



Universidade Estadual de Campinas

Instituto de Artes

Departamento de Artes Corporais

Flávia Pinheiro Pereira

**O ensino da dança e o professor de si: um estudo artístico-pedagógico sobre  
como cultivar um corpo-casa por meio do método somático *Ideokinesis***

Campinas

2017

Flávia Pinheiro Pereira

**O ensino da dança e o professor de si: um estudo artístico-pedagógico sobre  
como cultivar um corpo-casa por meio do método somático *Ideokinesis***

Monografia apresentada como trabalho de  
conclusão do Curso de Licenciatura em Dança do  
Departamento de Artes Corporais da Universidade  
Estadual de Campinas.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra.<sup>a</sup> Ana Maria Rodriguez  
Costas

Campinas

2017

Flávia Pinheiro Pereira

**O ensino da dança e o professor de si: um estudo artístico-pedagógico sobre  
como cultivar um corpo-casa por meio do método somático *Ideokinesis***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para a obtenção do grau de Licenciada em Artes-Dança, no Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ana Maria Rodriguez Costas.

BANCA EXAMINADORA

Ana Maria Rodriguez Costas \_\_\_\_\_

Júlia Ziviani Vitiello \_\_\_\_\_

Paula Caruso Teixeira \_\_\_\_\_

Campinas, 1 de dezembro de 2017.

*Aos meus pais, Celi e Gilberto, ao meu  
irmão Rodrigo e minha avó Maria,  
universos significantes em minha vida.*

## **Agradecimentos**

A gratidão, é algo que aprendi a reconhecer e a valorizar, durante os seis anos de graduação em dança. Foram muitos que contribuíram para a materialização desse trabalho de conclusão de curso.

À Ana Terra, minha orientadora, pelas conversas instigantes, estimulantes e sensíveis que me impulsionaram para a concretização deste trabalho artístico-pedagógico. A professora-artista que me fez acreditar na potência das imagens emergidas pela experiência.

À Emiliana Wenceslau por sua receptividade nos estágios e pela colaboração motivadora ao desenvolvimento dessa pesquisa.

À Júlia Ziviani, pela receptividade, presença e carinho nos diversos momentos desses anos de graduação. Pelo sincero diálogo, contribuindo para a construção dessa pesquisa.

À Júlia Ferreira pela companhia e contribuição no processo de pesquisa. À Flora Viviane, pela sua disponibilidade e apoio para o processo. Ao Rodrigo Faria, pelo seu olhar cuidadoso e sensível para os registros do trabalho.

À Marisa Lambert pelos aprendizados na relação da dança com as abordagens somáticas nos primeiros anos da graduação.

Sou grata às professoras do Departamento de Artes Corporais que marcaram minha jornada, cada uma a sua maneira de expressar a vida na arte.

Às famílias Pereira, Pinheiro e Watanabe por acreditarem em meu trabalho e pelo apoio na produção dessa pesquisa. Gratidão a minha mãe, Celi Pinheiro, por me mostrar que não há transformações sem batalhas.

*A flor esta sempre na semente (Henri Bosco)*

## Resumo

Esta monografia investiga a prática de uma preparação corporal direcionada ao exercício da docência em dança. Para tal designação, há o resgate das memórias da autora por meio da autoetnografia envolvendo experiências com as abordagens somáticas, durante um curso de graduação em dança. Entrevistas com Júlia Ziviani e Emiliana Wenceslau são realizadas com o intuito de questioná-las a respeito de como se fazem professoras-de-si. Os dados recolhidos na autoetnografia e nas entrevistas estruturam a realização de práticas em laboratórios, os quais, guiados pelo método somático nomeado como *Ideokinesis*, se prestam à investigação sobre como essas experiências podem contribuir para o preparo corporal do professor da dança. Há uma seleção deste material, para a composição e compartilhamento de uma *performance* artística-pedagógica, a um grupo convidado de professores de dança do ensino formal. O estudo bibliográfico, a autoetnografia, as entrevistas, os laboratórios e a *performance* são registrados em diários de bordo, fotos e gravações em áudio e vídeo. Esses materiais são analisados posteriormente, e uma síntese reflexiva é apresentada como conclusão correspondente ao processo, refletindo-se sobre a validação desse trabalho de preparação corporal do professor de dança e sua relevância na prática artística-pedagógica.

**Palavras-chave:** Ensino de Dança; Professor-de-si; Educação Somática; Práticas Artísticas-Pedagógicas.

## **Abstract**

This monograph investigates the practice of a body preparation directed to the teaching practice in dance. For such appointment, there is the rescue of the author's memories through the autoethnography involving experiences on the somatic approaches, during an undergraduate of dance. Interviews with Júlia Ziviani and Emiliana Wenceslau are carried out with the purpose of questioning them about how they are self-teachers. The data collected on the autoethnography and the interviews structure the practices in laboratories guided by the somatic method denominated *Ideokinesis*, assert themselves for the investigation of how these experiences can contribute to the body preparation of the dance teacher. There is a selection of this material for the composition and sharing of an artistic-pedagogical performance, to a invited group of dance teachers from formal education. The bibliographic study, autoethnography, interviews, laboratories and performance are recorded in logbooks, photos, audio and video recordings. These materials are analyzed later, and a reflexive synthesis is presented as a conclusion corresponding to the process, reflecting on the validation of this work of body preparation of the dance teacher and its relevance in the artistic-pedagogical practice.

**Keywords:** Dance Teaching; Self-Teacher; Somatic Education; Artistic-Pedagogical Practices.

## **Sumário**

### **Introdução**

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>O teto pensante.....</b> | <b>1</b> |
|-----------------------------|----------|

### **Capítulo 1**

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| <b>Lembranças Relatadas.....</b> | <b>8</b> |
|----------------------------------|----------|

|                  |    |
|------------------|----|
| 1.1 Diálogo..... | 15 |
|------------------|----|

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1.2 Das experiências para novas possibilidades..... | 21 |
|-----------------------------------------------------|----|

### **Capítulo 2**

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Diagrama de possibilidades para habitar.....</b> | <b>22</b> |
|-----------------------------------------------------|-----------|

### **Capítulo 3**

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Um convite para entrar.....</b> | <b>32</b> |
|------------------------------------|-----------|

