) Explorar – vocabulário

Cada procedimento possui um *QR Code*, que exemplifica e oferece informações que ampliam a descrição do texto. Vale ressaltar que são vídeos curtos, onde a execução ocorre em apenas um lado do #soma, sem muitas repetições, uma experiência a qual sugiro que seja realizada de maneira completa com a participação integral do corpo. Os vídeos foram gravados em 2021 e não retratam uma sessão completa. Contudo, acreditamos ser relevante a presença do movimento, visto que esta tese foi construída a partir da prática como pesquisa tendo a experiência e o movimento como eixo central.

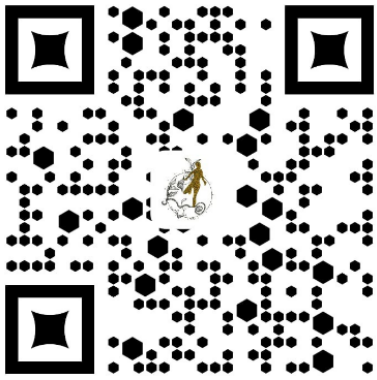
Nestes quatro anos debruçados na pesquisa cultural, desbravando os tensionamentos relacionados ao #somamarginal #somadecolonial #somacultural, #somahistórico, #somageracional, #somaanatômico, #somaemmovimento

[2] termo utilizado nas danças pesquisas para momentos livres, onde o artista investiga e cria combinações singulares para compor novos movimentos em sua dança

convertem-se para este momento. Aqui a metáfora da cereja colocada requintadamente no centro do bolo é precisa, pois este capítulo me encanta e cativa, por ser a contribuição resultante de anos de experiência na Cultura Hip-Hop agora aliada às somáticas. A partir de dos estudos e vivência com movimentos, especificamente atrelados a essa Cultura, ao longo dos últimos anos vejo esta pesquisa como importante e essencial essa área de pesquisa visando na presença cênica, a dança, a longevidade do artista, a carreira e a vida na/da arte destes jovens das danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump*. Deste modo após pontuar os estudos realizados, inicio o detalhamento dos procedimentos propostos que necessitam de prática contínua de três a nove meses (SCHLEIP; MÜLLER[97], 2015) para gerar remodelagem tecidual, portanto, não há nenhuma fórmula mágica e sim autocuidado, autoconhecimento e disciplina para o trabalho somático.

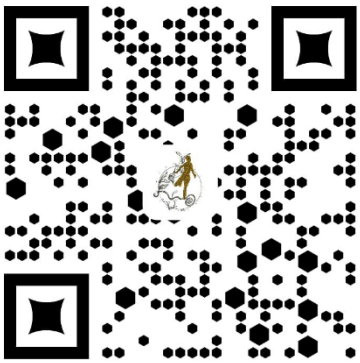
Os procedimentos podem ser experienciados em diversos formatos, durante um programa de curso, nos ensaios, na preparação corporal, entre outros. Estes são processos lentos, apresentados em inúmeras fases formando gradualmente laboratórios de estudo somático, que culminam em sequências coreográficas ou *freestyles*. Recomendo, como mínimo, um período de duas horas para cada procedimento. Eles estão organizados em seis propostas, não há uma sequência lógica, pode-se optar por explorar todos ou apenas um deles de acordo com as necessidades do artista ou grupo. Após o estudo de cada procedimento individualmente, provavelmente cada um será capaz de criar suas próprias estratégias de aula, treino e estudo mesclando as vivências.

Para iniciar a sessão recomendo o espreguiçar, bocejar que gera uma autorregulação (o #soma se organiza) e na sequência um estímulo externo com aquecimento fascial, muscular e cardiovascular para propiciar ao #soma uma ótima experiência. Lembrando que somos o todo e não partes, portanto, toda proposta reverbera nos três sistemas, o que irá diferenciar a ênfase em um ou outro será o tipo de estímulo. A proposta enfatiza a elasticidade da fáscia por meio da utilização de pequenos saltos, onde os pés saltitam numa série de movimentos rápidos com o mínimo tempo de contato com o solo, explorando os



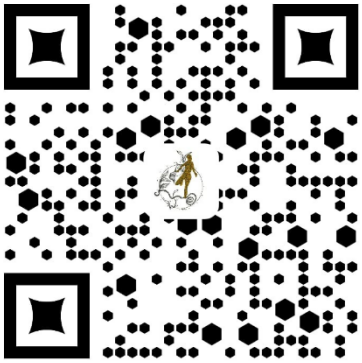
Auto Regulação

movimentos articulares com apoios em diferentes partes dos pés realizadas em diversas combinações. Importante destacar que caso o movimento for realizado lentamente a ênfase se altera para o sistema muscular.



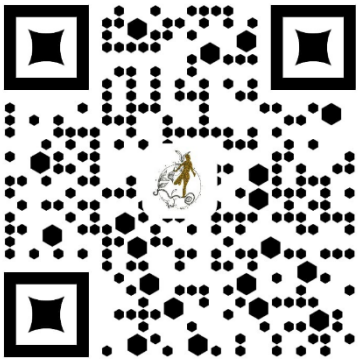
Fascia Músculo

A nossa fáscia é um sistema autogerado que se reorganiza de maneira autônoma, se remodelando de acordo com os estímulos experienciados, assim todas as propostas devem considerar movimentações omnidirecionais, e para atuar na rede fascial de maneira mais efetiva o trabalho excêntrico é indicado, contudo, deve ser realizado com atenção plena para evitar lesões.



Omnidirecional

E depois deste trabalho recomendo a auto liberação fascial com bolinhas duplas, bolas de tênis e principalmente o *foam roller*, que além da sensação de relaxamento, massagem e às vezes um pequeno desconforto devido a rigidez local, proporcionam a presença, podemos dizer, um acordar de regiões muitas vezes adormecidas no sentido da não percepção.



Foam Roller

O uso do *foam roller*, de forma mais dinâmica no início da sessão cerca de 40 (quarenta) segundos em cada região e ao final do procedimento com um tempo maior para auxiliar na recuperação do tecido, aproximadamente um minuto e trinta segundos. Barreto, em um estudo de revisão sistemática da literatura, ressaltara que

> Os efeitos da liberação miofascial consistem no aumento do arco articular, facilitando a execução de gestos esportivos e culminando na melhora de rendimento. Logo, ao considerar a fáscia como um tecido primordial para a homeostase muscular, a liberação miofascial pode contribuir para o melhor desempenho muscular na execução dos movimentos no esporte, bem como no auxílio à recuperação muscular após o treino, favorecendo não apenas

> qualidade do gesto esportivo, mas também a qualidade e o rendimento do atleta. (BARRETO[102], 2019, pg. 131)

De acordo com Myers[103] (2015), a auto liberação miofascial em tecidos epiteliais e musculares faz com que a água seja espremida para fora dos tecidos, e posteriormente sugada de volta quando a pressão é retirada. Para exemplificar, ele utiliza a metáfora de espremer uma esponja na pia e então deixá-la encher novamente enquanto enxágua as panelas e frigideiras. O *foam roller* não faz com que o músculo se torne mais forte, mas existe uma evidência de que ele pode fazer com que as artérias se tornem mais elásticas. O autor também destaca que se a auto liberação for dolorosa demais, irá causar contração muscular e retração celular, portanto não recomendada.

> 1) Move slowly. Fast rolling is less effective at ‘squeezing the sponge’, and can result in creating useless muscle tension, bruising, and perhaps receptor damage. The deeper you are going, the more slowly you should move. 2) Look for ‘unknown’ places. Doing the same rolling program continually has rapidly diminishing returns. Keep rolling different places in your body, and look for the places you haven’t touched yet, and get in there. For example: Lying on your side and rolling the inner side of your upper thigh over the roller. Rolling the front and back of your armpit. Your back has many many layers and can be usefully rolled at deeper levels, but will not respond to the same-old-same-old. 3) Hold the roller or tool still and move over it to create ‘shear’ that will de-adhese the fascial planes. (MYERS[103], 2015)

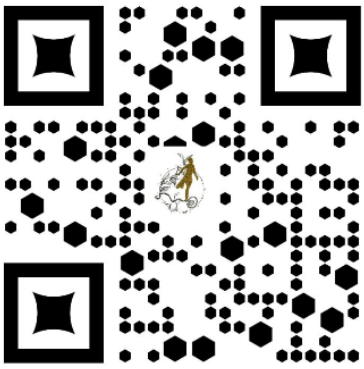
> 1) Se mover lentamente: Rolar de maneira rápida é menos efetivo para “espremer a esponja” e pode resultar em criar uma tensão muscular inútil, hematomas e talvez até algum dano. Quanto mais profundo se estiver indo, mais lentamente deveríamos nos mover. 2) Procure lugares "desconhecidos": Fazer sempre nos mesmos locais rapidamente diminui o retorno. Mantenha o rolamento em diferentes locais do corpo e procure por locais em que ainda não foram tocados. Por exemplo: Deite-se de lado e role a parte interna da porção superior da coxa sobre o rolo. Rolar sobre a parte anterior e posterior da axila. As costas têm muitas camadas e podem ser roladas de maneira útil em níveis mais profundos, mas não irão responder ao mesmo protocolo da mesma maneira.3) Manter o rolo parado e deslizar sobre ele: Manter o rolo estático e se mover sobre ele irá criar a

> força de cisalhamento que irá ajudar a diminuir as adesões nos planos fasciais. (tradução da autora)

Aquecidos, com estimulação fascial adequada, é hora de começar! Na conclusão de cada procedimento, além da auto liberação miofascial para auxiliar na recuperação do tecido, recomendo a escuta ativa de como você se sente e percebe seu corpo no momento, de modo a estabelecer comunicação consigo mesmo, o que frequentemente funciona como um aliado ao trabalho somático. A comunicação generosa e atenta consigo e com o ambiente em torno, disponibiliza um estado de atenção para favorecer também o diálogo com o outro.

1) *Bounce* - coluna - essência - ginga

O Bounce[3] é o nome utilizado para a movimentação base do *Hip-Hop Dance,* que irá influenciar totalmente a expressão nesta dança. Ele sinaliza a pulsação da música, a conexão com o ritmo, a estética desta dança, ampliando a sua percepção. Ele faz parte intrínseca de toda a Cultura Hip-Hop e podemos dizer que ocorre uma corporificação deste balanço. Observamos sua presença no gestual, no caminhar dos *rappers* e dos *DJ*s, até mesmo daqueles que são adeptos desta cultura mesmo, mesmo que não se expressem livremente através da dança.



Bounce

O *Bounce* possui um certo peso em sua ondulação que pode ser iniciada pela coluna, mas também está amplamente conectado à flexão dos joelhos e tornozelos e à pelve. O peso, que o *Bounce* apresenta tem relação direta com o estilo musical Hip-Hop e seus pulsos-batidas, relativamente com menor batimentos por minuto (BPM) do que a dança *Breaking,* sua antecessora, com os estilos musicais predominantes *Funk* e *Breakbeat* e, portanto, com as músicas mais rápidas. Assim, os B,Boys e B.Girls, consideram o *Funky* e o *Groove* como elementos essenciais da sua dança e, dessa maneira deve estar presente em toda a

[3] Buddha Stretch Hip Hop Bounce Tutorial https://www.youtube.com/watch?v=E9C8KWgSyXs

movimentação. No documentário *ABC of Red Bull BC One (*2018) há o comentário "Qualquer um aprende o movimento, mas o que faz essa arte, a nossa arte é o *funky*, quando sentimos a música".

Na dança *Krump* há uma conexão do *Bounce* com o *Wobble*[4]. O *Wobble* pode ter relação apenas com a oscilação da coluna, assim é sua utilização no *Krump*. Contudo, também é conhecido como uma dança social, ou seja, uma sequência ou frase de movimento em *loop*, que é repetida em linha e girando pelo espaço no formato de um quadrado. Na Cultura *Krump,* o *Bounce* não é o cerne da dança, mas está presente.

Concluindo, a descrição destes movimentos essenciais, que podemos interpretar em português como gingas primárias das danças citadas anteriormente: *Funky*[5]*, Groove*[6]*, Wobble* e *Bounce*. Compreendo que todos possuem características familiares, mas em contextos musicais distintos fornecem suporte para toda criação e desenvolvimento das danças *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump*.

A opção acima por descrever e mostrar imagens de procedimentos *Bounce*, justifica-se por ter conexão com um BPM mais baixo e, dessa maneira, ter o processo de estudo e interpretação facilitado. No entanto, considero que todo o processo descrito acima pode ser replicado nos outros destaques (*Funky, Groove, Wobble).* Habitualmente não é comum na Cultura Hip-Hop a tradução de nomes próprios, assim como as nomenclaturas artístico-culturais. Entretanto, particularmente considero significativo aprofundar no próprio vocabulário para vislumbrar possíveis subjetividades da língua e suas conexões culturais. Dessa maneira destaco possíveis traduções de *Bounce,* que acredito possam auxiliar na construção-percepção de seus movimentos e gestos. Palavras substantivas que podem ser evidenciadas: orgulho, vivacidade, elasticidade, exagero e salto; como ação/verbo: ressaltar, gabar-se, criar; e os advérbios para fornecer um sentido aos verbos: subitamente, ruidosamente.

A representação dessas palavras como orgulho, vivacidade, criar, gabar-se, me auxiliam neste profundo mergulho na Cultura Hip-Hop, no âmago da luta dos jovens periféricos que como eu procuram ter orgulho de ser quem é, com

[4] Krump Tutorial #4: Grooves (Wobble & Bounce) https://www.youtube.com/watch?v=yfRtGRKt8jY&t=3s

[5] How to Lock | Locking Groove | Lil B(Groovmekanex/Academy of Villains) https://www.youtube.com/watch?v=Oeto-pWkeog

[6] 4 Main Grooves of Hip-Hop | Hip-Hop Dancing https://www.youtube.com/watch?v=QR1GQRB1vK4

autoestima, sem receio de ser vivaz e elástico no dia a dia, de demonstrar os sentimentos, a arte, a vida exageradamente escancarando dias de luta e de glória. Sim, exaltar, se destacar na sua ação, às vezes contando vantagem de algo, com vontade de formar-criar do nada, da dor, de algo que não existia antes, mas que fazendo rumor, de repente, passa a existir. Este jogo de palavras pode de maneira lúdica elucidar a juventude desta Cultura em sua essência.

Assim, com o *Bounce,* chego na estrutura central do corpo que é a coluna. Entretanto, é relevante refletir que a coluna não é destaque exclusivamente desta dança, ela é o âmago de inúmeras outros estudos, movimentos e procedimentos artísticos.

> A abordagem da coluna nos possibilita reinterpretar sua verticalidade a partir de uma noção mais ampla de ondulação, que tanto se constitui como motricidade específica do jogo entre as vértebras, quanto simbolicamente sugere a capacidade de negociação e flexibilização tão fundante na experiência negra – desenvolvemos, portanto, uma ideia de *verticalidade ondulada*. Primamos também por respeitar as curvaturas de cada pessoa, atentas para a organização, bem como para desconstruir noções equivocadas sobre *postura* que podam as histórias próprias de cada corpo. (SILVA[96], 2020, pg. 148).

A coluna vertebral, juntamente com a cabeça e a caixa torácica integram nosso esqueleto axial com cerca de 80 ossos. Compreendemos que qualquer que seja o movimento proposto teremos reverberação em todas as outras estruturas do nosso #soma e assim se dá a transmissão de força miofascial e a teoria da biotensegridade. Portanto, apresentar separadamente a coluna é meramente uma maneira educativa para facilitar a compreensão dos exercícios propostos, e suas conexões com a estética do *Bounce.*

> A coluna vertebral humana é única quando comparada a todos os mamíferos porque exibe um conjunto completo de curvaturas tanto primárias (torácica e sacral) quanto secundárias (cervical e lombar). apenas um bípede verdadeiro necessita de ambos os pares de curvatura. (KAMINOFF; MATTHEWS[101], 2013 p. 26)

A curva primária possui uma relação com a proteção nos mamíferos quadrúpedes em resposta à pressão das extremidades que se apoiam no chão e para manter os órgãos vitais voltados para baixo. Nos seres humanos é a primeira curvatura a ser formada no período pré-natal, e quando em pé na posição vertical, as curvas primárias se conservam como a base da cabeça, a coluna torácica e o sacro. Já no adulto, de acordo com Keleman[93] (1992) ela pode ser apresentada como reflexo de um susto temporário ou quando se realiza uma flexão, um fechamento ou encolhimento como uma postura de autoproteção.

Como visto no vídeo *Bounce,* a consciência das curvaturas da coluna tem um papel estruturante nos procedimentos para os laboratórios experimentais do *Bounce*. O trabalho de conscientização da coluna é abordado inicialmente no chão, em decúbito dorsal, ventral e lateral, na sequência, em seis apoios utilizando as posturas do yoga que acentuam as curvaturas da coluna, a exemplo da curva em flexão do gato e a extensão da vaca. Antes de chegar à posição bípede trabalhamos sentados no chão ou em uma cadeira (caso haja dificuldade de se sentar nos ísquios devido à falta de flexibilidade) e por último em pé. Todo o trabalho visa experienciar as curvaturas primárias e secundárias (cervical, torácica, lombar e sacral).

Em um segundo momento, às sensações de ondulação são aplicados os fundamentos das linhas dos trilhos anatômicos a saber: *Superficial Back Line* – direita e esquerda, *Superficial Front Line* – direita e esquerda, *Spiral Line* – direita e esquerda, *Lateral Line* – direita e esquerda e *Deep Front Line.* As nove linhas criadas por Lulu Sweigard na abordagem somática *Ideokinesis* também são utilizadas nas experimentações enfatizando as seguintes linhas: 1) Alongue a coluna vertebral para baixo, 2) Diminua a distância entre a pelve frontal média e a 12ª vértebra torácica (psoas), 3) Do topo do esterno até o topo da coluna vertebral e, linha 9) Alongue o eixo central do tronco para cima.

Nas ondulações ascendentes na posição sentada (chão ou cadeira) e de pé, são estimuladas com o ponto de apoio, qual seja, o solo, para onde gradativamente transferimos o esforço para a extensão do corpo através da coluna, até que a força chegue no ponto de aplicação.

> Ao abordarmos a ondulação desejamos chamar atenção para a importância de despertar a mobilidade ondular da coluna e não entendê-lá como uma

> estrutura rígida. Essa abordagem da coluna é acompanhada de uma percepção específica sobre o sistema esquelético a partir das estruturas de apoio básicas – com foco nos ossos, nas articulações e nos espaços necessários para produzirmos compreensão do movimento. É a partir da coluna, por exemplo, que descobrimos as organizações dos braços, das pernas e que mobilizamos giros e volteios. A coluna é, portanto, um eixo estruturante. (SILVA[96], 2020, pg. 148)

Os procedimentos destacam as diferentes camadas fasciais (superficial e profunda), a pele, os músculos, os ossos e órgãos para sensibilizar e despertar a percepção da tridimensionalidade do #soma*,* e para perceber que as constantes mudanças a partir e pelo movimento, sejam relacionadas às curvaturas ou as ondulações de acordo com a respiração que caminha concomitantemente durante todo o processo.

> Desde que nascemos somos confrontados por duas forças que não existiam no útero: a respiração e a gravidade. Para conseguirmos sobreviver precisamos conciliar essas forças.
> A respiração, o processo de levar ar para dentro e para fora dos pulmões, é causada por uma mudança tridimensional na forma das cavidades torácica e abdominal. (KAMINOFF; MATTHEWS[101], 2013 p. 4 e 7)

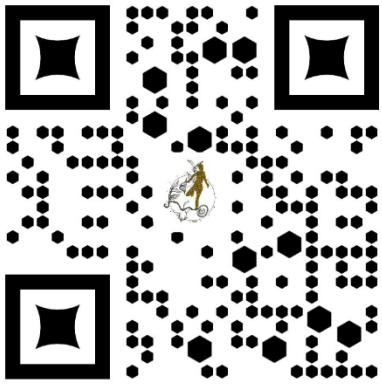
As ondulações laterais também são acionadas neste laboratório e finalizamos a experiência com as ondulações descendentes, buscando sentir o trabalho conjunto das vértebras, das musculaturas profundas e as possíveis compensações que causam uma movimentação em bloco, ou seja, não possibilitam o acionamento de micros movimentos. Um experimento de apoio nesta finalização seria a utilização de uma parede, onde apoiando ora o ventre (anterior), ora o dorso (posterior) fossem realizadas ondulações mantendo as partes do corpo em contato com a parede.

No fechamento deste procedimento já se pode introduzir o peso nas ondulações e a biotensegridade para reconhecer como a força é transmitida do início até o final do movimento. Em seguida a proposta será a utilização deste procedimento no trabalho com *freestyle*, isto é, na *cypher*, utilizando apenas o *Bounce*, um momento importante de conexão com a essência da dança e da experimentação do #soma sensibilizado pelos processos anteriores.

2) Tônus - pronto para batalha

Em qualquer movimento e gesto, portanto também na dança há tônus muscular. Enfim, na vida necessitamos de um determinado tônus para execução das nossas ações diárias. Mas afinal o que é tônus muscular? "O tônus de um músculo é normalmente definido como a sua tensão em repouso e clinicamente determinado como resistência a movimentos passivos" (MENSE; SIMONS; RUSSEL[104], 2008).

Este procedimento pretende conscientizar o #soma sobre este determinado tônus muscular, isto é, um estado de prontidão que os artistas das danças *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump* utilizam na sua *performance*. Este tônus corporal nem sempre é igual em todas as atividades e podem se diferenciar nas atuações competitivas, nas batalhas, nas festas e ambientes de *freestyle*. Contudo noto, pela vivência pessoal, em ambientes com outros estilos de dança que há uma pró atividade muscular diferenciada. Considerando que, de acordo com a teoria da Biotensegridade de Levin[105] (2006,) a estrutura em evolução se otimiza para que o movimento aconteça e exista de forma eficiente, ou seja com o esforço adequado para realizar a ação e com um mínimo gasto de energia, em qualquer direção e sob quaisquer condições.



Tonus

> Os músculos trabalham melhor quando conseguem calibrar o tônus. A definição básica de tônus é a prontidão para responder. Um tecido que possui tônus alto necessita de estimulação menor antes da resposta solicitada porque o tecido está mais bem preparado para responder. Por outro lado, um tecido de tônus baixo necessita de estimulação maior antes que a resposta aconteça. (KAMINOFF; MATTHEWS[101], 2013 p. 62)

Assim, as experimentações propostas visam reconhecer a conexão muscular em cadeia, a partir dos conceitos da biotensegridade. Dentro desta ideia, a dissociação entre os movimentos dos segmentos corporais (membros superiores, inferiores e tronco) também faz parte desta percepção, juntamente com a exploração policêntrica comum nas danças afrodiaspóricas. Os movimentos policêntricos são definidos a partir da utilização dos planos e eixos de movimento da cinesiologia, pois

na dança o artista utiliza ao mesmo tempo articulações diferentes criando movimentações em planos e eixos diferentes. Como exemplo, podemos observar que o membro inferior atua no plano sagital com flexão do quadril, joelhos e tornozelos; ao mesmo tempo a coluna faz uma rotação no plano transverso e os braços realizam uma abdução e adução, como no *Salsa Steps*[7] da dança *Breaking*. Em outras danças também existe a exploração de movimentos policêntricos, entretanto nas danças afrodiaspóricas isto acontece com mais frequência.

A estética das danças estudadas apresenta esta prontidão de tônus mais elevado, que pode ser resultado da expressividade da dança, da configuração das batalhas como ambiente de "luta". Também a elevação do tônus pode ser consequência do ambiente social em que estas pessoas se originaram, o que faz com que estas pessoas tragam em seus corpos marcas e até mesmo cicatrizes, em função de sentidos e significados capturados durante experiências anteriores. Reagem sempre com um tônus mais alto que o adequado, deixando transparecer um estado de prontidão, pela necessidade de estar sempre alerta.

Assim, trazer a consciência deste tônus resultará em mais possibilidades de criação artística para que seja mais acessível o trabalho de texturas, intensidades, qualidades de movimento em cada estilo de dança. Observamos que muitas vezes esta percepção pode estar adormecida ou com uma falsa sensação de reconhecimento-controle deste tônus. Em algumas circunstâncias, por exemplo, um *power move* do *Breaking*[8] ou *Krump*[9], ou em um *ground move*[10] do *Hip-Hop Dance* não há possibilidade de o que chamamos de meio movimento. A intenção do movimento deve ser completa, com a ativação propícia do tônus para aquela ação. Caso haja desistência de realizar o movimento durante a sua execução ou não ativar o tônus (transmissão de força miofascial) adequadamente há uma grande probabilidade de lesão corporal.

Dessa maneira, de acordo com a teoria da Biotensegridade de Levin[105] (2006) a estrutura em evolução se otimiza de forma eficiente, em qualquer direção e sob quaisquer condições.

---

[7] https://www.youtube.com/watch?v=DcMZQG_OYqI

[8] https://www.youtube.com/watch?v=q5Xr0F4a0iU

[9] https://www.youtube.com/watch?v=uoroabZ2O2U e https://www.youtube.com/watch?v=hoq30FLfTf8

[10] https://www.youtube.com/watch?v=TBr9fPsQfxU

> O que são músculos? São a primeira parte do processo geral da vida organísmica, sustentando a postura, executando ações e provendo informações sobre autoidentidade e limites. Os músculos capacitam para papéis sociais e gestos. Em resumo, eles são importantes porque representam uma função geral - assegurar o movimento tanto da estrutura total quanto das substâncias internas. (KELEMAN[93], 1992)

Importante relembrar que compreendo as singularidades do #soma, e não almejo criar generalizações. Os procedimentos respeitam as diferentes maneiras de acionar os músculos para produzir movimento e sustentação, indica caminhos mais reconhece que existem inúmeras outras possibilidades (KAMINOFF; MATTHEWS[101], 2013).

Para iniciar a descrição do procedimento faz-se necessário definir os tipos de contração muscular, sendo elas: contração concêntrica, contração excêntrica e contração isométrica. Comumente a contração muscular é a abordada apenas na fase concêntrica, ou seja, onde há o encurtamento das fibras musculares, aproximação da origem e inserção, o que faz com que haja ampliação do tamanho do músculo transversalmente. A contração excêntrica é o oposto, onde também há movimento articular, mas, entretanto, ele geralmente ocorre a favor da gravidade, com o alongamento das fibras musculares. A contração isométrica é a manutenção de um determinado comprimento do músculo, ou seja, há uma contração, mas não há movimento articular.

Nosso laboratório se inicia com a contração isométrica, ativando todas as linhas do *Anatomy Trains* e da *Ideokinesis*, em decúbito dorsal, com experimentações de contrair isometricamente o corpo todo, relaxar na sequência e estar atento a sensação gerada. Estas são percepções individuais desta ação muscular, tanto na contração isométrica como no relaxamento (entrega ao solo). Na sequência, contrações isométricas seguidas de relaxamento com dissociações, iniciando pelos membros inferiores, e posteriormente pelos membros superiores e tronco. Durante a isometria é comum um corte no ciclo da respiração, portanto, durante o trabalho há indicação de inspiração e expiração, para que a contração isométrica não interrompa o ciclo respiratório. E durante o relaxamento um cuidado

ampliado na sensibilização da expiração, para dilatar a sensação de descontração muscular e percepção de como está o tônus muscular.

Se for possível trabalhar posicionamentos diferenciados no solo, além do decúbito dorsal, vivenciar o decúbito ventral e lateral, será muito benéfico. O #soma poderá estar deitado em decúbito dorsal, com o corpo aberto como uma estrela, ou em decúbito lateral na posição fetal, entre outros. Por mais que seja a mesma dinâmica, contração isométrica e relaxamento, ao alterar os posicionamentos no espaço, proporcionamos novos caminhos e percursos diferenciados irão ocorrer na ação muscular.

A caminho da posição sentada, ativar o *core* com flexão do quadril e coluna, utilizando equilíbrio e desequilíbrio gerado por esta ação de deitar-se e subir até o apoio dos ísquios (Figura 26). Procurar experienciar em diferentes planos, com flexão lateral da coluna, alternando percursos como subir pela direita descer pela esquerda e vice-versa, entre outros.

Figura 26: Mestrado, defesa (2014). Arquivo pessoal.
Fotógrafo Samuel Lorenzetti

> Estabilidade do *core* (também conhecida como estabilidade do tronco, ou estabilização lombopélvica) pode ser definida como o desenvolvimento ou a restauração dos aspectos neuromusculares do controle da parte lombar da coluna vertebral e da pelve, o que é vital para a proteção da coluna contra lesões ou novas lesões. No mundo da dança, a estabilidade do *core*

> também tem importância em termos de concretização das demandas estéticas para um desempenho competente. (CLIPPINGER[106], 2019 p. 99-100)

Ao finalizar os estímulos de contração concêntrica e excêntrica com o jogo de equilíbrio e desequilíbrio ativando o *core,* chego na posição sentada para propor a vivência de exercícios hipopressivos, que acionam com maior ênfase as musculaturas profundas, e para esta proposta sensibiliza o tônus do diafragma. O trabalho hipopressivo foi criado pelo Doutor Marcel Caufriez, fisioterapeuta de nacionalidade Belga, doutor em Ciências da Motricidade e especialista em Reabilitação, que em seu site[11] comenta acerca do "impacto muito positivo na estabilidade da coluna vertebral, todo o trabalho de fortalecimento, tonificação e mobilidade dessa área bem como para gerar consciência da postura e proteger as suas articulações". De acordo com Valente[107] (2015) a ginástica abdominal hipopressiva:

> Pode ser definida como uma técnica postural, pois realiza uma ativação dos diferentes grupos musculoesqueléticos, que são antagonistas do diafragma do ponto de vista postural, podendo assim causar uma diminuição na pressão intratorácica e intra-abdominal.
> O efeito gerado pela pressão hidrostática melhora a mobilidade das cúpulas diafragmáticas.
> Realiza uma ativação sinérgica de músculos do pavimento pélvico e músculos abdominais, especialmente o músculo transverso abdominal. (VALENTE[107], 2015)

Após os procedimentos no solo, em decúbito ventral, dorsal e lateral e sentado, pode ser dado início a dinâmicas em duplas aproximando da estética destas danças. Introduzido com um jogo de criação através de metáfora da marionete (Figura 27), vale destacar que o *Puppet Style*[12] também é uma dança afro diaspórica estadunidense, mas neste processo utilizo apenas a sua imagem e forneço as devidas referências. Os artistas-jogadores se dividem em 'inerte' e

[11] https://caufriezconcept.com/informacao-aos-pacientes/

[12] https://www.youtube.com/watch?v=VlGSgTddRVw

'propositor', onde o inerte recebe a proposição em busca de sensibilizar o tônus; o propositor cria esculturas com o #soma do seu parceiro/a pausa, observa e propõe uma nova figura. Durante o encadeamento de imagens construídas o artistas-jogador 'inerte' altera o tônus de acordo com o encaminhamento do professor ou facilitador, ora sendo esculpido a partir do seu #soma relaxado, no seu tônus normal, e em contração isométrica até o momento que inverte a dupla.

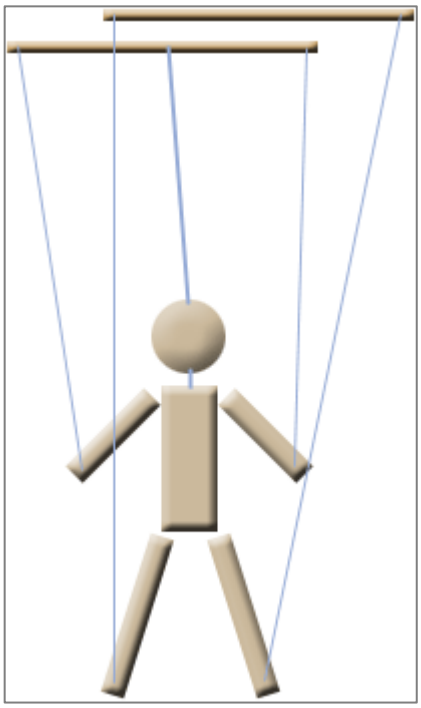
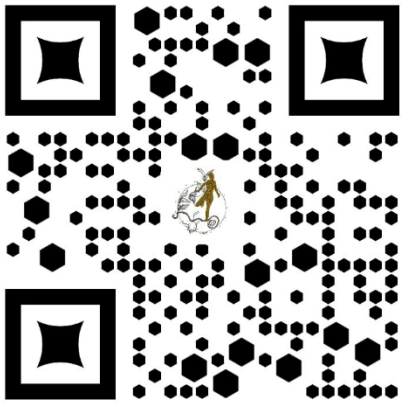


Figura 27: Marionete (s/d)

Aos poucos, formam esculturas vivas, criando frases coreográficas utilizando o compasso quaternário ou binário, mas ainda sem deslocamento no espaço. Apenas imagens no mesmo local com planos e eixos diferentes e combinados, focando no trabalho policêntrico. Pode-se iniciar o exercício apenas com membros superiores acionando as linhas superficiais e profundas dos braços (*Anatomy Trains*), depois acrescentar o tronco com as linhas superior anterior-posterior e linha profunda, e finalizar com os membros inferiores adicionando a linha lateral e espiral. Após o laboratório ocorrido sem deslocamento no espaço, inicia-se o trabalho de locomoção com a estética das danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump*, como se estivesse entrando em uma *cypher* de dança.

3) Peso - oposições, espaço articular

O peso na física é definido como uma força que surge da atração gravitacional entre dois corpos constituídos de massa, assim, esta força exclusivamente atrativa, em nosso planeta é produzida por um corpo de grande massa, ou seja, a Terra sobre os nossos #somas. Sabendo disso, podemos calculá-la pela multiplicação entre a massa do nosso corpo, medida em quilogramas, e a aceleração da gravidade local, ou seja 9,807 m/s², as balanças fazem este cálculo automaticamente para gerar o nosso peso. Mas se viajássemos para a Lua, com a gravidade deste orbe nosso peso seria diferente.



Peso

De acordo com Ida Rolf[76] (1977) na descrição da Figura 28, "o peso colapsado caracteriza um corpo desorganizado", e já que a superfície da Terra não se ajusta ao movimento dos corpos, estes devem lidar com a gravidade através de mudanças em si mesmo. "Os flexores flexionam-se, os extensores estendem-se. Isto é funcionar bem, o que é determinado pela boa estrutura". A fáscia, portanto, adquire um nível de tonicidade que torna possível a diferenciação das camadas musculares.

Dessa maneira, manter a motriz africana destas danças, ou seja, a conexão com o solo, com a Terra, com a ancestralidade ajuda a compreender como o #soma pode resistir ao chamado da gravidade. Portanto, o centro de gravidade próximo a base de apoio, os pés, não é sinônimo de colapsar os espaços articulares, e sucumbir na estrutura. E sim uma maior estabilidade por aproximar o centro de gravidade da base, e se religar com a terra, o que nas danças africanas significa também estar perto da espiritualidade, seja como metáfora poética ou como aponta a tradição.

Assim a expressão em latim *scientia potentia est* ou *scientia est potentia* que significa “conhecimento é poder”, traz significado e percepção aos laboratórios

somáticos, para reconhecer as forças de oposição, força peso e as tensegridades do #soma.