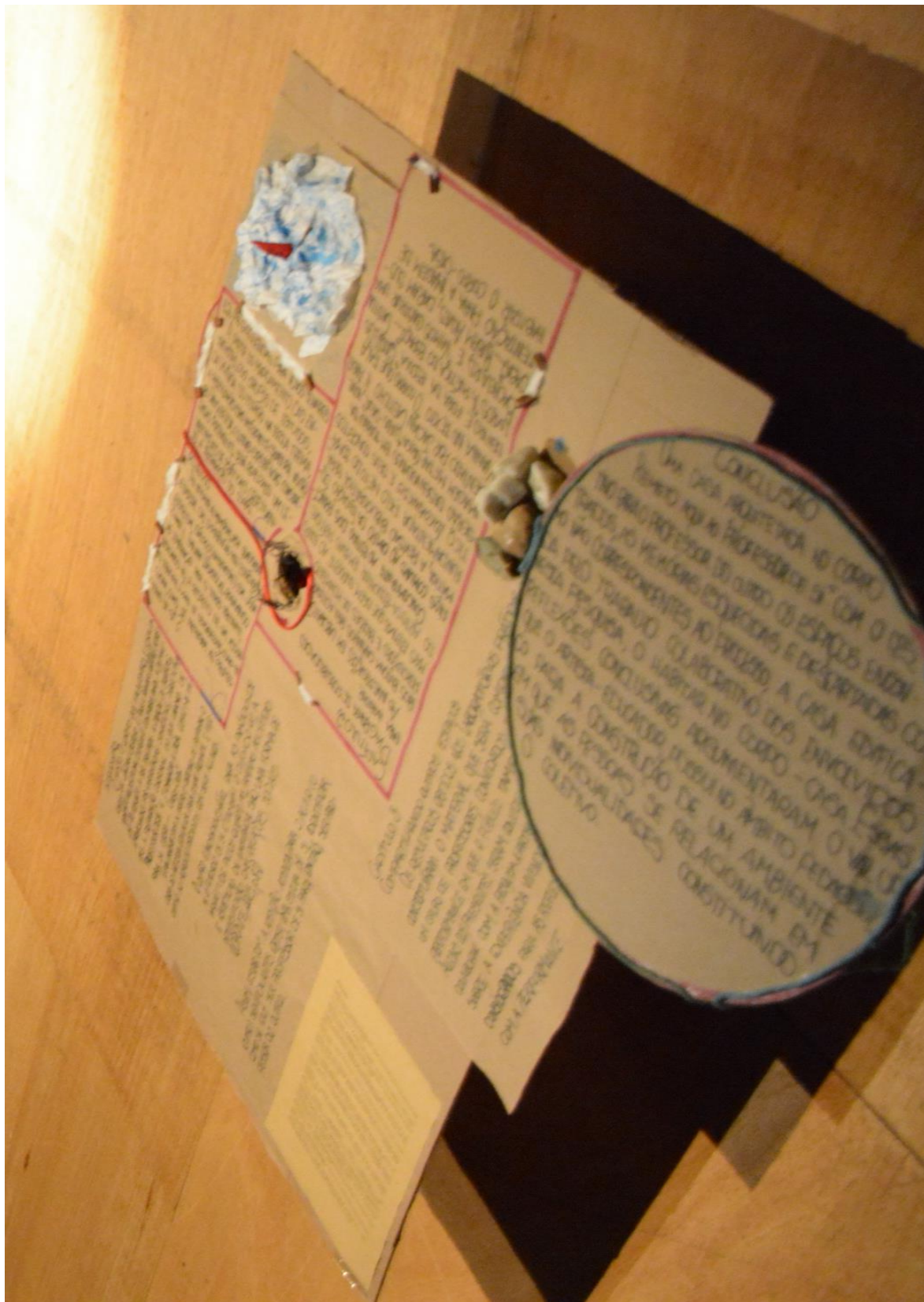
### **Considerações Finais**

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Uma casa arquitetada no corpo.....</b> | <b>45</b> |
|-------------------------------------------|-----------|

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Referências Bibliográficas.....</b> | <b>49</b> |
|----------------------------------------|-----------|

**Introdução**

**O teto pensante**



**Figura 1.** Sumário comentado, respectivo a essa pesquisa apresentado no formato de uma planta de casa. Fotografado por Rodrigo Faria.

As indagações levantadas pela vivência no campo de estágio, no curso de graduação em licenciatura de dança, levaram-me a questões voltadas para a ação do professor em sua prática pedagógica, na relação professor-aluno. A partir da leitura do texto “Percebendo o corpo” de Jacyan Castilho e Angel Vianna (2002), apresentado na disciplina Estágio II ministrada por Marisa Martins Lambert, refleti sobre a importância de investigar as atividades do professor, antes do momento de sua prática em sala, junto aos seus alunos. Tal reflexão transformou-se em uma proposição temática para esse trabalho de conclusão de curso.

Nesta pesquisa investigo uma série de práticas direcionadas à preparação corporal do professor de dança. A investigação foi direcionada pela noção do que estou chamando de “professor de si”, aquele que além de dirigir práticas para seus alunos, volta também sua atenção ao seu próprio corpo. Ainda dialogando com Castilho e Vianna (2002), tomo a casa como metáfora do corpo: um “corpo-casa”.

As práticas estão fundamentadas no método somático nomeado *Ideokinesis*. Desenvolvido por Mabel Todd (1880-1956), a fim de auxiliar seus alunos a usar o corpo de forma mais eficiente, buscando um equilíbrio postural. O método recebeu o nome *Ideokineses* por Lulu Sweigard, aluna de Todd, que passou a auxiliá-la nas suas pesquisas. Este nome foi usado primeiro nos anos 1920 a 1930 pelo professor Bonpesière, a partir das palavras *Ideo* (Imagem) e *Kinesis* (movimento), para nomear seu método de ensino no piano (SWEIGARD, 1988).

O termo Educação Somática instaurou-se a partir da conceituação de Thomas Hanna sobre a teoria somática publicada no artigo *What is Somatics?*, em 1986. O termo grego *soma* refere-se ao tipo de trabalho que diversas pessoas estavam desenvolvendo, levando a consciência para o processo experienciado no interior do próprio corpo. *Soma* diz respeito a um “corpo vivo em sua totalidade” (EDDY, 2016) possuindo diversas instâncias que se relacionam no contato consigo mesmo, com os outros e com o ambiente externo. Assim, nesse trabalho o corpo é visto a partir desta perspectiva somática, como um corpo total.