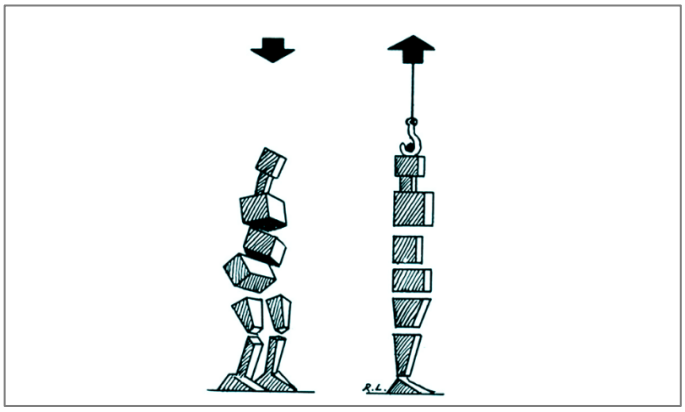


Figura 28: Ida Rolf[76] (1977) peso

Muitas vezes na dança *Breaking* a execução de um *frezze* de cabeça (similar ao apoio invertido de cabeça da ginástica ou yoga) ou mesmo no *headspin*[13] (giro de cabeça) há uma grande sobrecarga nas articulações cervicais. A falta de consciência da oposição entre a cabeça e os pés faz com que o peso comprima os espaços articulares, e a repetição deste gesto pode ocasionar dor, uma remodelagem do tecido e até uma lesão em determinados casos. Um outro ponto a considerar é quando o movimento pede a construção de uma ilusão antigravidade, como no *slide* no *Hip-Hop Dance*[14] ou no *footwork* do *Krump*[15], a execução destes movimentos necessita de um elevado controle na transferência de peso para ser possível realizar os movimentos e causar esta impressão.

O cuidado, a atenção plena no #soma na execução das danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump*, nas relações de oposição, as forças que agem em sentidos opostos, na ação e reação, no reconhecimento da gravidade irão empoderar o gesto motor-artístico-sensível. Seja no apoio da mão no chão em um *Footwork*[16], no balanço do tronco no *Smurf*[17] ou na explosão de um *Stomp*[18]. Não pretendo que os artistas sejam experts em biomecânica e cinesiologia, mas que

[13] https://www.youtube.com/watch?v=TRFj8fjidgY

[14] https://www.youtube.com/watch?v=Baaw5SSoQsU

[15] https://www.youtube.com/watch?v=N1aFkqe3kp8

[16] https://www.youtube.com/watch?v=frZ6OORWC_o

[17] https://www.youtube.com/watch?v=SqB6zWQaWV0&t=5s

[18] https://www.youtube.com/watch?v=nY7H4XJFS34

durante as propostas, eles compreendam e se empoderem de conceitos e procedimentos que auxiliam na utilização destas forças com propriedade. Deste modo, com a consciência dessas forças, o #soma se movimenta mais livremente, encurtando quando necessário, alongando quando solicitado sem ceder demasiado e sucumbir dentro dos espaços articulares. Dessa maneira, orientar o movimento consciente para a descompressão das articulações considerando a biotensegridade, é extremamente relevante. Assim Levin, criador do termo biotensegridade, aborda a evolução das estruturas:

> *We know, from Darwinian theory and Wolff's law, that cartilage and muscle are as strong as they need be. There must be some distribution and dispersing of loads in biologic structures. From sub cellular to cellular to tissue to organ to organism, there is a hierarchy of individual closest packed structures that are interdependent of and, at the same time, independent of one another. These structures must evolve consistent with Darwinian concepts and must be self-generating, omnidirectional, independent of gravity, and least energy consuming structures.* (LEVIN[105], 2006, pg. 7).
>
> Nós sabemos, da teoria darwiniana e pela lei de Wolff, a cartilagem e o músculo são tão fortes quanto precisam ser. Deve haver alguma distribuição e dispersão de cargas biológicas estruturas. De subcelular para celular para tecido para órgão para organismo, há uma hierarquia de estruturas individuais compactadas mais próximas que são interdependentes e, ao mesmo tempo, independentes uns dos outros. Essas estruturas devem evoluir de acordo com os conceitos darwinianos e deve ser autogerado, omnidirecional, independente da gravidade e estruturas que consomem menos energia. (tradução da autora)

Trabalhar este sistema autogerado que se reorganiza de maneira autônoma, se remodelando de acordo com os estímulos experienciados e omnidirecional, ou seja, passível de movimentações em todas as direções, são conceitos que estão presentes em todos os procedimentos apresentados. Já a gravidade e consumo de energia serão aprofundados neste procedimento: Peso. Contudo, vale ressaltar que este é um tema que agrega conhecimentos de diferentes áreas, entre elas física e engenharia, sendo assim destaco o diferencial desta tese: a dança e a percepção dos procedimentos somáticos, e faço referência a outros pesquisadores destas

áreas afins, destacando a relevância e a necessidade de estudos transversais unindo estas ciências.

Dessa maneira refletir sobre gravidade, nos remete a origem da tensegridade na engenharia que de acordo com Rodrigues[108] (2014) a ideia de equilíbrio de um edifício tradicional é garantido graças ao peso do próprio edifício, basicamente através de esforços de compressão dos elementos verticais que transmitem o peso para o solo, Contudo, nas estruturas baseadas em tensegridade a abordagem é completamente diferente, uma vez que o equilíbrio de uma estrutura de tensegridade é assegurado através da criação dum estado auto equilibrado e pré-esforçado, através da tensão de cabos e estruturas rígidas, portanto não necessitam de estar apoiadas nem dependem da gravidade para estar em equilíbrio.

Neste contexto, surge um paradigma que ainda deve ser revisado em pesquisas futuras, para aprofundar o entendimento da biotensegridade no nosso #soma e sua relação ou não relação com gravidade. Por ora, para propor experimentações com o peso o trabalho será dual, isto significa que os procedimentos unirão os conceitos de centro e linha da gravidade com a biotensegridade, se aproximando do entendimento da precursora Ida Rolf.

> Em um corpo próximo do equilíbrio, uma coluna distribui o peso por meio do equilíbrio ao invés de sustentá-lo. Nesse caso, uma estrutura miofascial torna-se fundamental. A coluna vertebral estabelece e mantém a estrutura miofascial. Dentro de seus limites, ela pode permitir o equilíbrio de seus componentes de tecido mole. Assim, uma definição de corpo em equilíbrio é um corpo no qual a coluna vertebral propicia as equalizações miofasciais. O corpo comum visto nas ruas ou nas praias não pertence a essa categoria. Na verdade, seu peso desorganizadamente distribuído é mais ou menos sustentado pela coluna; mas, na melhor das hipóteses, o peso é instável e torna-se uma carga pesada. Isso nos lembra outra vez de nossa barraca mal equilibrada, na qual o mastro central está para fazer o alinhamento vertical, e cujo dono combativo precisa lutar contra o peso da lona que está caindo. Em uma barraca, às vezes ele vence e consegue endireitar uma estrutura. Mas nas reações complexas de um corpo, geralmente é uma batalha perdida. A gravidade quase sempre vence. (ROLF[76], 1977, p. 169).

As experimentações desse procedimento iniciam-se com dinâmicas em duplas ou trios para ampliar a percepção de peso e centro de gravidade. Com os

pés e mãos unidas os artistas buscam encontrar o equilíbrio inicialmente estático (Figura 29), procurando sentir em seu #soma: o peso do outro, as tensões geradas nas articulações do membro superior, o alinhamento corporal, a percepção do centro de gravidade do seu corpo, o centro de massa decorrente da união dos dois corpos, que podem ser vivenciadas com a base de apoio em diversas situações (unidas, com pés afastados, com joelhos estendidos ou flexionados etc.). Após essa vivência estática, propõe-se o início de um estudo dinâmico, como um jogo de equilíbrio e forças opostas, favorecido pela alteração do contato das mãos, ora com as duas ora com uma mão, ou mão direita com mão direita, mão direita com mão esquerda e também alterações nas posições dos pés como base de apoio.

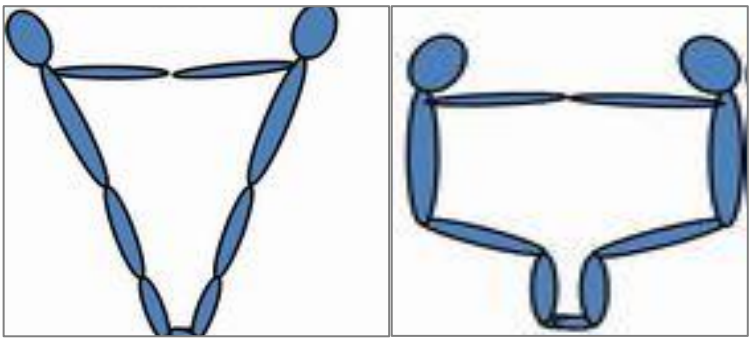


Figura 29: Equilíbrio (s/d)

A experiência praticamente se transforma numa coreografia, onde as várias opções acima elencadas no jogo entre equilíbrios e desequilíbrios, criam um desenho e uma dinâmica no espaço. Um laboratório de movimento para exemplificar o conceito de centro de gravidade e peso, onde muitas vezes, pode-se estabelecer um paralelo com os princípios da física e suas aplicabilidades no #soma.

O estudo do centro de gravidade (CG) pode ajudar a determinar a capacidade de manutenção do equilíbrio corporal e a compreender os diversos fatores que o influenciam. A complexidade do controle postural se relaciona com orientação corporal, estabilidade e equilíbrio, necessitando de uma profunda investigação para analisar tal controle. Segundo Shumway-Cook e McCollum (2003) um sistema considerado estável é aquele que mantém seu centro de massa ou centro de gravidade dentro da sua base de apoio. (COSTA et al[109], 2018)

Na sequência, utilizo algumas posturas-figuras de ginástica acrobática (Figura 30) para experienciar o alinhamento ósseo e subsequentemente das articulações

que possibilitam que o movimento ocorra na estrutura corporal. A percepção e entendimento das alavancas anatômicas e suas relações com o peso e gasto energético podem otimizar a realização das ações, quando há precisão no movimento decorrente da atenção ao alinhamento e escuta do que ocorre em função das consequentes mudanças que ocorrem no #soma.

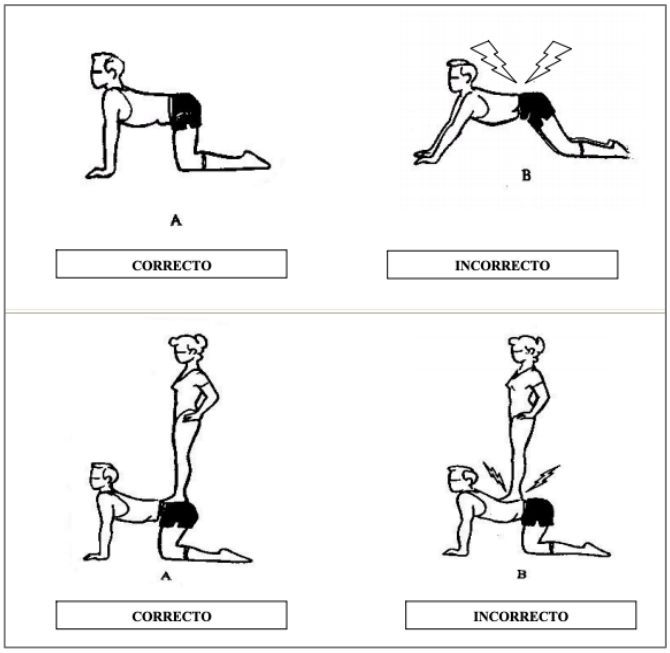


Figura 30: Ginástica Acrobática
do repositório digital da UBI (Universidade Beira Interior)[19] de Portugal (s/d)

Quando os participantes estão conscientes da força peso e do centro de gravidade no próprio #soma, e das possíveis compensações que realizam quando estão desalinhados ou colapsados na realização de um determinado movimento, pode ser iniciado um o estudo de sequências das respectivas danças propostas. Por exemplo, a partir desta frase[20] coreográfica de *Breaking*: *front step-cross step, going down-knee switch* junto com o início de uma variação de *footwork* proponho a exploração e percepções das relações da força peso e centro de gravidade em cada movimento-passo. Este procedimento, de aprender cada movimento ou transição de modo atento às relações de base de apoio, espaço articular e centro de gravidade, pode ser utilizado em diferentes composições coreográficas, ou seja, no *Krump* ou

[19] https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/5601/6/3542_7214.pdf
[20] https://www.youtube.com/watch?v=yDB1x-vrLKc

no *Hip-Hop Dance.* De início, este procedimento aparenta ser muito minucioso fazendo com que ralenti o processo como um todo, mas a partir da compreensão e empoderamento dos conceitos implicados na proposta, a sua execução se dá de maneira mais dinâmica e fluida.

Uma outra prática nesse processo relacionado ao peso, trata-se de experienciar jogos, especialmente o relacionado às oposições, visando acordar o #soma, amplificando a inteligência e cinestesia do corpo a partir da biotensegridade. Um laboratório realizado em duplas, onde uma pessoa propõe movimentos e a outra apenas sensibiliza a oposição a este movimento. Ou seja, enquanto um participante está dançando, um outro entra no jogo caminhando ao seu redor e em determinado momento toca no seu #soma buscando despertar uma oposição ao movimento que visualiza no outro. O jogador dançante deve manter o estímulo inicial e seguir com sua proposta de movimentos, contudo, após receber o toque deverá de alguma maneira agregar e manifestar na sua dança as duas direções, a inicial realizada e aquela que percebeu a partir do toque do segundo participante.

Este é um procedimento de sensibilização do #soma para reconhecer a biotensegridade, portanto, o que este jogo pode mostrar sobre as diversas camadas que compõem o gesto e o movimento, a profundidade das fáscias e a tridimensionalidade do movimento. Uma escuta ativa a partir do toque e da criação de respostas artísticas dançantes que amplificadas (Figura 31), tornam-se maiores em todas as direções, tamanhos, extensões, intensidades e volume.

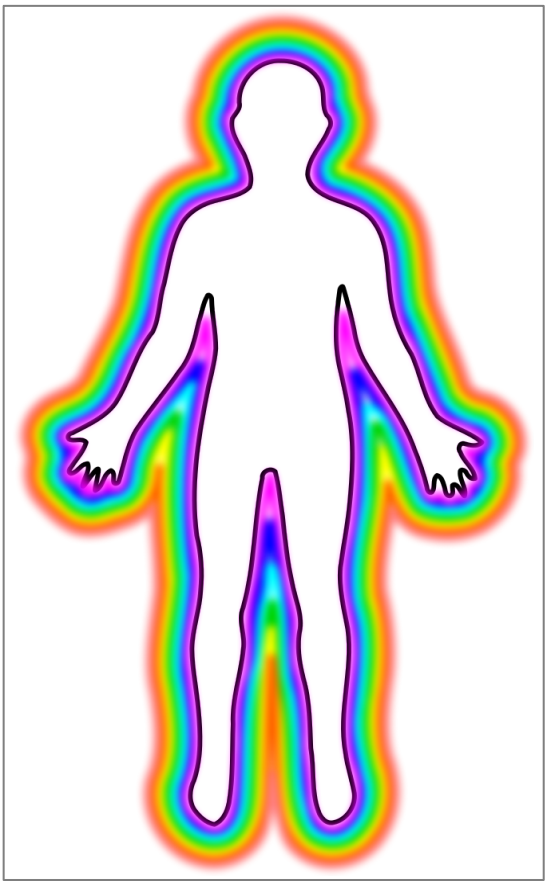


Figura 31: Amplificar (s/d)

E qual a relação desta expansão tridimensional com o peso? Bem, se há a percepção de tridimensionalidade, omnidirecionalidade a partir do conceito de biotensegridade, acredito que a relação com o movimento se transformará. Portanto, haverá mais espaço articular e o #soma não será colapsado em detrimento da dinâmica da dança. Acredito que também que a presença cênica será transformada com esta sensibilização do todo.

Neste sentido, algumas obras do designer de animação Esteban Diacono (Figura 32), ilustram bem esta imagem poética de amplificação de sensação para reconhecer a biotensegridade.

Figura 32

Vídeo: https://www.instagram.com/p/BO5yI1vDFdT/ (2017)

4) Balanço - no movimento e na pausa

Neste procedimento vamos enfatizar a estabilidade nas pausas relacionados aos *freezes*[21] e *stances*[22] (poses) do *Breaking* e o balanço na recuperação do equilíbrio no *Krump*, *Hip-Hop Dance* e também no *Breaking.* De acordo com Hall[110] (2021), estabilidade é a "resistência à perturbação do equilíbrio" e balanço é a "capacidade de uma pessoa controlar o equilíbrio" e ambos estão presentes na dança de modo geral e assim como no nosso dia a dia.

Balanço

Entendo o *freeze* (Figuras 33 a 36) como uma finalização de uma *session* de *Breaking* e também um *power move* quando ele

[21] https://www.youtube.com/watch?v=3R80AwWdEEI

[22] https://live.staticflickr.com/2844/10031845325_d7a2435ae6_z.jpg

é combinado com mais de um *freeze* em sequência, que é chamado de *tricks*. Em uma análise biomecânica podemos considerar este movimento como uma cadeia cinemática fechada, onde há movimentos multiarticulares com segmento distal normalmente fixo no solo, sustentando o peso corporal com grande ênfase nas articulações e, portanto, musculaturas proximais.

> Todos os exercícios envolvendo apenas uma articulação deveriam ser chamados exercícios isolados e o termo *cadeia cinética fechada* deveria ser dividido em três categorias: cadeia cinemática fechada, cadeia cinemática restrita e cadeia cinemática, concordando com o grau de liberdade de cada cadeia. Sugere-se que esses termos deveriam ser usados para descrever exercícios de múltiplas articulações, concordando com o grau de liberdade de cada exercício. (MOSER; MALUCELLI; BUENO[111], 2010)

Figura 33: Ana Cristina R Silva. (s/d)
Fotógrafo Kico Brown Campinas-SP

Figura 34: Ana Cristina R Silva. (2014)
Fotógrafo Kico Brown Chile

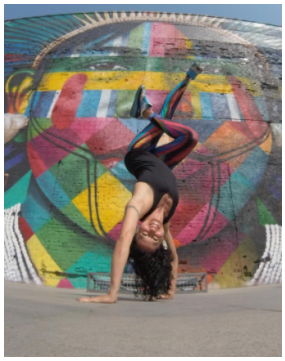


Figura 35: Ana Cristina R Silva. (2016)
Fotógrafo Negresco
Rio de Janeiro-RJ

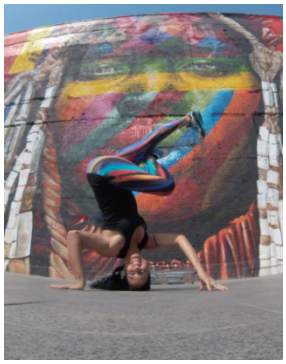


Figura 36: Ana Cristina R Silva. (2016)
Fotógrafo Fotógrafo Negresco
Rio de Janeiro-RJ

A partir deste conceito, reflito que a maior dificuldade na execução do *freezes* ocorre devido à falta de atenção nas musculaturas profundas e nas articulações proximais, realizando a execução considerando apenas a moldura. Ou seja, sua execução é realizada pelo desenho externo do movimento, e às vezes somente a percepção distal e monoarticular sem a consciência das conexões da fáscia, assim como da ação muscular em cadeia através da biotensegridade e dos trilhos anatômicos.

> *Underlying all of this is the closed kinematic chain (CKC) organization, which constitutes the basic mechanics of tensegrity, where multiple anatomical 'components' or 'bars' are coupled into continuous mechanical loops with each one regulating the position and motion of all the others within the heterarchy (Figure 37). Such a system is ubiquitous in biology and a simple and efficient mechanism that enables the controlled transfer and amplification (or reduction) of force, speed and kinetic energy throughout the body, and the pantograph drawing mechanism nicely illustrates this. Kinematics is about the geometry of motion, and the simplest shape that enables the structure itself to control this is the 4-bar mechanism where the length and position of each bar determines the position of all the others, and the angles between them define its mechanical properties.* (SCARR[81], 2018 p. 178)

> Subjacente a tudo isso está a organização em cadeia cinemática fechada (CKC), que constitui a mecânica básica da tensegridade, onde vários 'componentes' ou 'barras' anatômicas são acopladas em *loops* mecânicos contínuos com cada um regulando a posição e o movimento de todos os outros dentro da heterarquia (Figura 37). Esse sistema é onipresente na biologia e um mecanismo simples e eficiente que permite a transferência controlada e amplificação (ou redução) de força, velocidade e energia cinética em todo o corpo, e o mecanismo de desenho do pantógrafo ilustra bem isso. A cinemática é sobre a geometria do movimento e a forma mais simples que permite que a própria estrutura controle isso é o mecanismo de 4 barras, onde o comprimento e a posição de cada barra determinam a posição de todas as outras, e os ângulos entre elas definem suas propriedades mecânicas. (tradução da autora)

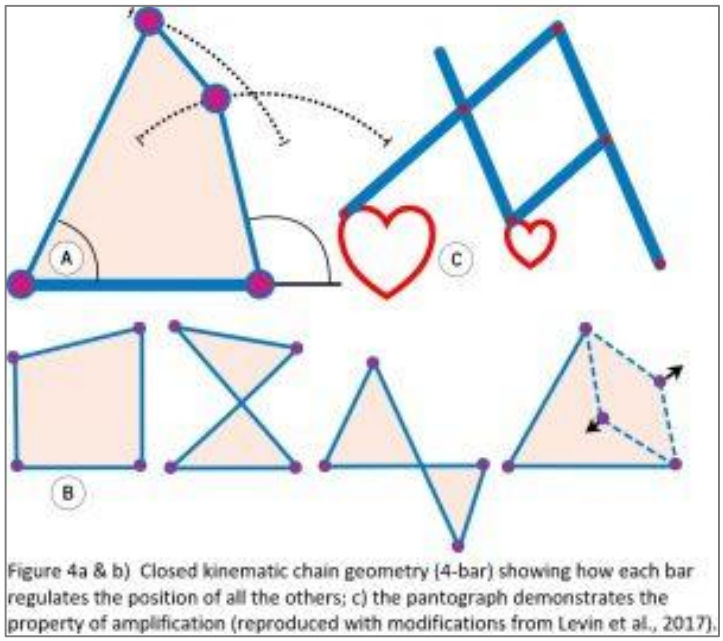


Figura 37: Triângulos - cadeia cinemática fechada (2018)

Desse modo, um bom *freeze* é quando há uma maior ativação do trilho anatômico correspondente gerando maior estabilidade, ou seja, a "capacidade de uma postura se manter inalterada quando perturbada por uma força desestabilizadora. Isso implica que quanto maior o valor desta força, maior será a estabilidade de uma postura" (MIRANDA et al[112], 2016). Assim, como cita Scarr[81] (2018) haverá uma transferência controlada de força, velocidade e energia cinética em todo #soma.

Na construção deste procedimento, além do embasamento biomecânico a partir da biotensegridade, recupero a imagem do triângulo que foi uma figura que sempre me acompanhou nas aulas por ser uma figura de fácil compreensão numa explicação e um facilitador na busca da consciência do movimento.

Vale destacar a minha surpresa relacionada a esta figura geométrica quando leio os textos de Kenneth Snelson, artista/escultor, o primeiro a explorar este princípio estrutural por meio de uma escultura: "em estruturas de tensegridade, a triangulação na rede de tensão é significativa porque determina se a estrutura será firme ou não". É encantador o fato de como o nosso #soma descobre soluções pela simples exploração do movimento, pois hoje ainda fico espantada quando me lembro de processos e abordagens sobre a triangulação, que a partir de estudos realizados consigo justificar com teorias científicas. Kenneth Snelson, ainda cita "as estruturas de tensegridade são endoesqueléticas, assim como os humanos e outros

mamíferos cujos 'músculos' de tensão são externos aos ossos dos membros de compressão".

> *To understand the evolution of biologic structures we must understand how nature fills space. Two-dimensional space filling is an exercise in triangulation. The triangle is the simplest and the most stable and least energy-requiring polygon. It will not deform even with flexible corners (vertices) as long as the sides remain connected, straight and at the same length. Square frame constructs are unstable and will deform into a parallelogram and eventually flatten to a pancake.* (LEVIN[105], 2006 p. 7)

> Para entender a evolução das estruturas biológicas, devemos entender como a natureza preenche o espaço. Preenchimento de espaço bidimensional é um exercício de triangulação. O triângulo é o polígono mais simples e estável e com menos consumo de energia. Não se deforma mesmo com cantos flexíveis (vértices), desde que os lados permaneçam conectados, retos e no mesmo comprimento. Construções de moldura quadrada são instáveis e se deformarão em um paralelogramo e eventualmente achatar em uma panqueca. (tradução da autora)

Assim, o procedimento relacionado ao balanço sustenta-se nos conceitos da cadeia cinemática fechada, na geometria da triangulação, na biotensegridade, nos trilhos anatômicos e no balanço como a capacidade de controlar o equilíbrio. Nos laboratórios para aplicar estes conceitos nos *freezes* do *Breaking* início a exploração com uma dinâmica de reconhecimento do tônus (aprofundado no procedimento e depois das linhas superficiais anterior e posterior dos trilhos anatômicos. A partir de experiências e pausas enfatizando ora flexão plantar ora a flexão dorsal do pé, procuro sensibilizar a conexão muscular em cadeia, enfatizando a percepção da contração isométrica na pausa que aciona não só a musculatura da perna e pé, mas de todo o segmento e dorso. Uma exploração similar a brincadeira infantil “estátua”, propondo níveis de exploração com início pelo nível alto até chegar ao solo. Ao acionar a pausa deve-se realizar um *freeze* que o *freestyle* possibilitou, mas a ênfase não é o movimento estético do *freeze*, mas sim a sensação da biotensegridade em cadeia cinemática fechada.

Após este trabalho, eu introduzo a triangulação como base de apoio e no desenho que o corpo realiza no espaço, apresentando na sequência o *baby freeze*

(Figura 38), *freezes* de cabeça, ponte*, chair freeze,* e por último o *shoulder freeze,* para demonstrar os possíveis triângulos que auxiliam na estabilidade e no balanço. Antes de introduzir as variações do *air freeze* (Figura 38), recomendo trabalhar com a bola suíça[23] (descrito na sequência), que proporciona exploração do desequilíbrio.

Além das imagens triangulares tanto na base de apoio como nas formas desenhadas no corpo, vale destacar a importância do alinhamento ósseo, para otimizar a alavanca anatômica, ou seja, diminuir o torque resistente. De acordo com Hall (2021) torque ou momento de força é "o efeito rotatório produzido por força aplicada". Assim, se ativarmos a rede miofascial e manter o alinhamento ósseo perpendicular ao chão, a força rotacional gerada pelo ângulo de amplitude articular irá gerar um torque resistido, mais possível de ser mantido.

> Uma das funções dos ossos é receber peso e transmitir força, enquanto os ligamentos direcionam essa força ao longo de vias específicas. Esta força e peso podem ser gerados pela força da gravidade ou de outras fontes, como aquela proveniente dos músculos que impulsionam a perna no ar para que suba um degrau. A função do sistema muscular é colocar os ossos em posições nas quais eles possam desempenhar suas funções da maneira mais eficiente possível. (KAMINOFF; MATTHEWS[101], 2013 p. 46)

Figura 38: Baby Frezze (esquerda) e Air Frezze (centro e direita)
Ilustração Florian Nicolle[24] (2020)

[23] Bola Suiça também conhecida como bola de Pilates, inicialmente confeccionada na Itália em 1963 por Aquilino Cosani, um fabricante de brinquedos. Posteriormente utilizada para fins terapêuticos pela fisioterapeuta britânica Mary Quinton que atuava na Suíça. Atualmente há diferentes tamanhos, texturas e finalidades.

[24] https://www.instagram.com/neo.innov.officiel/

Por exemplo, considerando o *baby freeze*, os ossos do antebraço devem estar em um ângulo relativo à mão e ao braço o mais próximo possível de 90 graus, pois este alinhamento reduz o torque resistivo. Caso o ângulo seja maior ou menor que 90 graus teremos duas consequências: a primeira irá exigir uma amplitude articular excessiva do punho, gerando desconforto e a segunda faz com que a força da gravidade, mais a massa corporal resulta em um torque resistido muito alto, e nem sempre o torque muscular ou sua potência, será capaz de manter a posição do *baby freeze*. Esta mesma análise deve ser aplicada em outros *freezes*.

Como descrito no início deste procedimento, além da estabilidade nas pausas relacionadas aos *freezes* descritas até o momento, também destacamos a existência do balanço na recuperação do equilíbrio em movimentos dinâmicos no *Krump*, *Hip-Hop Dance* e também no *Breaking.* Dessa maneira vale realçar outros mecanismos do equilíbrio.

> Podemos salientar que não é somente um único sistema ou um fator isolado que está envolvido no controle do equilíbrio corporal e na prevenção de quedas. O sistema neuromuscular integrado com os sistemas visual, vestibular, sistema nervoso central e sensorial previnem as quedas ao colocar a base de suporte embaixo do centro de gravidade durante a realização de qualquer tarefa, seja ela dinâmica ou estática, e o sistema nervoso central estimula e gera padrões motores no sentido de regular e manter essa relação entre o centro de gravidade e a base de sustentação do corpo. O sistema vestibular percebe a aceleração linear e angular durante os giros e o somatossensorial detecta a posição e a velocidade de todos os segmentos do corpo, recruta os músculos e orienta a ação da gravidade. (NARCISO et al[113,] 2010).

Portanto, para além de refletir sobre o centro de gravidade alinhado e mais próximo à base de apoio em um movimento estático, exemplificado na postura do kung fu (Figura 39) de Miranda et al[112] (2016), agora ele poderá ser utilizado como um equilíbrio dinâmico, pois estes procedimentos foram criados para levar os participantes às danças.

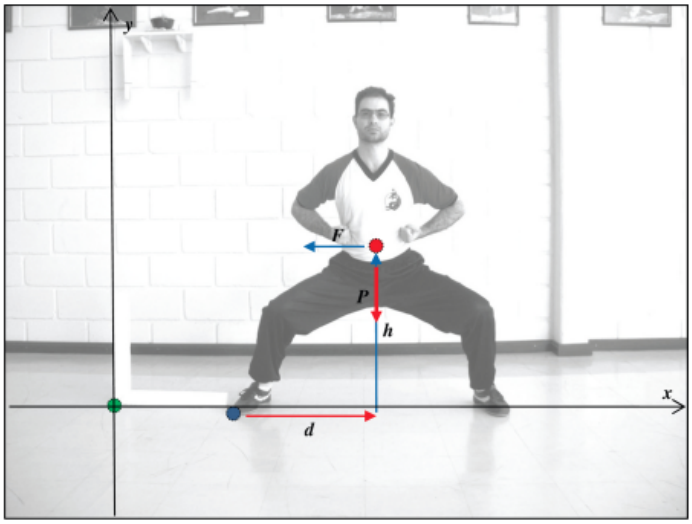


Figura 39: Centro de gravidade próximo a base (2016)

Dançando você irá observar a importância do aprendizado lento e por um período considerável, inclusive observando que estes procedimentos devem ser explorados separadamente.

Dessa maneira, vamos iniciar um segundo momento de laboratório utilizando o trabalho com a bola suíça.

> A bola de exercício é leve, portátil, durável e barata. Ao contrário de qualquer outro equipamento, a bola é uma superfície móvel de apoio. Opor a gravidade do seu corpo contra uma bola requer equilíbrio, revigoração e força de alguns músculos. A maioria desses músculos é subutilizada, resultando em lesões comuns nos joelhos, tornozelos, ombros e coluna. (CRAIG[114], 2011)

Em alguns movimentos/passos das danças estudadas *Breaking, Hip-Hop Dance e Krump,* assim como em alguns movimentos com experimentos na bola suíça, não existe meio movimento, pois executa-se com atenção plena ao equilíbrio e ativação adequada das alavancas anatômicas ou haverá queda (desequilíbrio) e possíveis lesões se as ações forem repetidas constantemente sem a preparação corporal específica.

As experimentações com bola suíça foram iniciadas no mestrado, por sugestão da minha orientadora, com as pesquisas relacionadas às linhas de movimento da *Ideokinesis* e se estenderam ao doutorado ampliando a percepção

com a rede miofascial (Figura 40). Segundo Craig[114] (2011) a bola é a melhor maneira para praticar a transferência de peso, onde ao levantar uma perna ou um braço, realizamos um ajuste ágil, com participação simultânea de todo o corpo e rápido e flexível controle motor. Sem contar as possibilidades de exercícios de alongamento e relaxamento.

A utilização da bola neste procedimento será tanto para os estudos dos *freezes*, ou seja, das pausas, como também em ações dinâmicas para o fortalecimento da rede miofascial e trabalho das musculaturas mais profundas, os músculos estabilizadores posturais. Com relação aos *frezzes* recomendo aprender a estética a partir dos estudos do início deste procedimento, para em um segundo momento utilizar a bola para aperfeiçoar o movimento.

Figura 40: Bola Suíça (2014). Defesa Mestrado. Fotógrafo Samuel Lorenzetti

Já o equilíbrio dinâmico nas danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump* há inúmeras maneiras de se trabalhar. Inicialmente eu recomendo utilizar explorações básicas (Figura 41) da bola para se familiarizar com a mesma. Existem inúmeros exercícios disponíveis em livros, vídeos tutoriais e imagens na *web* e também disponíveis ao adquirir uma bola. Separei nove imagens abaixo para referenciar neste procedimento. Estes movimentos por si só já irão contribuir com a sensibilização do #soma, em relação aos estudos com o equilíbrio baseado nos conceitos apresentados até aqui.

Respeitando o princípio da especificidade do treinamento, torna-se necessário se apropriar da estética destas danças e estudar movimentações na bola que corroborem com a maior conscientização-sensibilização para estes artistas. Desse modo, há diversas possibilidades de laboratórios somáticos neste contexto, mas irei descrever dois exercícios que serão utilizados na conexão com movimentos das danças *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump*. O artista destas danças pode experienciar as indicações para outras possibilidades.

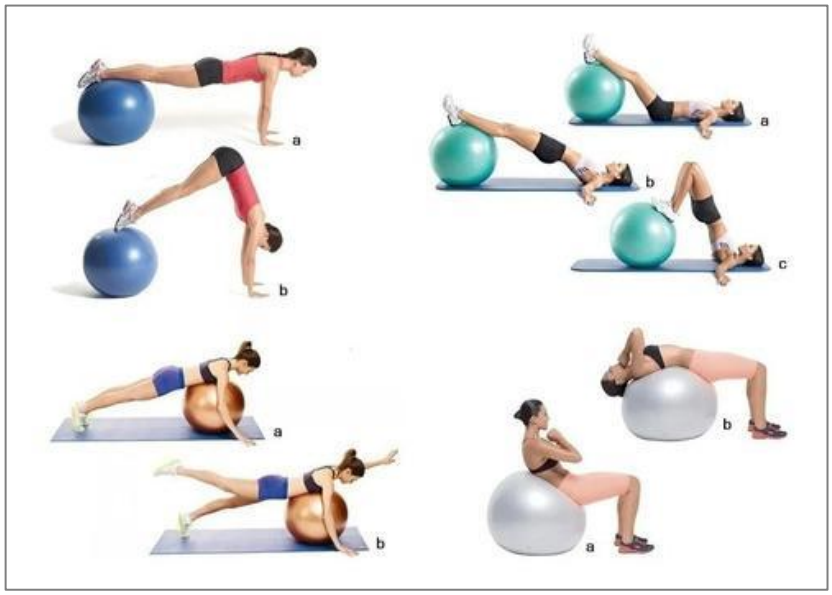


Figura 41: Bola Suíça (s/d)

Por exemplo, os *air freezes* dependem de um maior empoderamento da posição invertida, ou mais conhecida como parada de mãos. Após experienciar as posições básicas como se sentar, deitar-se de costas, de frente e de lado na bola, podemos focar nas imagens a e b com a bola azul. Após o domínio destas posições pode-se estudar o apoio de apenas uma perna na bola e realizar as mesmas ações. Na sequência desenhar movimentos e criar formas com a perna no ar, seja com flexão do joelho, abdução e rotação do quadril, entre outros. Lembramos que se deve manter o tornozelo fletido para ativar a linha superficial anterior dos trilhos anatômicos.