A prática, fundamentada pelo método somático *Ideokinisis*, tem a priori o objetivo de preparar o corpo do artista-educador para estar perceptivo ao momento presente com seus alunos. O intuito de preparo do corpo *soma* do professor-artista é estar presente em si, para então relacionar-se com os alunos. Portanto, estar com a atenção direcionada para o aluno (o outro) significa, antes, obter uma escuta de si,

identificando como cultivar ser “professor-de-si” para, então, estar e ser professor do outro.

O outro é indispensável para as práticas de si, o cuidado de si é também o cuidado ou a inquietude pelos outros, as práticas ascéticas e estéticas de existência são uma forma de intensificação das relações sociais. (LOPONTE, 2005, p. 87).

As “práticas de si” como Loponte aponta, promovem na relação de si com o meio externo e com os outros uma “intensificação”, exatamente por essas práticas afirmarem o contato consigo no momento presente, colocando o sujeito em constante transformação. Loponte mostra que tais transformações ocorrem por meio da subjetivação e não por meio da sujeição a uma verdade interpretada por algo ou alguém. Tais processos de subjetivação se fazem presentes na arte, o que levou Michael Foucault (1926-1984) a indagar sobre a possibilidade da vida ser vivida como uma obra de arte (SANT’ANNA, 2001).

O curso de 1982, “A hermenêutica do sujeito” ministrado por Foucault (2006), foi transcrito em formato de livro a partir das gravações de áudio das aulas e do acesso às suas anotações. Neste livro ele intensifica a discussão em torno das práticas de si na Antiguidade, da cultura helênica e romana, relacionando tal assunto com a sociedade de seu tempo. Para esse trabalho, não irei aprofundar-me nos textos de Foucault, já que seus estudos não são o principal foco de embasamento teórico da pesquisa, mas o cito por ser uma referência importante para discussão sobre as práticas de si.

“[...] é uma espécie de agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência.” (FOUCAULT, 2006, p.11)

Observo estes princípios na atitude de ser professor-de-si, que será percorrida ao longo desse trabalho. E já aponto como desencadeamento das práticas de si, sobre o aspecto dessa pesquisa, um processo de habitação do corpo. Habitar, ocupar um espaço, morar. Aqui a palavra habitar está relacionada ao corpo-casa, no sentido metafórico. As imagens que constroem o corpo-casa encontram-se sustentadas por Gaston Bachelard em seu livro “A poética do espaço” (2005) e por Rubem Alves com o livro “Vamos construir uma casa?” (2006), ampliadas por outros títulos que compõem as referências bibliográficas.

Pamela Matt (2005) relata que o método *Ideokinesis* não possui uma codificação estipulada para ser ensinada, isto é, não pressupõe uma formação em módulos segmentados, mas sim um aprendizado que sempre articula princípios e conceitos do método com a experiência. Conforme o nome aponta, *Ideo*=imagem e *kinesis*=movimento, o princípio central para a abordagem deste método sugere o foco em uma imagem, a priori, claramente definida e baseada na visualização do sistema esquelético ou numa imagem geradora com um propósito específico de consciência. A imagem necessita estar em movimento e possuir uma localização inicial, percurso e finalização. Este processo visa contribuir para a melhoria da coordenação do padrão postural e do movimento.

A ação do imaginário encontra, em seu sentido metafórico, um caminho de acesso ao movimento que não está vinculado ao desejo voluntário de agir. A imagem metafórica nos permite participar do movimento de “o que é” para “o que pode ser”. Hubert Godard (2002) reflete sobre a capacidade de ampliarmos a percepção para diversas dimensões que compõem o movimento, de maneira a mobilizar o imaginário, abrindo caminhos para a emergência de uma nova gestualidade e transformação de padrões de movimentos. Então, adentramos a um território novo e atravessamos a parede que separa o que conhecemos, para as possibilidades do que iremos tomar consciência. (DOWD, p 37, 1995).

Os laboratórios desenvolvidos no percurso do trabalho tiveram o caráter de corporificação de um estudo autoetnográfico sobre minha formação como professora-artista da dança e de entrevistas realizadas com as professoras-artistas Júlia Ziviani e Emiliana Wenceslau, figuras relevantes para minha formação artística-pedagógica, colocando em prática o saber por meio da experiência.

Durante séculos, o saber humano havia sido entendido como um *páthei máthos*, como uma aprendizagem no e pelo padecer, no e por aquilo que nos acontece. Este é o saber da experiência: o que se adquiri no modo como alguém vai respondendo ao que lhe vai acontecendo ao longo da vida e no modo como vamos dando sentido ao acontecer do que nos acontece. No saber da experiência não se trata da verdade do que são as coisas, mas do sentido ou do sem-sentido do que acontece. (BONDÍA, 2002, p. 27)

Os dados coletados foram observados sob a perspectiva do saber da experiência que Bondía apresenta, sendo este um lugar de base para análise e reflexão das informações levantadas no decorrer da pesquisa. Foi realizada uma composição corporal dos elementos identificados como fonte latente para a construção corpo-casa do professor-artista.

A metodologia da pesquisa encontra-se embasada na autoetnografia. Isto é, o observador não é indiferente ao que observa, e neste caso o que ele busca ver é a ele mesmo; ele é um testemunho daquilo que pesquisa. O conhecimento e suas relações entre o sujeito e o objeto, as experiências de vida do pesquisador são importantes nesse processo.

A pesquisa em laboratório foi compilada em uma atividade artística-pedagógica, a qual denomino como *performance*, uma apresentação cênica, que em seguida, pude guiar uma prática perceptiva para os professores convidados. Estes dois momentos fazem parte da cena, que é composta, também, por objetos referentes ao processo da pesquisa, envolvendo um diálogo entre a linguagem da dança com a linguagem visual.

A *performance* e os laboratórios serviram de base como dados empíricos, contribuindo no sentido de adentrar no objeto da pesquisa, percebendo o que ressoa pelo corpo do outro, auxiliando na compreensão dos dados na forma de uma análise. Segundo Fortin, “[...] mesmo quando o pesquisador efetua uma coleta de dados sobre a prática de outros artistas, é a partir de sua posição de artista que ele o faz, e isto pinta o processo da coleta e da análise” (2009, p. 85); seguindo a perspectiva apontada pela autora, a interconexão entre estudo teórico, autobiográfico e o material empírico possibilita a escrita.