O segundo estudo na bola, pode ser transferido para qualquer uma destas três danças estudadas, em movimentações que utilizem uma grande extensão da coluna com rotação e flexão lateral. Destaquei duas imagens com os respectivos

links dos vídeos para apresentar este movimento na dança em si. O primeiro é do Tight Eyez (EUA), pai do *Krump*, ao centro da tela com uma camiseta azul claro; e o segundo é os irmãos Les Twins (FRA), exemplificando o *Hip-Hop Dance*, em uma variação de *ground move* no solo. Ambos com grande extensão da coluna, causando alteração no posicionamento do centro de gravidade, e ativando a necessidade da estabilidade e balanço, ou seja, a ação de resistir e controlar a perturbação do equilíbrio. (Figura 42)

Figura 42: Tight Eyez[25] (2020)

[25] https://www.instagram.com/p/CA_e1Len4U3/?utm_source=ig_web_copy_link

Figura 43: Les Twins[26] (2011)

Ambos são movimentações que exigem flexibilidade e um tônus muscular ativo para que, além de sustentar a extensão da coluna (linha posterior superficial) retornar à posição neutra da coluna na posição ereta contando com a ativação da linha anterior superficial. Certamente, como já vimos estes movimentos devem ocorrer a partir da biotensegridade, sendo que este é um destaque pela leitura do movimento, mas vale lembrar que todo o #soma está participando da ação.

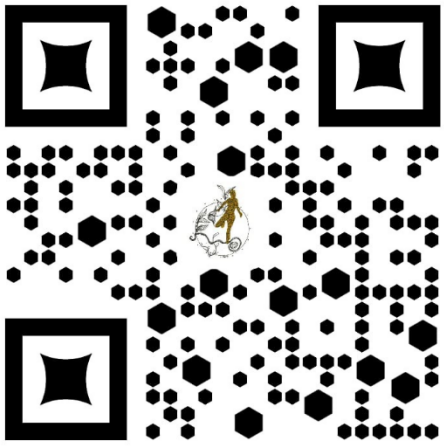
Para estes movimentos de extensão da coluna, os exercícios básicos apresentados anteriormente do lado direito com a bola verde na Figura 41 e os bola cinza são pertinentes. Após esta vivência, proponho rotações para direita e esquerda a partir da posição "a" da bola cinza, depois rotações a partir da posição "b". Em seguida rotação com flexão, percebendo a ativação da linha superficial anterior e linha lateral. Na sequência unindo "b" e "c" da bola verde desenhar círculos no chão com a bola através da manipulação dos pés com os dois pés no solo, e em seguida com apenas um dos pés. Deste modo irá ocorrer a ativação da linha superficial posterior e da linha espiral, tanto na flexão e extensão dos joelhos, com rotação do fêmur e abdução do quadril.

[26] https://www.instagram.com/p/CMdNbNYiLae/?utm_source=ig_web_copy_link

Agora permita-se sentir, perceber e refletir, e novamente experimentar para tentar, testar e voar na dança que você escolheu aprender e desenvolver suas habilidades. Repita estes procedimentos muitas vezes, tantas quanto sentir necessidade e aí então você, com propriedade, descobrirá propostas diferentes para treinar e dançar consciente de que: o "Equilíbrio vem do entendimento, humildade e tolerância. O mais elevado estado de equilíbrio é voar livre de tudo e, ainda assim, manter-se firmemente enraizado na realidade do mundo" (Brahma Kumaris).

5) Compor - para a cypher e para o palco italiano

Após apresentar os quatro procedimentos iniciais voltados para a sensibilização do #soma, este procedimento além de considerar o artista, também reflete sobre o espaço que ocupamos nos contextos da *cypher*, gênese destas danças, e da sua manifestação posterior nos palcos italianos e as possíveis relações construídas entre artista e público. Neste sentido utilizo o verbo compor, do latim *componere*, ou seja, colocar junto, combinar, os vocabulários destas danças para a expressão em diferentes espaços.



Compor

Para tal, faz-se necessário ponderar as características relevantes que interferem de maneira diferenciada na *performance* artística nestes espaços. Por exemplo, na *cypher*, ocorre a proximidade com o público e outros artistas ao redor da roda, a movimentação é mais centrípeta, existe a real percepção e sensação de ser visto por todos os lados, pois existe o canto e resposta, ou seja, a troca está mais presente entre centro e circularidades, além de termos que incluir no contexto das batalhas, as figuras do MC, DJ e jurados(as). Já no palco italiano, temos uma visão frontal única separada pelo proscênio com distanciamento do público e portanto a troca diferenciada com o público, a possibilidade de criar uma movimentação com maiores deslocamentos no espaço com uma concepção que considera a frontalidade da quarta parede, e geralmente diferente do que ocorre no contexto de batalha, neste espaço fica mais difícil manter as figuras do MC, DJ e

jurados/as. Deste modo, a movimentação cria uma dinâmica onde predomina o plano sagital, isto é, flexão e extensão, com deslocamentos para frente e para trás.

Para ambos os espaços, na proposição para o laboratório somático deste artista, reitero o jogo de oposições descrito no procedimento Peso que potencializa a biotensegridade e a cinestesia. De acordo com Castro e Gomes[115] (2011), além da cinestesia traduzir a sensação do movimento ou da aceleração articular, ela também se relaciona a um senso espacial corporal interno e externo, sendo a dimensão externa associada ao conceito denominado peri-espaço, que seria o espaço não corporal logo em torno do corpo e que faz parte de um sistema de esquema corporal ligado à sensação de movimentos. E dessa maneira, conforme Zanandrea[116] (2013) se torna essencial para o trabalho artístico e conjuntamente é responsável em despertar reações no público.

Outro ponto chave, presente nas abordagens somáticas e nas pesquisas ligadas à fáscia, é a melhoria da qualidade do movimento e a consciência corporal, que reverbera na rede mecanorreceptora da fáscia através de movimentos lentos, suaves e dirigidos a áreas específicas do corpo, proporcionando um refinamento proprioceptivo.

Assim como a cinestesia, a propriocepção, também apontada como nosso sexto sentido, considerada a sensação de si próprio(a). A expressão tem sua origem no latim *proprius*, que significa “próprio”. Para tal, as informações são transmitidas dos músculos, ligamentos e tendões, o que gera a capacidade de reconhecer o corpo no espaço em termos de posição e orientação. Alguns pesquisadores consideram propriocepção e cinestesia como sinônimo, mas como vimos há algumas diferenças sutis.

> A chave para o entendimento sobre a propriocepção deriva da interação entre os planos e entre as chamadas linhas de tração neuromiofasciais, e envolve os mapas corporais. Eles são emergências de atividades periféricas do cérebro que se organizam de maneira a estabilizar uma adaptação às diferentes partes do corpo – como o aplicativo Waze, que vai buscando resolver um problema de ajuste de movimento. Se o cérebro usa esse mapa para decidir sobre como o corpo se move, quanto melhor e mais detalhado for o mapa, melhor e mais preciso será o movimento. Ao contrário, se o mapa estiver pouco claro e difuso, a possibilidade de realizarmos movimentos diferentes será instável. (FREIBERG[117], 2019).

Nos procedimentos já descritos nesta sensibilização se dá através do *foam roller,* aqui acrescentamos a bolinha de tênis como mais uma opção de trabalho manipulativo e de liberação miofascial, rolar a bola de tênis lentamente em diferentes áreas do corpo, como uma massagem, apoiar e entregar o peso sob a bolinha em diferentes decúbitos e também na posição ereta apertando a bola com os pés, e abaixo do braço na região axilar e lateral do tronco, uma área mais delicada geralmente pouco estimulada.

Outra vivência interessante, de fácil acesso, para contribuir com este refinamento, são as dinâmicas ligadas ao equilibrar-se em algo (linha, corda, muro, barra, bola suíça etc.) ou equilibrar algum objeto nas mãos e se possível outras regiões do #soma (bolinha de tênis, cabo de vassoura, bastões etc.).

No Capítulo 3, destaquei a sensibilidade da rede fascial baseada nos inúmeros neuroreceptores localizados na fáscia, sejam eles com funções de proprioceptivas, mas também nociceptivas e interoceptivas que corroboram para juntos para a percepção de si e de diferentes estados somáticos. Vale ampliar o entendimento destes conceitos para darmos mais um passo neste procedimento com as suas devidas justificativas.

Dessa maneira, além da exterocepção que está conectada diretamente a cinestesia, a interocepção nos proporciona a sensação do funcionamento dos nossos principais órgãos, mantém e regula a homeostase, portanto as vias viscerais aferentes, são fundamentais para regular as funções autonômicas, sobretudo no sistema cardiovascular, respiratório, digestório e renal.

> No entanto, o impacto da interocepção vai além de aspectos homeostáticos. Pode ser considerada um gatilho comportamental poderoso, importante nas esferas emocionais, cognitivas e de autoconsciência. Essa definição mais ampla da interocepção acrescenta as funções de detectar os aspectos do estado fisiológico do corpo, assim como participar da geração de manifestações motivacionais primárias, como fome, sede, sono, dentre outras (mecanismos conscientes que garantem nossa sobrevivência).
>
> A regulação desses processos acontece no córtex insular anterior, uma área localizada na superfície lateral do cérebro fundamental para processar as sensações corporais internas. A beleza da interocepção está na dinâmica entre o corpo e a mente, por também possibilitar a criação de

> experiências emocionais a partir de transformações fisiológicas oriundas dos sistemas corporais.
>
> Por ter uma relação vasta com diversos fatores, a interocepção apresenta diferentes dimensões e é tratada como um fenômeno complexo. Além disso, tem sido reconhecida como fator influenciador na expressão e manutenção de alguns distúrbios psiquiátricos e neurológicos (ansiedade, depressão, anorexia e dependência). (OUTSUBO[118], 2020).

Nesta experimentação e sensibilização para compor nos espaços externos, sobretudo, consciente do que se passa no #soma interno, este procedimento reforça os exercícios hipopressivos descritos no item 2) Tônus - pronto para batalha. A ênfase na respiração de tais exercícios valida uma escuta e percepção interna mais profunda. E para ampliar a precisão interoceptiva (por exemplo, tarefas de contagem ou detecção de batimentos cardíacos), sensibilidade interoceptiva (crenças autorreferidas sobre a própria interocepção), consciência interoceptiva (conecta as anteriores, metacognição, consciência e ao automonitoramento do ato cognitivo), as práticas meditativas são de extrema relevância e irão proporcionar inúmeros outros benefícios ao artista.

Complementando este o procedimento 5) Compor - para a cypher e para o palco italiano, reflito sobre as características da exploração espacial nestas diferentes circunstâncias para na sequência propor os experimentos. Aqui temos um divisor de águas, pois temos três danças com motrizes africanas similares, porém com estéticas próprias e específicas tanto no vocabulário como na sua relação com o espaço.

Dessa forma, vale ressaltar que a estética do *Hip-Hop Dance*, possui grande parte da sua movimentação no nível alto e médio, contudo, alguns dançarinos(as) compõem também no nível baixo. Com relação aos deslocamentos, por ser uma dança que tem a sua origem conectada às festas, pista de patinação e posteriormente grande evidência em videoclipes musicais e filmes, a sua relação com a *cypher* e também com os palcos italianos é mais equilibrada.

Já o *Krump*, a meu ver, possui uma introspecção maior, ou seja, o artista na sua composição remete a experiências pessoais na criação do seu "*Character"* (personagem), a presença do boné, praticamente escondendo os olhos (Figura 44) é constante, quase como um mecanismo de imersão interior. A estética dessa dança foi descrita no Capítulo 2, agora vislumbrando a sua relação com *cypher* afirmo que

é mais presente do que no *Hip-Hop Dance* pois, na atualidade, no contexto ensino aprendizagem em escolas e academias de dança a *cypher* é praticamente inexistente. A *cypher* no Krump é um local acolhedor, onde os artistas recebem suporte da sua *Fam.*

> O Krump, passou a ter esta marca onde independentemente de estado emocional, se feliz ou triste, tudo acaba em batalha de dança. Este viés vai além do se sentir superior ao outro, tem muito a ver com o seu próprio expurgo interior, é uma sensação inigualável que vai além de *skills* (técnica), tem a ver com demonstração de ativismo e superação. É ter poder de domínio sobre seu espaço e o seu território com o suporte (aprovação) dos seus (família *Krump*). (ALMEIDA, RODRIGUES[119], 2021)

Figura 44: MK Buck - Pânico Krumpers/Cia Eclipse (2015).
Fotógrafo Samuel Lorenzetti

O suporte na dança *Krump*, é realizado com a voz e também com o tato, onde os membros da família *Krump*, literalmente tocam o artista no centro da *cypher*. Com relação aos níveis é similar ao *Hip-Hop Dance*, entretanto, o deslocamento ganha outra proporção quando aprofundamos as características do *traveling*[27] que além de criar movimentações no círculo, se expande, se a construção do *character* solicitar, extrapolando os limites da *cypher*. No palco italiano esta dança pode se desconectar destes princípios de acordo com a proposição poética da obra, ou mantê-los com no ballet de "Indes galantes"[28] de Jean-Philippe Rameau, adaptado por Clément Cogitore, coreógrafa Bintou Dembele, apresentado na *Opéra National de Paris*.

Quando ocorre esta incongruência na composição para o palco italiano, em um primeiro momento permeia uma sensação de solidão, distanciamento, falta de suporte e troca, contudo, constrói-se uma outra possibilidade de troca, estados corporais relacionados à sensação de estar junto no palco e um contato com a plateia em uma nova perspectiva.

Acredito que todos os procedimentos propostos podem contribuir para os artistas do *Hip-Hop Dance* e *Krump* na composição e *performance* tanto na *cypher* como no palco, portanto, neste momento o que posso contribuir especificamente para estes artistas nos seus estudos para o palco italiano é a retratar o foco, o olhar a partir dos estudos de Joyce Morgenroth artista convidada na Universidade de Wisconsin em Madison, Smith College e Dartmoth College. Ela estudou na *School of American Ballet* e com Merce Cunningham, Dan Wagoner e Viola Farber.

> *It is said that the eyes are windows to the soul. People react to the power of so meone's gaze, especially if they feel it directed at them personally. Perform ers can create dramatic and emotive effects just by the use of their focus.* (MORGENROTH[120], 1987)
>
> Diz-se que os olhos são as janelas da alma. As pessoas reagem ao poder do olhar de um só, especialmente se o sentem dirigido a elas pessoalmente. Os artistas podem criar efeitos dramáticos e emotivos apenas pelo uso de seu foco. (tradução da autora)

[27] https://www.youtube.com/watch?v=G_lLGBY-Sgs

[28] https://www.youtube.com/watch?v=9h9HP-VOJv4

O Boné presente está presente em todas as danças estudadas, e como relatado anteriormente, no *Krump* há uma predominância maior deste objeto. Assim, o olhar acaba sendo direcionado para baixo e não é amplamente explorado. Morgenroth[120] (1987) apresenta alguns tipos de foco, entre eles: errante, penetrante, distante, fixo, interno, evasivo, cintilante e arremessado, além do uso da visão periférica. E acrescenta que "muitos desses focos sugerem estados psicológicos, aos quais os bailarinos terão reações pessoais". No seu livro, sistematiza exercícios de improvisação para o aprimoramento do foco, destaquei dois que podem contribuir com nossos laboratórios:

- Tipos de foco - O movimento de um dançarino pode às vezes ser motivado por seu foco e às vezes estar em contraste com ele.
- Foco a dois - Enquanto mantém o foco escolhido, cada dançarino se move em relação ao seu parceiro. Um foco errante com um foco fixo cria uma situação de relacionamento com contraste e pode ser bastante forte como um dueto.

Dando continuidade as reflexões para propor procedimentos, retomo as características da exploração espacial da dança *Breaking*, não abordei ela anteriormente pois ela possui uma particularidade que a difere do *Hip-Hop Dance* e do *Krump* na *cypher*. No *Breaking* há uma predominância de movimentação no nível baixo, mas também existe vocabulários no nível médio e alto. Mas, a principal singularidade na espacialidade é a vasta variação de movimentações que envolvem a força centrípeta.

Força centrípeta, segundo Hall[110] (2021), é uma "força direcionada para o centro da rotação em um corpo em movimento rotacional" em outras palavras uma "força que busca o centro".

> Na ausência de torques externos, o momento angular é conservado. Um atleta no ar pode modificar a velocidade angular corporal total pela manipulação do momento de inércia por meio de mudanças na configuração corporal em relação ao eixo principal ao redor do qual a rotação está ocorrendo. Atletas habilidosos também podem modificar o eixo de rotação e iniciar a rotação quando nenhum momento angular está presente durante o período no ar. (HALL[110], 2021 p. 368)

O vídeo *The physics of the 'hardest move' in ballet*, de Arleen Sugano[29] exemplifica na prática claramente a citação de Susan Hall, e para transferir os conceitos da física para a dança *Breaking*, é importante compreender que há inúmeras variações de vocabulário com eixos de rotação que desafiam a gravidade, flexibilidade e potência dos artistas, para exemplificar tais criações compartilho o vídeo *Insane Spinning Variations | Red Bull BC One Compilation 2020*[30].

Se o #soma perde a ação da força centrípeta ele seguirá uma trajetória linear tangencial à curva do ponto de liberação, neste caso, quando realizado acidentalmente interpretamos na dança de o artista perdeu o controle do movimento. Outro ponto a considerar é a inexistência da força centrífuga, de acordo com Hall[110] (2021) "uma força de atrito que pode ser descrita de maneira mais apropriada como a ausência da força centrípeta".

Na relação com os trilhos anatômicos, a linha posterior superficial, ativada com a flexão plantar, além de auxiliar na amplitude do ângulo articular, propicia uma maior fluidez e inércia nos *spins* (giros), ao contrário da flexão dorsal do pé que ativa a linha anterior superficial e corrobora com a frenagem do movimento no *frezze*, descrito no procedimento 4) Balanço - no movimento e na pausa.

Na execução dos *spins* o/a artista pode iniciar uma rotação quando nenhum momento angular está presente durante o período, ou com um pré-movimento, ou seja, uma preparação para gerar inércia, seja ele um afastamento do membro inferior ou uma torção no sentido oposto ao *spin*. Além dos spins que ativam a força centrípeta, o *Breaking* possui uma variedade de *footworks* que também são realizados em círculos, em sua composição pode haver quebras na fluidez, por exemplo, o *footwork* está sendo realizado em sentido horário e em um determinado momento o artista altera a rotação propositalmente, mas mesmo neste caso há necessidade de um domínio e controle da movimentação em circularidade, principalmente na *cypher*. No espaço do palco italiano as explorações podem ser inúmeras, latero-laterais, diagonais, anterior-posterior etc.

Como laboratório de exploração espacial e da força centrípeta na *cypher* proponho a sensibilização do #soma através da dinâmica desenvolvida pela artista educadora FabGirl (Fabiana Balduína), uma amiga e parceira, referência nacional no

[29] https://www.youtube.com/watch?v=I5VgOdgptRg

[30] https://www.youtube.com/watch?v=U2eC-8AG0Ig

Breaking, idealizadora da escola *Drop Education*. A experiência pode ser construída com uma bolinha de tênis ou qualquer outro objeto pequeno. A bolinha é colocada no chão e os artistas devem utilizar o vocabulário da dança *Breaking*, em especial os *footworks*[31], tendo como referência a bola no centro da movimentação. FabGirl (2021) descreve sua pesquisa:

> O "*Whip*"[32] é uma técnica específica encontrada no *footwork* (classe de movimento da dança *Breaking*), mais visivelmente percebida na execução do *6 steps*. É uma técnica dificilmente percebida em função da bidimensionalidade dos vídeos que chegaram no Brasil em 84', meio pelo qual ainda estudamos *Breaking*, assistindo a vídeo no *Youtube* e outras plataformas. Com a criação *Drop Education* – Escola Híbrida de Dança *Breaking,* ensinar "Whip" a distância, ainda utilizando apenas as telas não nos favoreceria o ensino da técnica, já que a mesma requer uma maior análise para a percepção de circularidade, profundidade e/ou amplitude dos movimentos na execução, já que a técnica é melhor percebida no ensino analógico/presencial e onde temos a percepção tridimensional do movimento. Assim, acabamos criando uma dinâmica com bolinhas de tênis para "treinar" a corporeidade na execução da técnica. Com isso, ficou mais fácil o entendimento dos exercícios propostos para a aprendizagem ou aperfeiçoamento da técnica. A bolinha serve como obstáculo, nossas (os) estudantes têm como tarefa realizar a execução do movimento, de forma circular e contínua, sem uma quebra na circularidade/amplitude do movimento, como comumente acontece hoje e com isso acaba saindo um "hook"/gancho e não o "Whip" que é uma espécie de chicote seguido de "sweep"/varredura. FabGirl[121] (2021)

De acordo com FabGirl[121] (2021), o trabalho favorece o aumento da dinamicidade e fluidez após o treinamento e a retirada da bolinha/obstáculo, requer atenção, concentração e decisão na execução da tarefa e também se torna uma atividade lúdica, divertida e que colabora com a criatividade e aumento de repertório. Em nosso procedimento acrescentamos a esta experimentação a aceleração para gerar velocidade angular através da manipulação do momento de inércia, gerando

[31] https://www.youtube.com/watch?v=veqDzSiqhes&t=235s

[32] https://www.youtube.com/watch?v=LBOZMXBMlZs (Veja a partir de 34:40)

uma força centrípeta. E em sequência quebras de direção para contribuir com a percepção da trajetória do movimento linear e tangencial.

Acredito que quando o artista se empoderar destes conceitos em sua prática, haverá maior possibilidades de exploração e composição consciente das suas escolhas e as consequências das mesmas, favorecendo sua performance tanto na *cypher* como no palco italiano.

6) Explorar - vocabulário

Vocabulário, palavra latim, derivada de *vocare* que pode ser entendida como chamar, falar. No dicionário significa um conjunto das palavras, dos vocábulos, de uma língua. Ou conjunto de palavras utilizadas por uma só pessoa, por um grupo etário, profissional ou social e, até mesmo, por um autor determinado. Assim como registro da codificação de uma língua na sua totalidade, bem como da significação das suas palavras ou conjunto dos símbolos usados na construção de uma linguagem informática e, consequentemente, a ação de os codificar.

Portanto, quando se fala de vocabulário na dança nos referimos a um conjunto de passos ou movimentos com uma determinada estética que codifica, constrói símbolos criando uma determinada linguagem de dança. Esta tese aborda três linguagens de dança afro diaspóricas: o *Breaking*, o *Hip-Hop Dance* e o *Krump*; valorizo e defendo os seus respectivos vocabulários, pois a linguagem está conectada ao conceito de cultura abordado nos Capítulos 1 e 2.

Dessa maneira, este procedimento sustenta a necessidade de estudo e aquisição do vocabulário específico de cada dança para em um segundo momento explorar combinações, intensidades, texturas, entre outros elementos que corroborem com a criação.

> Os elementos do movimento na Dança abrangem mais do que um sentido restrito que esta, por vezes, desempenha, sendo ela apenas um aprendizado de passos. É importante estudar e analisar um movimento em particular, conhecer e treinar diferentes modalidades, técnicas e práticas. E aprender passos, claro! No entanto, devemos nos voltar artística, pedagógica e criativamente, para a compreensão do fluxo que há nas inúmeras e variadas manifestações de movimento, sejam eles gestos, posturas, passos, ou movimentos sucessivos, simultâneos, ritualísticos,

> simétricos, assimétricos, entre outros tipos de movimento. (RENGEL et al[122], 2017 p. 11)

Assim, compreendo estas três linguagens de dança de duas maneiras principais: a primeira temporalmente, essas são danças extremamente jovens quando comparadas a outras linguagens como o original *funk*, o *jazz*, as danças dos orixás etc. A segunda, espacialmente, ou seja, o seu volume, a sua tridimensionalidade e, portanto, as formas infinitas de exploração do movimento humano a partir do seu vocabulário fundamental e as incrementações que possam ainda surgir. Como exemplo o movimento *flare* do *Breaking* que se transforma no *airflare*[33]*.* O *flare* inspirado no movimento da ginástica artística foi introduzido no *Breaking* na década de 70, alguns relatam que provavelmente o primeiro a executá-lo foi B.Boy Trac 2, já o *air flare* teve suas primeiras aparições de forma contínua em 1998 com o B.Boy Pablo[34]. Em vista disso, é possível dizer que os vocabulários podem ser expandidos, recombinados e inovados mantendo a estética e os fundamentos desta linguagem de dança.

Alinhado a este apontamento estão os estudos somáticos desta tese, relacionados a fáscia e a biotensegridade, que alteram a maneira de reconhecer o movimento humano e corroboram com a percepção e sensibilização do #soma, logo, ampara este último procedimento proposto. Além disso, conto com o apoio de inúmeras pesquisas que exploram a criação, composição, improvisação e ensino da dança: Regel et al[122] (2017), Lobo e Navas[123] (2008), Vitiello[124] (2004), Nanni[125] (2002), Blom e Chaplin[126] (1998), Morgenroth[120] (1987), a estrela e as 8 ações de esforço de Rudolf Laban (1879-1958) e com abordagem considerando a fáscia Faust[98] (2011). Vale destacar que nenhum deles sequer cita as danças estudadas nesta tese, entretanto, todos contribuem indiretamente.

Neste ponto, diretamente, os processos anteriores: 1) *Bounce* - coluna - essência - ginga; 2) Tônus - pronto para batalha; 3) Peso - oposições, espaço articular; 4) Balanço - no movimento e na pausa; 5) Compor - para a cypher e para o palco italiano; são pilares para a sequência de experimentações propostas no item 6) Explorar - vocabulário.

---

[33] https://www.youtube.com/watch?v=-cq9-Jy07Pg

[34] https://www.youtube.com/watch?v=o6l591sVleU

A primeira sensibilização trata-se do vocabulário que o artista já possui, e precisa ampliar a sua aplicabilidade, ou seja, explorar nuances rítmicas diferenciadas que proporcionará texturas inexploradas, melhor dizendo arranjos, densidades, combinações de frases coreográficas que traduzam camadas e organizações dos movimentos-vocábulos da dança. Alien Ness[127] (2007) comenta "uma vez conseguido um *flow* básico, eu recomendo que você comece a praticar aqueles mesmos movimentos e *sets* com uma ampla variedade de músicas com diferentes tempos para que os domine completamente".

Neste contexto, vale criar *playlists* de músicas variadas, além da sua lista do coração. Existem aplicativos de mixagem e *DJs* que auxiliam o estudo da música, ou a alteração do *pitch* (velocidade). Um aplicativo específico para exploração da musicalidade no *Hip-Hop Dance* é o *Next Move*, que além de trabalhar música e ritmo, também propõe outros elementos de exploração do corpo e espaço a partir do vocabulário desta dança, criado por Guilherme Pacheco e Henrique Bianchini.

Ainda na exploração do vocabulário que o artista dispõe, a próxima sensibilização se relaciona à estrutura das frases coreográficas, em outros termos como organizamos a combinação dos nossos passos de dança. Se há uma direção artística que te provoca a descobrir novos caminhos, ótimo! Caso não haja, vale refletir sobre como as suas estruturas coreográficas ou de *freestyle* são compostas. Em meus laboratórios muitas vezes me pego iniciando determinada sequência sempre com a mesma introdução de movimento, se trabalha sozinha filme seus ensaios, reflita sobre criação e proporcione a você mesma, novas combinações.

> Isso significa que você não deve entrar em um movimento de uma maneira óbvia. Todo mundo pode dizer quando um *air flare* está vindo ser feito do *top rock* por causa do balanço do braço. Isso se afasta do elemento surpresa, então tente achar maneiras diferentes e criativas para entrar em seus movimentos que comumente são feitos no *breaking*. Um *air flare* inesperado saindo do *footwork*, por exemplo, ou até mesmo mais difícil, saindo de um *backspin*, definitivamente pontuarão mais do que um *air flare* que tenha saído do tradicional *top rock*. (NESS[127], 2007)

Como já dito anteriormente, neste capítulo, a utilização de planos de movimento diferenciados com movimentos articulares em diversos ângulos, é extremamente relevante, seja no aquecimento ou nos estudos específicos de cada

procedimento precedente. Nesta exploração esta sensibilização visa criar nossos vocábulos para sua dança, ou seja, novos passos. Destaco que estes procedimentos exploratórios de criação devem considerar a estética destas linguagens de dança e toda a cultura que elas se inserem, pois não me refiro aqui a liberdade poética, mas me debruço na proposição de processos de alimentem e valorizem as danças em questão.

Dessa forma, experienciar as possibilidades de dissociação, fragmentações, combinações que os movimentos articulares proporcionam pode ser um laboratório somático infinito. Um autoestudo de conexões, para a construção de movimentos, nas vivências proponho sensibilizações em blocos iniciando no esqueleto axial e posteriormente no esqueleto apendicular. Sendo o segundo dividido em membros superiores e depois inferiores. Em um segundo momento, explorar as articulações individualmente, estudando os movimentos articulares respeitando os seus limites angulares e percebendo as conexões miofasciais e as linhas de força presente em cada movimento articular. Em minha prática é praticamente uma meditação dirigida e consciente, que irá reverberar na potencialização da criação, e em um autocuidado e autoconhecimento essencial para longevidade deste artista na dança.

> *The intelligent use of inertia and Kinetic Energy is what defines optimal human locomotion. The visible proof of the effective individual management of momentum and kinetic energy in a given situation is:*
> *- in the joints being brought to moderate angles*
> *- in the graded use of force*
> *- in the subtle play between the muscular resistance and relaxation*
> (FAUST[98], 2011 p. 125)

> O uso inteligente da inércia e da Energia Cinética é o que define a locomoção humana ideal. A prova visível do gerenciamento individual eficaz de momentum e energia cinética em uma determinada situação é:
> - nas articulações sendo trazidas para ângulos moderados
> - no uso gradual da força
> - no jogo sutil entre a resistência muscular e o relaxamento
> (tradução da autora)

Este trabalho acaba se tornando teórico/prático, pois pressupõe um estudo anatômico-cinesiológico acerca dos movimentos articulares e dos trilhos anatômicos

e na sequência e sensibilização no #soma. Em minha experiência artística na dança, senti muita falta de estudos com esta abordagem, fato que me motiva no desenvolvimento desta pesquisa.

> Modo de ver que sumariamente posso descrever como a necessidade do alinhamento ósseo e dos espaços nas articulações para o aprendizado e desenvolvimento das linguagens corporais, a centralização e a busca do eixo, a integração do corpo e mente inseparáveis em função da organização, da consciência e da qualidade de movimento, e o respeito ao corpo como instrumento de trabalho para o intérprete/artista. (VITIELLO[124], 2004)

As explorações para criação de vocabulários na dança podem além destas percepções e estudos do #soma, partirem de inspirações poéticas, sejam elas imagens, textos, músicas etc. e como dito há inúmeros estudos com estas abordagens. Busco neste trabalho apresentar procedimentos específicos ao #soma com o olhar da biotensegridade a partir da fáscia.

NUS
NUS
NUS
NUS
NUS

#epílogo #prafechar #sómaisumpasso #epilogue #praclose #justonemorestep

Iniciei a pesquisa para o doutorado em 2017, mais um passo nesta jornada de autoconhecimento e aprofundamento em técnicas e procedimentos relacionados ao #soma. Ao longo desta trajetória percebi que os estudos e conhecimentos em relação a um tema foram desdobrados propiciando um aprofundamento que levaram a uma investigação constante. Em cada etapa desenvolvida, floresce uma diferente percepção e uma curiosidade a ser explorada.

Foram aproximadamente 5 anos com atravessamentos de amor e dor. No exame de qualificação, grávida de nove meses, eu recebi todo o carinho e afeto da banca, da minha querida orientadora e uma energia gerada pelo amor vibrante do papai e acho que também da bebê, pois ela esperou tranquilamente esta fase ser concluída. Uma pausa na pesquisa para receber a pequena Anaya e o início da pandemia, isolamento, medo e esperança de um retorno breve. Houve a necessidade de repensar o trabalho somático até então realizado e adaptar o restante da pesquisa no contexto de distanciamento, apesar da esperança e confiança de que, ao finalizar a tese, eu também estaria novamente trabalhando presencialmente. Nós somos artistas que criam, atuam e dialogam com e para pessoas, logo a Cultura Hip-Hop é uma arte da presença. Neste momento, compartilhar as descobertas deste mergulho interno ocorrido tão necessário durante a pandemia é importante, e escutar as indagações surgidas neste percurso. As quais, embora não resolvidas, por ainda transitarem em meio a desdobramentos diários da pandemia que geram muitas incertezas, mas também indicam mudanças a frente. O momento atual trará consequências, quais serão ainda não sabemos e os encaminhamentos futuros em função do que herdamos desta pandemia, permanece enigmático.

Esta pesquisa na Cultura Hip-Hop enfatiza três danças, sendo o *Breaking* e o *Hip-Hop Dance* amplamente conectados a esta cultura, e o *Krump* que apesar de modo indireto, também está associado a esta Cultura. Um olhar singular fez-se necessário para discorrer sobre a Cultura Hip-Hop, de modo a evidenciar no cenário nacional desdobramentos resultantes da diáspora africana, compreendido desde o período da colonialidade. Ou seja, reconhecer no Brasil as diferentes gerações

presentes na história destas danças. A investigação apresentada nos dois primeiros capítulos reflete estes apontamentos no contexto desses artistas e suas reverberações no #soma e por consequência na arte, na educação e na sociedade de maneira geral, seja no âmbito de políticas afirmativas e também na inserção do *Breaking* como esporte. Além disso, esta análise foi extremamente relevante para sustentar a tese e respeitar o #soma para o desenvolvimento dos capítulos subsequentes.

Na medida em que se delineava a composição dos dois primeiros capítulos, paralelamente despontou nas entrelinhas, a minha trajetória até este momento: a primeira mulher *B.Girl* e artista urbana parda-periférica, que no Brasil pôde estudar e concluir, primeiramente o mestrado, e agora o doutoramento teórico-prático em Artes da Cena. Além do esforço e a resiliência para chegar até aqui, considero que as escolhas realizadas em relação à universidade, ao programa de pós-graduação e a orientação possibilitaram a abordar a Cultura Hip-Hop como tema e eixo central da pesquisa. Nesta trajetória um livro[35] foi lançado a partir da pesquisa realizada no mestrado. Para ampliar a abordagem realizada no mestrado, foram convidados estudiosos da Cultura Hip-Hop, que no momento realizam suas pesquisas nesta área. Talvez, possa parecer um dado não pertinente para as considerações finais deste doutorado, mas sempre me pareceu significativo relembrar o quanto foi difícil este percurso e que ainda faço parte de uma minoria que pôde ter acesso à educação neste país. Acredito que reforçar a luta da mulher periférica na arte, na Cultura Hip-Hop, é necessário e sempre deve ser destacada, até o momento que a singularidade, a igualdade e a justiça social prevaleçam.

Chegando ao Capítulo 3, pontuo os estudos sobre a fáscia e a biotensegridade que por si só são instigantes, pois retratam de uma quebra de paradigma sobre o próprio movimento. Estudos sobre a fáscia pertencem a uma área do conhecimento em ascensão e contribuem para um aprofundamento na ciência terapêutica, na fisioterapia, na medicina e chegando às práticas relacionadas ao movimento, seja pelos educadores físicos ou artistas da dança. Ademais, esta expansão vem a contribuir e validar as abordagens somáticas e fenomenológicas,

[35] Laboratório Hip Hop: Cia Eclipse, convidados e suas Andanças - Editora Literarua 2021

através da verificação dos inúmeros neuroreceptores presentes na rede fascial e suas interrelações com a emoção e o movimento.

A relevância dos três primeiros capítulos está nas suas contribuições e articulações entre a história, os conteúdos da Cultura Hip-Hop, as abordagens, os métodos e técnicas somáticas, pois sem eles não seria possível experienciar e desenvolver os procedimentos do quarto e último capítulo. Destaco a inovação, o diferencial e a preciosidade desta parte da pesquisa. Construído pela imersão nestas danças, seja pela prática artística como pelo levantamento teórico, pela reflexão crítica, pelos inúmeros laboratórios vivenciando, testando, sensibilizando e ouvindo as respostas que o #soma propicia e, respondendo aos inúmeros questionamentos da orientadora que foram basilares para toda a elaboração.