Nessa introdução, os pensamentos, autores, conceitos, método e metodologia estão organizados da seguinte maneira: no primeiro capítulo ocorre um relato das minhas lembranças, por meio de um estudo autoetnográfico, das minhas experiências com as abordagens somáticas vivenciadas na graduação em dança; no item 1.1 apresento o diálogo com Júlia Ziviani e Emilian Wenceslau, professoras-artistas entrevistadas para questioná-las a respeito de como preparam seus corpos para estar em relação com o aluno; no item 1.2 faço uma exposição sobre as possibilidades selecionadas – a partir do estudo autoetnográfico e das entrevistas –, que foram investigadas em laboratórios. O segundo capítulo narra a experiência vivida nos laboratórios, discorrendo sobre as imagens despertadas no corpo-casa, as indagações, as reflexões e a poética presente no corpo, na memória, nos diários de bordo e nos registros. E, no terceiro capítulo descrevo a *performance*, minhas impressões daquele momento e menciono as percepções dos professores convidados que a vivenciaram. Nas considerações finais concluo um ciclo, expondo

memórias passadas, pensamentos de autores que inspiraram essa pesquisa e minhas reflexões a respeito de ser professor-de-si habitando seu corpo-casa.





**Figura 2.** Parte inferior de tela em tinta óleo, feita durante o processo dessa pesquisa. Autoria própria.

Iniciar esta monografia com as memórias a respeito das abordagens somáticas, vividas no curso de graduação em dança iniciado no ano de 2012, é lembrar e retratar não apenas como estudei uma maneira diferente de trabalhar com o movimento na dança, em relação ao que estava habituada. Pois reviver na memória os seis anos de graduação, me faz perceber as mudanças que a Educação Somática proporcionou, não só na forma como expressei minha arte, mas também como me relaciono comigo mesma, com meus familiares, amigos, com o ambiente profissional e com a sociedade.

O primeiro contato com as abordagens somáticas ocorreu na disciplina Ateliê de Prática em Dança I e II, ministrada pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marisa M. Lambert. No primeiro dia de aula desta disciplina, Marisa pediu que nos apresentássemos para a sala com uma pequena composição de movimento, em que fosse dito em algum momento o nosso nome. Lembro-me que perpassou pelo meu corpo e minha mente uma confusão e insegurança do que fazer com aquelas instruções. Tais sensações estiveram presentes no primeiro ano do curso de graduação; sentia-me confusa com as informações que as professoras me davam, principalmente quando começou a surgir orientações das professoras, nas aulas práticas, para que eu percebesse uma rigidez presente em relação ao eixo central do meu corpo.

Passei a dedicar as aulas práticas para a percepção de como movimentava minha coluna vertebral, até que houve o momento em que a fala das professoras, a respeito desta região do meu corpo, não era apenas um referencial externo. Aos poucos, fui percebendo e identificando o padrão de movimento que meu eixo central possuía. Uma região com tônus alto e com pouca amplitude de movimento, era um lugar com pouca sensibilidade e expressão corporal.

Com o desejo de tocar o eixo central, de maneira a encontrar meios para suavizar o tônus da musculatura e integrar sua movimentação ao corpo, iniciei meus estudos no campo das somáticas, com a pesquisa de Iniciação Científica “Corpo Criativo: a vivência do enlace somático-expressivo”, orientada por Lambert no período de 2013 a 2014, financiada pelo PIBIC/ CNPq.

O embasamento teórico desta pesquisa seguiu um conjunto de pensamentos envolvendo os conceitos e princípios somáticos e seus exercícios práticos. A coluna vertebral é objeto central de pesquisa, por ser, em meu corpo, a parte que mais evidenciava bloqueios expressivos, pontos de tensão e retificação.

A compreensão e integralização das várias instâncias expressivas do corpo, como sugere o olhar da Educação Somática, me levou a pesquisar, no desenvolvimento dessa proposição, a relação entre os processos de estrutura-funcionamento-expressão como a base de estudo do movimento e suas especificações no âmbito motor-imagético.

Os laboratórios eram compostos principalmente pelos exercícios do sistema Laban/Bartenieff<sup>1</sup> utilizando a “Respiração Tridimensional”, a “Conexão cabeça/cóccix” e a “Conexão Cruzada”, exercícios que fazem parte dos “Fundamentos Corporais do Movimento”<sup>2</sup>. Estes exercícios foram entrelaçados ao conceito de pré-movimento desenvolvido por Hubert Godard (2006), que estabelece uma íntima relação da resistência do corpo à força gravitacional, antes mesmo de estar em movimento. A gravidade e o como reagimos a ela permaneceu nos meus estudos, durante os seis anos de graduação.

Evoluí com estes exercícios para uma execução mais livre pelo espaço, usando o peso de partes do corpo, por meio da iniciação do movimento pela cabeça, passando pelos níveis, com o trabalho do conceito de queda e recuperação. Neste procedimento de improvisação, meu corpo passa por situações que estimulam a sua diversidade expressiva, partindo da coluna vertebral e sua repercussão para as outras estruturas.

As imagens que emergiram da coluna vertebral e sua reverberação pelo corpo estavam ligadas aos répteis e as serpentes. O uso deste imaginário para os momentos de improviso favoreceu a composição cênica “O Sopro da Serpente”, da qual a personagem deste solo é habitada por uma serpente em suas costas. Conforme a serpente ia vibrando das costas para o meu corpo todo, a sensação era de prazer pela liberdade conquistada. Uma sensação que se misturava com inquietude e pulsação. Meu corpo se torcia e contorcia pelo espaço em diferentes níveis e direções, em uma dança ritual para a troca de pele.

---

<sup>1</sup> O sistema Laban/Bartenieff é a fusão do método do estudo fisiológico e psíquico do movimento expressivo desenvolvido pelo coreógrafo e filósofo Rudolf Laban (1879-1958), com o estudo somático da bailarina e fisioterapeuta Irmgard Bartenieff (1900-1982), discípula de Laban.

<sup>2</sup> Os “Fundamentos do Movimento”, desenvolvidos pela pesquisadora Irmgard Bartenieff, correspondem a seis exercícios básicos para reestabelecer e fortalecer os padrões cinesiológicos de movimentos das partes do corpo, trazendo à consciência os papéis de cada membro para a somatização de um corpo íntegro e sensível, proporcionando ao indivíduo a liberdade de expressão psicomotora.

Agora, neste momento em que tento descrever algo que faça o leitor entender o que estava acontecendo em meu corpo, enquanto dançava a serpente, sinto meu coração forte em suas batidas e uma certa vibração na região torácica. A serpente vibra em meu peito, mostrando que ainda habita meu corpo.