Eu finalizo esta pesquisa, com um resultado acadêmico e artístico, imersa em gratidão pelo caminho percorrido, ciente que a tese traz uma contribuição diferenciada, original para a Cultura Hip-Hop. Creio que o quinto elemento da Cultura Hip-Hop é o conhecimento, e foi a sua busca o que motivou este meu percurso. Este trajeto foi pautado por um aprendizado, que agora estou ciente da possibilidade de que pode ser transmitido de modo a favorecer e transformar muitos, principalmente aqueles que sabem e tem disponibilidade para escutar. Promover a conexão da anatomia experiencial, com procedimentos somáticos que podem ser utilizados no #soma do artista do *Breaking*, *Hip-Hop Dance* e *Krump* foi desafiador, mas sem dúvida também recompensador.

Contudo, esta pesquisa propiciou uma visão mais ampla da realidade do país, e com ela veio a consciência de que ainda há uma lacuna a ser preenchida pelos escritores e pesquisadores nacionais para esta área do conhecimento. Certamente na Cultura Hip-Hop, por ser considerada jovem no país, ainda existe pouquíssima inserção nas universidades, em estudos aprofundados e em pesquisa sistemática nas suas diversas modalidades. Mas também durante o desenvolvimento da pesquisa constatou-se existirem traços que levam até o período da colonização portuguesa, e a forte presença de uma sociedade branca, principalmente de herança europeia e ainda racista. Um vasto campo de inúmeras possibilidades para se investigar as raízes e o desenvolvimento da Cultura Hip-Hop de maneira respeitosa e profunda, visto que ela reflete e procura manifestar os protestos e os desejos de um segmento de pessoas no país. No entanto, observa-se nas pesquisas

acadêmicas que o tema ainda é tratado com certa superficialidade e sem muito conteúdo específico acerca dos afro-brasileiros, latino-americanos e das danças afrodiaspóricas conectadas direta ou indiretamente a esta cultura.

O número de praticantes destas danças e o número de produções artísticas tem se ampliado e conquistado o *mainstream*[36] seja nos filmes, shows de música, propagandas publicitárias e em espetáculos artísticos. O que vem a reforçar a relevância deste doutorado pensando nas suas contribuições para longevidade e qualidade de vida desses #somas artistas. Assim, os procedimentos propostos no estudo visam contribuir com a preparação artística e somática do dançarino para a cena, os quais podem trazer inúmeros benefícios para os envolvidos. Todavia estes são procedimentos abrangentes, mas também processuais os quais necessitam de um trabalho continuado para que o ganho, às vezes sutil, se amplifique e potencialize não só a estética, mas a percepção, a escuta, a organização de si e as capacidades e habilidades físicas.

A pergunta inicial desta tese: quando imerso na Educação Somática (abordagens, procedimentos), o(a) dançarino(a) de *Breaking, Hip-Hop Dance* e *Krump* poderá adquirir um desenvolvimento qualitativo e quantitativo na sua movimentação característica sem, contudo, perder a estética da Cultura Hip-Hop e Cultura *Krump*? Não só fica respondida nesta pesquisa, com a criação de procedimentos coadjuvantes para estes artistas, mas também propõe objetivos a serem realizados e deixa vislumbrar diversas possibilidades de desenvolvimento que reverberam em temáticas para pesquisas futuras. Este trabalho foi muito importante para a ampliar o conhecimento e aprofundamento nas pesquisas em/na dança e Cultura Hip-Hop. Aqui nas considerações finais, que levam o nome de #epílogo #prafechar #sómaisumpasso #epilogue #praclose

[36] um conceito que expressa uma tendência ou moda principal e dominante. A tradução literal de *mainstream* é "corrente principal" ou "fluxo principal".

#justonemorestep, é a maneira escolhida para finalizar esta tese. Sem dúvida um trabalho laborioso, mas, contudo, muito gratificante.

Fecho junto com você este percurso, dando mais este passo nesta jornada, onde reconheço como é infinita a busca pelo conhecimento e, ainda mais complexa é aquela em direção ao autoconhecimento. Ubuntu!

Referências Bibliográficas

[1] EMICIDA. Levanta E Anda. FIFA 15 Soundtrack (Clipe Oficial) Part. Rael. Álbum O Glorioso Retorno De Quem Nunca Esteve Aqui. 2014. Disponível Em Https://Www.Youtube.Com/Watch?V=hfe24uhy_wqacesso Em 12/06/2017.

[2] TSHIAMALENGA-NTUMBA, Ignace-Marcel. Le réel comme procès multiforme. Pour une philosophie du Nous processuel, englobant et plural. Edilivre. 2014

[3] TAKYI-AMOAKO, E. J.; ASSIÉ-LUMUMBA, N. T. Re-Visioning Education in Africa. [electronic resource] : Ubuntu-Inspired Education for Humanity. [s.l.] : Cham : Springer International Publishing : Imprint: Palgrave Macmillan, 2018., 2018. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat07449a&AN=uec.9783319700434&lang=pt-br&site=eds-live&scope=site>. Acesso em: 8 mar. 2019.

[4] HANNA, Thomas. Corpos em revolta, a evolução-revolução do homem do seculo XX em direção a cultura somática do século XXI. 2. edição. Editora edicoes MM. 1972.

[5] SANTOS, Inaicyra Falcão. Corpo e Ancestralidade - uma proposta pluricultural de dança-arte-educação. Salvador. Edufba. 2002.

[6] OUTLAW JR, Lucius T. Africana Philosophy: Origins and Prospects. In: WIREDU, Kwasi (ed.). A companion to African Philosophy. Malden, Oxford, Victoria: Blackwell, 2004, p. 90-98.

[7] SÃO BERNARDO, Augusto Sérgio Dos Santos De. Kalunga e o Direito: a emergência de uma justiça afro-brasileira. (Tese em Educação). Faculdade de Educação (FACED) Programa de Pós-Graduação Multidisciplinar e Multi-institucional em Difusão do Conhecimento (DMMDC). 2018. Disponível em

https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/27886 acesso 10/02/2021

[8] SILVA, Renata de Lima. Encruzilhadas: por uma dança brasileira contemporânea. In: CÔRTES, Gustavo; SANTOS, Inaycira Falcão; ANDRAUS, Mariana Baruco Machado. (Org.). Rituais e Linguagens da Cena: Trajetórias e pesquisas sobre o Corpo e ancestralidade. Curitiba. Editora CRV, 2012. P. 93-117.

[9] FANON, Frantz. Pele negra, máscaras brancas. Tradução Renato da Silveira. Salvador. EDUFBA. 2008.

[10] OLIVEIRA, David Eduardo de. Cosmovisão africana no Brasil: elementos para uma filosofia afrodescendente. Fortaleza: LCR, 2003.

[11] BERNARDINO-COSTA, Joaze. Decolonialidade, Atlântico Negro E Intelectuais Negros Brasileiros: Em Busca De Um Diálogo Horizontal. Soc. Estado., Brasília , V. 33, N. 1, P. 117-135, Apr. 2018 . Available From <Http://Www.Scielo.Br/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s0102-69922018000100117&lng=en&nrm=iso>. Access On 01 Mar. 2021. Https://Doi.Org/10.1590/S0102-699220183301005.

[12] GOMES, N. L.; MUNANGA, K. O Negro no Brasil de Hoje. 2a edição ed. [s.l.] Editora Global, 2016.

[13] CARDOSO, Sebastião Marques. Em Busca Do Eldorado Crítico: João Do Rio Sob O Olhar De Oswald De Andrade. Fabuloso Mundo da Literatura, Departamento de Letras da Universidade Estadual do Centro-Oeste do Paraná, 2003. Disponível em: <http://www.unicamp.br/iel/site/alunos/publicacoes/textos/b00005.htm#_ftn1>.Acesso em: 01 mar. 2019.

[14] RAMOSE, Mogobe. Globalização e Ubuntu. In: B.S. Santos; M. P. Meneses. Epistemologias do Sul. São Paulo: Cortez, 2010.

[15] NOGUEIRA, Isildinha B.. O corpo da mulher negra. Pulsional Revista de Psicanálise, [S.L], v. ano XIII, n. 135, p. 40-45, 1999. Disponível em: <http://www.editoraescuta.com.br/pulsional/135_04.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2017.

[16] ABRAHÃO, Bruno Otávio De Lacerda; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. O Corpo Negro E Os Preconceitos Impregnados Na Cultura: Uma Análise Dos Estereótipos Raciais Presentes Na Sociedade Brasileira A Partir Do Futebol. Movimento (ESEFID/UFRGS), Porto Alegre, P. 265-280, Dez. 2011. Issn 1982-8918. Disponível Em: <Http://Seer.Ufrgs.Br/Index.Php/Movimento/Article/View/20590>. Acesso Em: 06 Jun. 2017.

[17] SILVA, Ana Cristina Ribeiro. Dança de Rua, do ser competitivo ao artista da cena. Dissertação de Mestrado. Instituto de Artes UNICAMP. Campinas. 2015.

[18] SANTOS, Jaqueline Lima. Negro, Jovem e Hip Hopper: História, Narrativa e Identidade em Sorocaba. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós Graduação em ciências Sociais. UNESP. Marília. 2011.

[19] USINA. Alma no olho (1973) Zózimo Bulbul. Disponível em: <https://revistausina.com/2016/12/28/alma-no-olho-1973-zozimo-bulbul/>. Acesso em: 01 jun. 2017.

[20] SOUZA, Ana Lucia Silva. Letramentos de Resistência: poesia, grafite, música, dança: HIP HOP. Parábola Editorial. São Paulo. 2011.

[21] RACIONAIS MC'S. Biografia. Disponível em: <http://www.racionaisoficial.com.br>. Acesso em: 01 mar. 2019.

[22] RACIONAIS MC's. Álbum: Holocausto Urbano. 1990

[23] D'ADESKY, Jacques. In Abrahão, Bruno Otávio De Lacerda; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. O Corpo Negro E Os Preconceitos Impregnados Na Cultura: Uma Análise Dos Estereótipos Raciais Presentes Na Sociedade Brasileira A Partir Do

Futebol. Movimento (ESEFID/UFRGS), Porto Alegre, P. 265-280, Dez. 2011. Issn 1982-8918. Disponível Em: <Http://Seer.Ufrgs.Br/Index.Php/Movimento/Article/View/20590>. Acesso Em: 06 Jun. 2017.

[24] OSUMARE, Halifu. The Africanist aesthetic in global hip-hop, power moves. Palgrave Macmillan. New York. 2007

[25] PAULI, Elvis; PAIVA, Rodrigo Gudin. Polirritmia: Conceitos E Definições Em Diferentes Contextos Musicais.Revista Música Hodie, V. 15, N. 1, Fev. 2016. Issn 1676-3939. Disponível Em: <Https://Www.Revistas.Ufg.Br/Musica/Article/View/39568/20140>. Acesso Em: 09 Jun. 2017. Doi:https://Doi.Org/10.5216/Mh.V15i1.39568.

[26] CAVANAUGH, Jillian R. Performativity. Oxford Bibliographies, 10/out. 32015. Disponível em: <http://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199766567/obo-9780199766567-0114.xml>. Acesso em: 01 jun. 2017. DOI: 10.1093/OBO/9780199766567-0114

[27] RASHID. Quem é (c/ orquestra metropolitana) ACL. Álbum A Coragem da Luz. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1okvskrbtn0>. Acesso em: 01 jun. 2017.

[28] BUTLER, Judith. Performativity. In terms of performance, n.11, p.111-222. Disponível em: <http://intermsofperformance.site/keywords/performativity/judith-butler>.Acesso em: 01 jun. 2017.

[29] FERREIRA, Jonatas; HAMLIN, Cynthia. Mulheres, Negros E Outros Monstros: Um Ensaio Sobre Corpos Não Civilizados. Rev. Estud. Fem., Florianópolis , V. 18, N. 3, P. 811-836, Dec. 2010 . Available From <Http://Www.Scielo.Br/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s0104-026x2010000300010&lng=en&nrm=iso>. Access On 01 Mar. 2021. Https://Doi.Org/10.1590/S0104-026x2010000300010.

[30] CHANG, J. Born in fire: a hip-hop odyssey. (cover story). UNESCO Courier, [s. l.], v. 53, n. 7/8, p. 23, 2000. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsh&AN=3340773&lang=pt-br&site=eds-live&scope=site>. Acesso em: 8 mar. 2019.

[31] GREEN, Jill. Social somatic theory: issues and applications in dance pedagogy. Revista científica/fap, Curitiba-pr, v. 13, n. 13, p.111-222, jul. 2015. Disponível em: <http://periodicos.unespar.edu.br/index.php/revistacientifica/article/viewfile/1444/793>.Acesso em: 30 nov. 2017.

[32] INQUÉRITO, Renan. Eu Só Peço A Deus. Álbum Corpo E Alma. 2014. Disponível Em Https://Www.Youtube.Com/Watch?V=gjpvk7cjivoacesso 10/06/2017

[33] HALL, Stuart. Da diáspora, identidades e mediações culturais.2 edição. Editora UFMG. 2013

[34] EMICIDA. Boa Esperança. Álbum Sobre Crianças, Quadris, Pesadelos E Lições De Casa... 2015 Laboratório Fantasma. Disponível Em Https://Www.Youtube.Com/Watch?V=aauval4odbeacesso 10/06/2017

[35] MAROUN, Kalyla; VIEIRA, Valdo. Corpo: uma mercadoria na pós-modernidade. Psicol. rev. (Belo Horizonte), Belo Horizonte , v. 14, n. 2, p. 171-186, dez. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682008000200011&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 12 jun. 2017.

[36] HOUAISS, A.; VILLAR, M.S in MELLO, Carlos Antônio Andrade. Um olhar sobre o fetichismo. Reverso, Belo Horizonte , v. 29, n. 54, p. 71-76, set. 2007 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952007000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 12 jun. 2017.

[37] KAROL CONKÁ. Tô Na Luta. Álbum Olimpíadas – Joice Silva. Caixa Econômica Federal. 2016. Disponível Em Https://Www.Youtube.Com/Watch?V=o6zii_yluzgacesso 10/06/2017

[38] EDI ROCK. That's My Way. Álbum Contra Nós Ninguém Será. 2013. Disponível Em Https://Www.Youtube.Com/Watch?V=ysfm_adxrriacesso 10/06/2017

[39] BHABHA, Homi K. o local da cultura. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

[40] SOUZA, Adilio Junior; SOUZA, Danniela Barreto. Itan: Entre O Mito E A Lenda. Rev. Letras Escreve., Macapa, V. 8, N.3, 2018 Http://Dx.Doi.Org/10.18468/Letras.2018v8n3.P99-113

[41] NOGUERA, R.; ALVES, L.. Exu, a infância e o tempo: Zonas de Emergência de Infância (ZEI). Revista Educação e Cultura Contemporânea, América do Norte, 1728 02 2020.

[42] TYLOR, B. E. Primitive Culture: Researches into the development of mythology, philosophy, religion, art, and custom. London: Cambridge Library Collection, 1871.

[43] SEIDEL, S. S. Hip Hop genius: remixing high school education. Maryland: Rowman & Littlefield Education, 2011.

[44] TAYLOR, P. C. et al. Hip Hop e a Filosofia. São Paulo: Madras Editora Ltda, 2006.

[45] ROSE, Tricia. Black Noise: Rap Music and Black culture in contemporary america. Wesleyan. 1994

[46] LOPES, Jecson Girão. As Especificidades De Análise Do Espaço, Lugar, Paisagem E Território Na Geográfica. Geografia Ensino & Pesquisa, 16(2), 23-30. Doi:https://Doi.Org/10.5902/223649947332 2012

[47] SAQUET, Marcos Aurélio. O território: diferentes interpretações na literatura italiana. In: RIBAS, A. D.; SPOSITO, E. S.; SAQUET, M. A. Território e Desenvolvimento: diferentes abordagens. Francisco Beltrão: Unioeste, 2004.

[48] BAMBAATAA, A. et al. The Hip Hop declaration of peace. Disponível em: <http://www.zulunation.fr/the-hip-hop-declaration-of-peace.html>.

[49] SILVA, A. C. R.; CARDOSO, R. Dança de Rua. Campinas: Editora Átomo, 2011.

[50] GUARATO, R. (2021). Os conceitos de 'dança de rua e 'danças urbanas' e como eles nos ajudam a entender um pouco mais sobre colonialidade (Parte I). *Arte Da Cena (Art on Stage)*, *6*(2), 114–154. https://doi.org/10.5216/ac.v6i2.66882 (Original work published 26º de dezembro de 2020)

[51] DURDEN, E. Moncell. Hip-hop Dance Formations And The Jazz Continuum. The SAGE Encyclopedia Of African Cultural Heritage In North America. Thousand Oaks. P. 458-461. 2015. Disponível Em Http://Dx.Doi.Org/10.4135/9781483346373.N152 Acesso Em 14 Jul. 2020.

[52] LIGIÉRO, Zeca. O conceito de "motrizes culturais" aplicado às práticas performativas afro-brasileiras. Revista Pós Ciências Sociais, Maranhão, v. 8, n. 16, p. 129-144, set./2011. Disponível em: http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rpcsoc/article/view/695. Acesso em: 14 jul. 2020.

[53] HANNA, Thomas. Corpos em Revolta, a evolução-revolução do homem no século XX em direção à cultura somática do século XXI. 2 edição. Edições MM. 1976.

[54] FORQUIN, J.-C. Relações entre gerações e processos educativos: transmissões e transformaçõesCongresso Internacional Co-Educação de Gerações. São Paulo: [s.n.]. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/103191783/FORQUIN-Relacoes-entre-geracoes-e- processos-educativos-transmissoes-e-transformacoes>.

[55] TAVARES, B. Geração hip-hop e a construção do imaginário na periferia do Distrito Federal. Sociedade e Estado, v. 25, n. 2, 2010.

[56] WELLER, Wivian. A Atualidade Do Conceito De Gerações De Karl Mannheim. Soc. Estado., Brasília , V. 25, N. 2, P. 205-224, Aug. 2010 . Available From <Http://Www.Scielo.Br/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s0102-69922010000200004&lng=en&nrm=iso>. Access On 15 July 2020. Https://Doi.Org/10.1590/S0102-69922010000200004.

[57] ARTESE, Flavia. No Mundo Digital, Todos Os Caminhos Levam A Roma. Mas Será Que Roma Está Preparada?. Dental Press J. Orthod., Maringá , V. 24, N. 6, P. 7-8, Dec. 2019 . Available From <Http://Www.Scielo.Br/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s2176-94512019000600007&lng=en&nrm=iso>. Access On 15 July 2020. Epub Jan 24, 2020. Https://Doi.Org/10.1590/2177-6709.24.6.007-008.Edt.

[58] MOTTA, A. B. DA; WELLER, W. A atualidade do conceito de gerações na pesquisa sociológica. v. 25, n. 2, p. 175–184, 2010.

[59] MENETTI, S.; KUBO, E.; OLIVA, E. A geração Y brasileira e o seu comprometimento organizacional em empresas de conhecimento intensivo. Revista de Gestão dos Países de Língua Portuguesa, v. 14, n. 2, 2015.

[60] ELITE FORCE CREW. História. Disponível Em Http://Www.Eliteforcecrew.Com/En/History/ Acesso Em: 8 Jul. 2020.

[61] TOLEDO, P. B. F.; ALBUQUERQUE, R. A. F.; MAGALHÃES, À. R. DE. O Comportamento da Geração Z e a Influencia nas Atitudes dos Professores.Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia, 2012.

[62] THAÍDE & DJ HUM. Sr. Tempo Bom 1996. Disponível Em Https://Www.Youtube.Com/Watch?V=ibfm0ye5o_8 Acesso Em 12/06/2017.

[63] MONTEIRO, J. Quem são os jovens nem-nem?: uma análise sobre os jovens que não estudam e não participam do mercado de trabalho, 2013.

[64] ABREU, G. G. DE; FORTUNATO, G.; BASTOS, S. A. P. Semelhanças e diferenças entre gerações: complexidade e Complementaridade no Ambiente Organizacional. Perspectivas Contemporâneas, v. 11, n. 2, p. 179–202, 2016.

[65] COMAZZETTO, L. R. et al. A Geração Y no Mercado de Trabalho: um Estudo Comparativo entre Gerações. Psicologia : Ciência e Profissão, v. 36, n. 1, 2016.

[66] ROCKAFELLA. Ana Garcia. Live SAMBA B.Girls. 2020.

[67] SILVA, Eusébio Lobo. O Corpo Na Capoeira, Mestre Pavão, Introdução Ao Estudo Da Capoeira. Editora Unicamp. Campinas-sp. 2008

[68] DAMACENO, Marco Aurélio Alcântara In ROCHA, Cleomar (Org). Anais Do IV Simpósio Internacional De Inovação Em Mídias Interativas. Goiânia: Media Lab / UFG, 2016.

[69] FU- KIAU, 1991: Self Healing Power E Therapy (P.111), Vantage Press, Inc.,N.Y. Traduçao Valdina O. Pinto. A Visão Bântu Kôngo Da Sacralidade Do Mundo Natural. Disponivel Em Https://Estahorareall.Files.Wordpress.Com/2015/07/Dr-bunseki-fu-kiau-a-visc3a3o-bantu-kongo-da-sacralidade-do-mundo-natural.Pdf

[70] SANTOS. Tiganá Santana Neves. A Cosmologia Africana Dos Bantu-kongo Por Bunseki Fu-kiau: Tradução Negra, Reflexões E Diálogos A Partir Do Brasil. Universidade De São Paulo Faculdade De Filosofia, Letras E Ciências Humanas Departamento De Letras Modernas Programa De Pós-graduação Em Estudos Da Tradução. 2019

[71] ZANFAGNA, C. Ballroom, Boogie, Shimmy Sham,shake: A Social And Popular Dance Reader. Illinois: University Of Illinois, 2009.

[72] HAEBERLIN, M. Abordagens Da Equidade: Aproximações Sobre Um Conceito-chave Das Humanidades E Das Ciências Sociais. Intuitio, V. 9, N. 2, P. 06-32, 20 Dez. 2016.

[73] OLIVEIRA, S. R. De; PICCININI, V. C.; BITENCOURT, B. M. Juventudes, Gerações E Trabalho: É Possível Falar Em Geração Y No Brasil? Organizações & Sociedade, V. 19, N. 62, 2012.

[74] SILVEIRA, Juliana Carvalho Franco Da. Processos De Formação Em Dança: Contribuições Do Body-mind Centeringtm E Do Axis Syllabus. 2018. [S.N.] Tese (Doutorado Em Artes Da Cena) - Universidade Estadual De Campinas. Campinas. 2018

[75] EDDY, Martha. A Brief History Of Somatic Practices And Dance: Historical Development Of The Field Of Somatic Education And Its Relationship To Dance. 2009. Princeton University. Journal Of Dance & Somatic Practices 1(1):5-27 DOI:10.1386/Jdsp.1.1.5_1

[76] ROLF, Ida P. A Integração Das Estruturas Humanas. 1. Edição Brasileira. São Paulo. Martins Fontes. 1990.

[77] SCARR, Graham. Definitions. S/D. Disponivel Em Http://Www.Tensegrityinbiology.Co.Uk/Definitions/ 7 De Maio De 2021

[78] CHAITOW, Leon. Terapia Manual Para Disfunção Fascial. Artmed. 2017

[79] MYERS, Thomas W. Trilhos Anatômicos No Movimento. In: Schleip, Robert; BAKER, Amanda (Ed). Fáscia No Esporte E No Movimento. 1. Edição Brasileira. Barueri. Manole. 2020.

[80] SCHLEIP, Robert. A Fáscia Como Um Órgão Sensorial. In: SCHLEIP, Robert; BAKER, Amanda (Ed). Fáscia No Esporte E No Movimento. 1. Edição Brasileira. Barueri. Manole. 2020.

[81] SCARR, Graham. Biotensegrity: A Different Way Of Thinking. In: Pilat, A., (Ed.)., Fascia: Scientific Advances; Conference Proceedings: 28th Jornadas De Fisioterapia, March 1-3, Madrid: Escuela Universitaria De Fisioterapia De La Once, 2018. Disponivel Em Http://Www.Tensegrityinbiology.Co.Uk/Biotensegrity 7 De Maio De 2021

[82] KLINGLER, Werner; SCHLEIP, Robert. Fáscia Como Uma Rede Tensional Para Todo O Corpo: Anatomia, Biomecânica E Fisiologia. In: SCHLEIP, Robert; BAKER, Amanda (Ed). Fáscia No Esporte E No Movimento. 1. Edição Brasileira. Barueri. Manole. 2020.

[83] ENDOVIVO. Conferences With The Dr J-C Guimberteau. Disponível Em Https://Www.Endovivo.Com/En/Conferences.Php Acesso Em: 8 Jul. 2020.

[84] ROKITANSKY, Karel 1876. Disponível Em http://Patologia.Medicina.Ufrj.Br/Index.Php/Historia-da-patologia/331-historia-da-autopsia Acesso Em: 8 Jul. 2020.

[85] KLINGLER, Werner. Fisiologia E Bioquímica. In: SCHLEIP, Robert; BAKER, Amanda (Ed). Fáscia No Esporte E No Movimento. 1. Edição Brasileira. Barueri. Manole. 2020.

[86] MYERS, Thomas W. Anatomy Trains. 4. Edição. Elsevier. 2014.

[87] LEVIN, Stephen. Biotensegridade. 2018 Disponível Em Http://Biotensegrity.Com Acesso Em: 6 Jul. 2020.

[88] FAUST, Frei. Axis Syllabus, Fascia A Perspective 2012. Disponível Em Http://Axissyllabus.Org/Resources/Fascia-a-perspective Acesso Em: 8 Jul. 2020.

[89] SCHLEIP, Robert; MULLER, Divo. Treinamento Da Fáscia. In: SCHLEIP, Robert; BAKER, Amanda (Ed). Fáscia No Esporte E No Movimento. 1. Edição Brasileira. Barueri. Manole. 2020.

[90] MENESES, M. P. (2016). Os Sentidos Da Descolonização: Uma Análise A Partir De Moçambique. *Opsis*, *16*(1), 26-44. Https://Doi.Org/10.5216/O.V16i1.36904

[91] MYERS, Thomas W. Anatomy Trains. 2. Edição. Elsevier. 2009.

[92] BORDONI, Bruno, MARELLI Fabiola. Emotions In Motion: Myofascial Interoception. Complement Med Res 2017; 24:110-113. Doi: 10.1159/000464149

[93] KELEMAN, Stanley. Anatomia Emocional. 5. Edição. Summus Editora. São Paulo. 1992

[94] MATT, Pamela. Ideokinesis. 2014 Disponível Em Http://Www.Ideokinesis.Com Acesso Em: 8 Jul. 2020.

[95] ZENÍCOLA, D. M. Katecô - Dança Negra. Revista Rascunhos - Caminhos Da Pesquisa Em Artes Cênicas, V. 3, N. 2, 15 Dez. 2016.

[96] SILVA, Luciane Da. Corpo Em Diáspora: Colonialidade, Pedagogia De Dança E Técnica Germaine Acogny. 2017. 1 Recurso Online (281 P.) Tese (Doutorado) - Universidade Estadual De Campinas, Instituto De Artes, Campinas, SP. Disponível Em: Http://Www.Repositorio.Unicamp.Br/Handle/REPOSIP/331753. Acesso Em: 15 Jul. 2020.

[97] SCHLEIP, Robert; MULLER, Divo. Aplicações Do Treinamento Orientadas À Fáscia Em Esportes E Na Terapia Do Movimento. In: CHAITOW, LEON. Terapia Manual Para Disfunção Fascial. 1. Edição Brasileira. Porto Alegre. Artmed. 2015.

[98] FAUST, Frei. The Axis Syllabus, Universal Motor Principles. Human Movement Analysis And Training Method. 3. Edição. Edição Sebastian Grubb. 2011

[99] FRANKLIN, Eric. Condicionamento Físico Na Dança. Editora Manole, 2012.

[100] SIMMEL, Liane Werner. Como Treinar A Fáscia Na Dança. In: Schleip, Robert; Baker, Amanda (Ed). Fáscia No Esporte E No Movimento. 1. Edição Brasileira. Barueri. Manole. 2020.

[101] KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. Anatomia Do Yoga. Manole. 2.Edição. 2013

[102] BARRETO, Elisson; PETRINI, Ana Claudia; RAMOS, Douglas; SILVA, Frederick. Liberação Miofascial Aumenta A Flexbilidade Muscular Em Atletas. Dêciência Em Foco. V. 3, N. 1. 129 - 139. 2019. ISSN 2526-5946 Disponível Em: <Http://Revistas.Uninorteac.Com.Br/Index.Php/Decienciaemfoco0/Article/View/276>. Acesso Em: 13 Abr. 2021.

[103] MYERS, Thomas W. Foam Rolling And Self-myofascial Release. 2015. <Https://Www.Anatomytrains.Com/Blog/2015/04/27/Foam-rolling-and-self-myofascial-release/>. *Acesso Em: 13 Abr. 2021.*

[104] MENSE, S; SIMONS, D.G.; RUSSEL, I.J. Dor Muscular: Natureza, Diagnostico E Tratamento. Manole. Barueri-sp. 2008.

[105] LEVIN, Stephen M. Tensegrity: The New Biomechanics. Published In Hutson, M & Ellis, R (Eds.), Textbook Of Musculoskeletal Medicine. Oxford: Oxford University Press. Disponivel Em Http://Www.Biotensegrity.Com/Resources/Tensegrity--the-new-biomechanics.Pdf 2006

[106] CLIPPINGER, Karen. Anatomia E Cinesiologia Da Dança, Princípios E Exercícios Para Aperfeiçoar A Técnica E Prevenir Lesões. Manole. 2. Edição. Barueri-sp. 2019

[107] VALENTE, Maiara Guerra Et Al. Efeitos Da Ginástica Abdominal Hipopressiva Sobre A Musculatura Pélvica Em Mulheres Incontinentes. Cinergis, Santa Cruz Do

Sul, V. 16, N. 4, Out. 2015. Issn 2177-4005. Disponível Em: <Https://Online.Unisc.Br/Seer/Index.Php/Cinergis/Article/View/6471>. Acesso Em: 13 Abr. 2021. Doi:https://Doi.Org/10.17058/Cinergis.V16i5.6471.

[108] RODRIGUES, André Filipe Taveira. Estudo De Uma Estrutura Adaptativa Baseada No Conceito De Tensegridade. 2014. Dissertação Mestrado. Faculdade De Ciências E Tecnologia E A Universidade Nova De Lisboa. Disponível Em: Https://Run.Unl.Pt/Bitstream/10362/14035/1/Rodrigues_2014.Pdf. Acesso Em: 15 Abr. 2021.

[109] COSTA, Raniele Alice Ferreira; GONÇALVES, Natália Roberta; CARVALHO, Sara Marchezini Petinelli; FERREIRA, Gustavo Tasca; CUNHA, Rodrigo Gontijo. Caracterização Da Projeção Do Centro De Gravidade De Bailarinas Com Deficiência Auditiva Durante O Ortostatismo. E-scientia, Belo Horizonte, V. 11, N. 1, P. 1-10 (2018). Editora Unibh. Disponível Em: Www.Unibh.Br/Revistas/Escientia/ *Acesso Em: 13 Abr. 2021.*

[110] HALL, Susan J. Biomecânica Básica. Editora Guanabara. 8 Edição. 2021

[111] MOSER, Auristela Duarte De Lima; MALUCELLI, Mariane França; BUENO, Sandra Novaes. Cadeia Cinética Aberta E Fechada: Uma Reflexão Crítica. Fisioter. Mov. (Impr.), Curitiba , V. 23, N. 4, P. 641-650, Dec. 2010 . Available From <Http://Www.Scielo.Br/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s0103-51502010000400014&lng=en&nrm=iso>. Access On 07 May 2021. Http://Dx.Doi.Org/10.1590/S0103-51502010000400014.

[112] MIRANDA, Pedro Jeferson Et Al . Estudo Do Centro De Massa E Estabilidade De Quatro Posturas Básicas Do Kung-fu Pak Hok. Rev. Bras. Ensino Fís., São Paulo , V. 38, N. 4, E4304, 2016 . Disponível Em <Http://Www.Scielo.Br/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s1806-11172016000400404&lng=pt&nrm=iso>. Acessos Em 29 Abr. 2021. Epub 07-jul-2016. Https://Doi.Org/10.1590/1806-9126-rbef-2016-0059.

[113] NARCISO, Fernanda Veruska Et Al . Altura Percentual Do Centro De Gravidade E Número De Quedas Em Idosos Ativos E Sedentários. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum., Florianópolis , V. 12, N. 4, P. 302-307, Aug. 2010 . Available From <Http://Www.Scielo.Br/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s1980-00372010000400012&lng=en&nrm=iso>. Access On 20 Apr. 2021. Https://Doi.Org/10.5007/1980-0037.2010v12n4p302.

[114] CRAIG, Colleen. Pilates Com A Bola. 2 Edição. Editora Phorte. 2011

[115] CASTRO, Thiago Gomes De; GOMES, William Barbosa. "Como Sei Que Eu Sou Eu?": Cinestesia E Espacialidade Nas Conferências Husserlianas De 1907 E Em Pesquisas Neurocognitivas. Rev. Abordagem Gestalt., Goiânia , V. 17, N. 2, P. 123-130, Dez. 2011 . Disponível Em <Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s1809-68672011000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acessos Em 16 Maio 2021.

[116] ZANANDREA, Ana Paula. O 6° Sentido Do Ator: A Importância Da Percepção Cinestésica No Teatro. Rev Cena Em Movimento. N. 3. 2013 Disponível Em <Https://Seer.Ufrgs.Br/Cenamov/Article/View/35729>. Acessos Em 29 Abr. 2021.

[117] FREIBERG, Johannes. Pilates E A Reabilitação Pela Fáscia. 2019 Disponível Em <Https://Universidadedafascia.Com/Pilates-e-a-reabilitacao-pela-fascia/>. Acessos Em 29 Abr. 2021.

[118] OUTSUBO, Ana. Interocepção: Uma Interação Entre O Corpo E A Mente. 2020 Disponível Em <Https://Www.Anaoutsubo.Com.Br/Interocepcao-uma-interacao-entre-o-corpo-e-a-mente/>. Acessos Em 29 Abr. 2021.

[119] ALMEIDA, Mayckon; RODRIGUES, Klisman. Krump. In SILVA, Ana C R. Laboratório Hip Hop: Arte, Educação, Batalha. Cia Eclipse E Convidados (As) E Suas Andanças. São Paulo. Literarua. 2021

[120] MORGENROTH, Joyce. Dance Improvisations. University Of Pittsburgh Press. 1987

[121] BALDUÍNA, Fabiana (Fabgirl). Drop Education. Depoimento Para Tese. 2021

[122] RENGEL, Lenira Peral; GONÇALVES, Camila Correia Santos; LUCENA, Aline; SANTOS, Jadiel Ferreira; OLIVEIRA, Eduardo. Elementos Do Movimento Na Dança. Salvador: UFBA, 2017. 102 P.: Il.

[123] LOBO, Lenora; NAVAS, Cassia. Arte Da Composição. Teatro Do Movimento. Editora, L.G.E. 2008

[124] VITIELLO, Júlia Ziviani. Dança: Memória Nos Corpos Cênicos. 2004. 183 P. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual De Campinas, Faculdade De Educação, Campinas, SP. Disponível Em: <Http://Www.Repositorio.Unicamp.Br/Handle/REPOSIP/252355>. Acesso Em: 3 Ago. 2019.

[125] NANNI, Dionisia. Dança E Educação: Princípios, Métodos E Técnicas. Editora Sprint. 2002

[126] BLOM, Lynne Anne; CHAPLIN, L. Tarin. The Moment Of Movement: Dance Improvisation. University Of Pittsburgh Pre. 1988

[127] NESS, Alien. The Art Of Battle, Understanding Judged Bboy Battles. 2007