Ao longo do terceiro e quarto ano de graduação, estive em contato com a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Patrícia Noronha que se embasava do método somático Eutonia<sup>3</sup> para propor as aulas de Ateliê de Criação V e VI. Foram momentos em que contribuíram para a compreensão das diversas camadas que o tônus muscular pode proporcionar ao corpo dançante, aflorando novas possibilidades de percepções do espaço e a exteriorização de gestos.

As disciplinas de estágio do curso de licenciatura ministradas pelos professores da Faculdade de Educação e pelas professoras do Departamento de Artes Corporais foram estudadas no ano de 2016. Das experiências que tive, ressalto os estágios realizados com a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Júlia Ziviani Vitiello, em seu grupo de pesquisa Dançaberta<sup>4</sup> e com a Professora Emiliana Wenceslau na escola de Ensino Infantil e Fundamental Thema por indicação de Vitiello.

O destaque ocorre nestes dois campos de estágio, por apreciar nestas professoras-artistas a forma como lidam com a questão do ensino em dança, trazendo a arte e as abordagens somáticas para o contexto pedagógico. São experiências que repercutiram na forma como eu passei a observar meus colegas nas aulas de técnica e ateliê de criação, e meus alunos.

Relato aqui um acontecimento chave que modificou meu aprendizado. Um dos fatos que causou o divisor de águas, durante a graduação, ocorreu quando desenvolvi uma tendinite nos músculos fibulares longo e curto das pernas direita e esquerda.

Neste período a organização postural e a dinâmica corporal estiveram em constante observação e modificação, principalmente pela escoliose geradora de desconfortos e instabilidade nos movimentos. Em decorrência destes rearranjos

---

<sup>3</sup> Gerda Alexander (1908 - 1994), foi criadora do método Eutonia - eu=bom, harmonioso; tonos=tônus, tensão – que visa estabelecer o tônus equilibrado do corpo.

<sup>4</sup> O Dançaberta, grupo de pesquisa em dança e educação somática, é vinculado à graduação em Dança e a pós-graduação de Artes da Cena da Unicamp coordenado pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Júlia Ziviani Vitiello. Seus trabalhos visam o estudo e a utilização da interface entre criação e interpretação em dança a partir de um corpo eclético, utilizando como uma das fontes metodológicas a Educação Somática.

estruturais, o estado de alerta e a instabilidade instauraram novos padrões de movimento. Essas situações, que fizeram parte das minhas vivências, geraram uma linha de tensão para a prática artística. De frente para este estado físico, meus pés deram a informação da relação que estava se criando.

Compreendi melhor as funções e a interação dos pés com o corpo, nas aulas de Técnica VIII ministradas pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Júlia Ziviani, tendo seu trabalho fundamentado nos métodos somáticos, principalmente o método *Ideokinesis*. Suas abordagens a respeito da estruturação do corpo que dança, favoreceram o reencontro com meu eixo central, fazendo com que relembresse o processo da Iniciação Científica anterior. Visualizei a forma viva da potencialidade dos espaços articulares, em função de novas descobertas para o movimento. Então, há o aprofundamento da pesquisa sobre os pés com a Iniciação Científica “Os pés em (Des) equilíbrio: a busca de sua organização e integração pela abordagem da *Ideokinesis*”, orientada por Júlia Ziviani no período de 2016 a 2017, financiado pelo PIBIC/CNPq.

Fundamentada sobre o método somático *Ideokinesis*, o estudo objetivou a (re) integração estrutural efetiva do corpo, a partir dos membros inferiores com foco nos pés. Para processar tal designo, a pesquisa é sistematizada por três eixos, que se correlacionam no desenvolvimento do trabalho teórico/experimental. São eles o estudo bibliográfico, a pesquisa de campo no Grupo Dançaberta e o estudo experimental. A correlação destes eixos criou um espaço de relações do meu corpo em si, com os outros e com o ambiente.

Com esta pesquisa passei a observar minhas lesões como uma oportunidade de refazer a construção da estrutura física, dos sentidos cinestésicos, das expressões da dança. A partir de então desperto um olhar mais sensível para as questões que permeiam o corpo artístico, que também é o corpo do cotidiano, com seus traços e cicatrizes.

O processo relacionado a busca da cura em si próprio, por meio de experiências que favoreçam o autoconhecimento, encontrando possibilidades de reintegração de partes lesionadas ao corpo todo, se fez presente também em diversos pesquisadores somáticos. Um exemplo de tal processo é Mabel Todd, criadora do método somático *Ideokinesis*, que após sofrer uma queda lesionou as costas e seu caminhar foi comprometido. Decidindo encarregar-se de sua própria

reabilitação, passou a estudar conceitos básicos da física, cinesiologia e anatomia, e gradualmente voltou a caminhar, por meio de exercícios simples. A partir destes estudos em si mesma, inicia grupos de estudos enquanto cursava a graduação, a fim de promover, para as pessoas que a procuravam, uma postura corporal harmoniosa.

Durante o desenvolvimento da Iniciação Científica estava mergulhada nas possibilidades de diálogo com meu interior em suas diversas camadas, com os autores da bibliografia, com minha orientadora, com os integrantes do Grupo Dançaberta. O diálogo criou relações que possibilitou encontrar meios para construir um espaço, onde a consciência e o espírito possam habitar.

O estudo experimental se intensificou no terceiro mês de pesquisa, com a criação de um grupo de estudos composto por três integrantes do grupo Dançaberta. A proposição estabelecida, a partir do método *Ideokinesis*, foi a posição Repouso Construtivo – que será detalhada no Capítulo 2 – atrelada às nove linhas-de-movimento<sup>5</sup> sob a ação do imaginário. Desta forma, o conteúdo desenvolveu-se ao longo de sete encontros, no objetivo de ampliar a percepção para a reorganização do corpo e as partes que o compõe, e observar possíveis efeitos no apoio dos pés.

Para isto, propus um registro dos pés no primeiro encontro e no último encontro, marcando a sola do pé com tinta guache em uma folha sulfite A3. O registro foi feito na posição em pé, executando um passo carimbando a folha, articulando o pé como em uma caminhada. Foram realizados também registros em vídeo e diários de bordo, escritos pelos participantes. Analisando estes registros, é perceptível as mudanças geradas, há um aumento da superfície de contato do pé com o chão, que reverberaram pelas falanges. Esta alteração, para a ampliação da base dos pés, reflete positivamente para a estabilidade e maior liberdade de movimento para a parte superior do corpo.

Este momento da pesquisa me colocou no lugar de proponente, que por meio da minha fala, há a condução do Repouso Construtivo e das imagens. Portanto, deparei-me com um estudo da condução de práticas guiadas pela fala, quais as palavras que acessam de forma mais efetiva os sentidos do corpo e aguçando

---

<sup>5</sup> As nove linhas-de-movimento criadas por Sweigard, a partir dos estudos de Tood, envolvendo a estrutura anatômica do corpo humano e sua funcionalidade para o alinhamento postural. As linhas-de-movimento são identificadas pelo movimento imaginado, que possuem direção e localização na estrutura óssea, começando e terminando no osso (SWEIGARD, 1988).

minha percepção para as ações e as reações, provocadas no outro, através da minha condução. Além do grupo de estudos estava experienciando, com o grupo todo, os processos de criação para a produção de um novo espetáculo, contemplado pelo PROAC<sup>6</sup> 2016. No início do ano de 2017, passo a trabalhar com o grupo, como intérprete-criadora da nova produção “Resvala em Silêncios”, a convite de Júlia Ziviani.

O processo criativo foi construído pela contribuição do coletivo, formado pela individualidade de cada intérprete. O assunto partiu do silêncio e de como ele estava presente no cotidiano de cada um. A pesquisa apoiou-se no livro “As formas do silêncio” de Eni P. Orlandi. Um dos procedimentos estabelecidos durante o processo criativo é a meditação sentada, que se desenvolveu para o caminhar. Mantenho em meu cotidiano estas ações, nutrindo a atenção presente e plena.

Procurei relatar aqui, os principais acontecimentos, sensações e práticas envolvendo as abordagens somáticas de 2012 a 2017, durante os seis anos no curso de graduação em Dança. Por meio de um estudo autoetnográfico, reavivo memórias que irão contribuir na construção das práticas corporais, trabalhadas em laboratórios, que estarão presentes como assunto do capítulo 2.

### **1.1 Diálogo**

Aqui menciono duas professoras relevantes durante as vivências nas disciplinas de estágio, Júlia Ziviani Vitiello e Emiliana Wenceslau.

O estágio com Júlia foi realizado em seu grupo de pesquisa Dançaberta sobre o caráter de observação no 1º semestre de 2016, na aula Estágio Supervisionado I pela Faculdade de Educação, ministrada pelo Prof.º Dr.º Adilson N. de Jesus. As observações aos laboratórios de pesquisa do grupo, proporcionaram novas sensações, abrindo uma nova camada de percepção: a relação do corpo e dos gestos dos intérpretes com seus pensamentos e falas, a cognição.

Ao levar a atenção ao corpo estamos levando consequentemente a atenção para a mente, já que o sistema nervoso, com início no cérebro, ramifica-se por todo o corpo (COHEN apud EDDY, p. 6, 2016). Devido a estas ramificações nervosas podemos ter sensações do meio externo e interno ao corpo, que são interpretadas pela percepção resultando em sentimentos, pensamentos, imagens, ou seja, criando

---

<sup>6</sup> PROAC - Programa de Ação Cultural é uma lei de incentivo à cultura do estado de São Paulo que oferece uma premiação por meio da seleção de projetos para que estes sejam desenvolvidos.

significados às sensações. Assim, a percepção não é apenas a interpretação dos sentidos proprioceptivos<sup>7</sup>, também se estabelece diante das experiências do indivíduo no ambiente externo a si e no meio interno de si, corpo *soma* (COSTAS, p. 48, 2010).

A percepção é um fenômeno mais seletivo que os sentidos, ou seja, o sistema nervoso tem mecanismos para bloquear as informações sensoriais irrelevantes a cada momento da vida; da mesma forma, assim como podemos bloquear, podemos também dirigir, selecionar e focalizar nossa atenção a certos estímulos e, portanto, colocar em destaque certas modalidades sensoriais. Um exemplo: ao caminhar, posso perceber meus pés tocando o chão, posso decidir olhar o espaço à minha frente, posso escutar os sons; em geral, a figura do professor de dança ou de um educador somático desempenha esse papel guiando os alunos [...] (COSTAS, 2010, p. 46-7)

É perceptível, com a leitura dos escritos de Costas, as diversas camadas que a percepção possui e pode adquirir com o passar do tempo. Na citação acima, ela refere-se ao Educador Somático como um guia àquele que está vivenciando uma prática, para que ele possa navegar por águas, conhecidas ou não. Para esta pesquisa irei transpor tal ideia de guia para me referir ao professor-artista da dança.

Encontrei no estágio realizado com Emiliana Wenceslau<sup>8</sup> a figura de uma professora-artista atuando no ensino formal; esta experiência ocorreu no segundo semestre de 2016 com a disciplina Estágio II, do Departamento de Artes Corporais ministrada pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marisa M. Lambert. Acompanhei crianças de 3 a 9 anos, auxiliando a professora Emiliana nas aulas, das quais podia-se reconhecer princípios somáticos na sua maneira de conduzir a aula, nas relações com os alunos, e na escolha dos conteúdos.

Os estágios citados acima proporcionaram o contato com professoras-artistas, que permeiam suas vidas profissionais pelas abordagens somáticas, de forma a alimentar meu interesse em relacionar tais abordagens no âmbito artístico-pedagógico. Em decorrência do estímulo que tais professoras-artistas causaram em meu corpo para a prática artística-pedagógica, volto-me a elas a partir do tema

---

<sup>7</sup> A consciência do próprio movimento, do peso e da posição do corpo no espaço é determinada por meio de sensações provenientes das terminações nervosas localizadas nos órgãos que são especializados para registrar, os órgãos do sentido registram o que se vê, o que se senti (tato), o que se ouvi. Essas partes do sistema nervoso são conhecidas como propriocepção. (TOOD, 1979).

<sup>8</sup> Emiliana Wenceslau é graduada em Dança bacharelado e licenciatura pela Unicamp. Durante sua graduação realizou duas Iniciações Científicas com a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Júlia Ziviani Vitiello e compôs o grupo Dançaberta como intérprete-criadora.

ligado a esse trabalho, reavivando as lembranças para o tempo presente. Em diálogo por meio de entrevistas, indagando-as a respeito de um assunto principal: como se sensibilizam, como se cuidam, como se preparam as “professoras de si”?

As entrevistas foram norteadas por sete questões, elaboradas em colaboração com minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ana Maria Rodriguez Costas<sup>9</sup>.

Segue abaixo o que foi questionado:

1. Quando começou a dar aulas?
2. Você teve e/ou tem alguns professores/mestres que a mobilizam, que a inspiram no desenvolvimento do seu trabalho?
3. Qual foi sua primeira experiência com as abordagens somáticas?
4. Os conteúdos vividos em sua história se mostram durante suas aulas?
5. Você tem momentos de preparação de aula? E, você tem momentos de preparação do seu corpo para as aulas?
6. Como você se vê durante as aulas? Qual a imagem que você tem de si durante a sua prática pedagógica? Você vê relação com a imagem que você tem de si durante as aulas com o momento anterior a aula?
7. Você vê importância deste momento de preparação do corpo do professor para as aulas?

Estes questionamentos levaram as entrevistadas a resgatarem memórias a respeito de suas trajetórias. As transcrições<sup>10</sup>, das gravações em áudio das entrevistas, possibilitaram o resgate das minhas memórias para os momentos dos diálogos, clareando lembranças esquecidas.

Júlia Ziviani Vitiello inicia como professora aos 15 anos para as turmas mais novas da escola em que estudava balé clássico em Belo Horizonte, com a professora Ana Lúcia. Relembrando destes momentos, considerou ser cedo para dar aulas, mas que aconteciam de uma forma segura por ser um conteúdo dentro de uma estrutura de aula já muito conhecida por ela, e que em geral eram realizadas reuniões no começo do semestre para decidirem quais conteúdos seriam abordados.

---

<sup>9</sup> Nome artístico Ana Terra.

<sup>10</sup> Para este trabalho de conclusão de curso as transcrições das entrevistas, realizadas com Júlia Ziviani Vitiello e Emiliana Wenceslau, estavam em documento pdf, que serão disponibilizadas para os interessados. Assim, peço que entrem em contato pelo e-mail [aflaviapinheiro00@gmail.com](mailto:aflaviapinheiro00@gmail.com), para que possa receber as transcrições.

Júlia com sua irmã Irene Ziviani, que também estudava balé com Ana Lúcia por causa de problemas estruturais como uma escoliose, iniciam juntas a busca por pessoas que pudessem contribuir para a visão que estavam tendo de um trabalho corporal mais humano, mais atento à percepção.

Com dez anos de idade, em 1969, conhece o trabalho de Klauss e Angel Vianna, a partir das viagens que fazia ao Rio de Janeiro com a escola de balé para fazer aulas com Tatiana Leskova. As aulas de Klauss era um balé descalço e ele, assim como outras pessoas da época, buscavam outras formas de trabalhar com o corpo além da técnica do balé.

Então, nessa época, o começo dos anos 1970, não existia o termo Educação Somática. As aulas de Angel Vianna se chamavam Expressão Corporal, por exemplo, e eram aulas de experimentação. Tinham aulas em que descascavam laranja, tiravam os gomos como forma de ir reconhecendo as camadas que o corpo possui.

Na sua trajetória em São Paulo, dançando primeiro no Balé *Stagium* e depois no Balé da Cidade, continua com sua procura por outras maneiras de abordar o corpo, além das aulas de balé. Assim, relata alguns trabalhos que fazia, como as aulas com Dona Ruth<sup>11</sup> que a ajudou com o pé, devido ao ligamento rompido com 15 anos de idade dançando Sílides e o pescoço, por ter dores de cabeça e nos olhos. Fazia RPG<sup>12</sup> e terapia junguiana. Então Júlia ressalta com estes relatos e depois conclui que as aulas não faziam relação com o que acontecia no Balé da Cidade. Não havia, naquela época, uma integração do corpo como um todo, como o campo das somáticas estabelece.

Quando realizou seus estudos no *Tisch*, Departamento de Dança da *New York University*, encontrou um lugar em que integrava em todas as aulas o corpo como um todo. Nas aulas de balé, questões como respiração, colocação das costelas, o limite do *en dehor* em seu corpo, eram abordadas e respeitadas no

---

<sup>11</sup> Ruth Medzneer, segundo Júlia Ziviani, era uma senhora alemã que trabalhava com ioga, fisioterapia. Júlia diz que eram trabalhos individuais e que ela não demonstrava os exercícios, a prática era guiada por meio da voz. A maneira de condução e abordagem ao corpo, se aproximam do campo da Educação Somática, que para a época este termo e as práticas somáticas ainda não eram trabalhadas e integradas da maneira como acontece nos tempos de hoje.

<sup>12</sup> RPG - Reeducação Postural Global, foi desenvolvida pelo francês Philippe Emmanuel Souchard. É um método da fisioterapia que consiste em ajustamentos na postura para reorganização dos segmentos do corpo humano, permitindo o reequilíbrio dos músculos que sustentam a postura.

indivíduo. Iniciou seus estudos no método somático *Ideokinesis* com Andre Bernard nas aulas de cinesiologia e anatomia.

Então essa ideia de corpo e imagem, a percepção do que você está fazendo em relação do seu espaço interno com o espaço externo era muito forte. Inclusive nas aulas de balé nada colidia, nada batia, conceitos que você faz aqui e na outra aula [...]. (VITIELLO, 2017)

O contato com o método somático Feldenkrais na Itália, foi também um marco em seus estudos e compreensão do corpo. Refere-se a este momento citando uma conhecida fala de Feldenkrais

“eu penso eu faço”, e então me vejo ouvindo atentamente suas palavras seguintes [...] esse trabalho pode trazer mudanças realmente grandes no corpo que não vinham pela força bruta, não vinham pela musculatura. Então na verdade os ossos comandados por uma parte mental de organização do sistema nervoso e você só consegue mudar coisas quando você permite. O sistema involuntário é uma permissão. (VITIELLO, 2017, grifo meu)

Houve aprendizados, que aconteceram a partir da experiência pelos 40 anos ministrando aulas de técnicas, e um de seus reconhecimentos é respeitar as pessoas na estrutura corporal delas, que mostrará sua estrutura emocional. Esta atitude oferece, para a sua posição como professora, o limite de informações e apontamentos que é possível oferecer para tal pessoa, sem atingi-la de forma agressiva. Para Júlia, há importância em ter um preparo corporal para as aulas, um exercício aeróbico antes da aula e um alongamento depois da aula, esta era uma de suas rotinas para as aulas de técnica do curso de graduação em dança da UNICAMP. Fala também sobre este preparo não virar uma repetição do que já se conhece. Portanto, ela busca novas possibilidades de abordar o corpo, como forma de estar renovando e ampliando suas vivências para o preparo de si.

Emiliana relata alguns lugares que passou como professora de dança criativa e de balé, desde crianças até a terceira idade. Mas, que se percebeu com um propósito a passar a seus alunos e com uma identidade estabelecida no ano de 2013, período em que estava encerrando o curso de licenciatura em dança na UNICAMP. Desde então, acredita que há uma troca da parte do professor, com uma escuta atrelada.

“[...] a pessoa me dá e eu devolvo, e eu dou e eu vejo o que ela devolve, e vamos construindo juntos. Então eu sempre tive esse olhar muito mais da troca, de uma escuta ativa com as crianças e depois mesmo com as outras faixas etárias.” (WENCESLAU, 2017)

O primeiro contato com as abordagens somáticas foi no curso de graduação em Dança da UNICAMP, no ano de 2007, com a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marisa Lambert e depois foi com a Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Júlia Ziviani Vitiello, com quem seguiu a graduação no grupo de pesquisa Dançaberta. Emiliana relata que esta experiência tirou o seu chão e se viu reaprendendo a caminhar e a respirar.

Atualmente, é professora e coordenadora do projeto “Vivência corpo e arte” na escola de Educação Infantil e Ensino Fundamental Thema. A partir do diálogo com a equipe de coordenação, adotaram a palavra vivência para se referirem às aulas. Então, nas vivências trabalha com conteúdos propostos no currículo, por meio das abordagens somáticas, perguntando às crianças qual a sensação de estar em determinada posição, como ser um cachorro, trabalhando, assim, os quatro apoios, por exemplo.

Emiliana, inicia seu dia ao acordar questionando-se: como meu corpo esta hoje? A pergunta, como estou? coleta informações que são levadas em consideração para a prática artística-pedagógica. No início da aula Emiliana vai percebendo como as crianças estão, e a partir destas informações há o diálogo com o planejamento, flexibilizando-o para passar pelos conceitos necessários, mas respeitando como ela esta, como as crianças estão. “Acho que o tônus, esse tônus muscular e energético, esse lugar de como estamos hoje? É ele que dialoga muito com o planejamento.” (WENCESLAU, 2017)

Emiliana se vê criando junto das crianças, sentindo-se artista dentro da escola em que trabalha e por isso ser professora não é algo verticalmente transmissivo, pois estabelece a relação da troca com os alunos. Compara as aulas a um processo criativo de um espetáculo constante, criando junto da criança independente da proposta. No atual momento, a palavra que fala mais do que criatividade para ela é a inventividade, citando Virginia Kastrup<sup>13</sup>. A ação de inventar é uma ação de encontrar problemas geradores de invenções. Reflete sobre o quanto o artista esta buscando por problemas para então inventar.

Reflete também, após eu a questionar sobre a importância do preparo do professor antes da aula, sobre corpo e corporeidade. Sendo o corpo, um ambiente comum a todos, corporeidade é o que dará a singularidade a cada um, “um corpo

---

<sup>13</sup> Virgínia Kastrup é professora do Instituto de Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro. É pesquisadora do CNPq e uma das fundadoras do NUCC – Núcleo de Pesquisa Cognição & Coletivos/ UFRJ.

cheio vivenciado, cheio de sentido e significado” (WENCESLAU, 2017). E a partir disto conecta a questão de se preparar, de entender o que está passando em seu corpo e o que isto terá de reverberação nas crianças, no momento de aula.

Reviver as memórias destas professoras-artistas, por meio da transcrição dos áudios, proporcionou a percepção de como elas foram construindo suas identidades por meio de experiências, tentativas, erros e acertos. A partir do contato dessas histórias, olho para minha trajetória no curso de graduação e percebo que esta pesquisa é um campo fértil para iniciar a construção da minha identidade como professora-artista.

## **1.2 Das experiências para novas possibilidades**

Diante das memórias relatadas acima, traço nesta seção um mapa por lugares de ações por onde me projeto vivenciar. As memórias falam sobre experiências já vividas e reavivadas no meu corpo, por meio da autoetnografia, e no corpo das professoras-artistas entrevistadas. Bondía (2002) afirma que a experiência é “o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca.” (p.21). E para que algo nos aconteça é preciso que o sujeito da experiência esteja receptivo e aberto, em um gesto de suspensão, de pausa.

Para escrever o capítulo 1 foi preciso um momento de pausa na minha rotina diária, para poder retomar as lembranças e quando a memória não era o suficiente, voltar-se para os diários escritos, desde o primeiro ano da graduação. E assim, estar escrevendo novamente as experiências que me aconteceram, as sensações que me tocaram e estar receptiva para as percepções que me atravessaram naqueles momentos de escrita.

A partir dos acontecimentos que me tocaram, envolvendo a escrita autoetnográfica e as entrevistas, são selecionadas possibilidades de abordagem do corpo, de modo a ampliar a percepção de si e sua relação consigo mesmo, com o outro e com o espaço. Partindo desta intenção, a prática envolve o contato e a maleabilização da coluna vertebral. A relação com a gravidade é enfatizada, estabelecendo conexão com a terra e oposição ao céu, estimulando as gradações do tônus muscular. A respiração tem o caráter de trazer a atenção plena ao corpo, esvaziando-se de intenções e pensamentos, a partir da prática da meditação sentada.

Capítulo 2

Diagrama  
de

posibilidades

para

Habitar



**Figura 3.** Esculturas produzidas como forma de registro dos laboratórios dessa pesquisa. Fotografado por Rodrigo Faria.

Entro na sala AD-02 para meu primeiro dia de laboratório direcionado a esse trabalho de conclusão de curso. A sensação, é de que irei revisitar conteúdos já experienciados, retratados no capítulo 1. Uma lembrança que me ocorre, é da dificuldade de passar pela pesquisa experimental das Iniciações Científicas anteriores, trabalhando sozinha em sala. Esta é uma das dificuldades do qual presumi acontecer. No entanto, estar em sala sem a companhia de outras pessoas para o trabalho corporal, não se tornou um obstáculo nesta etapa de minha formação.

Como se houvesse uma presença familiar, algo de caráter conhecido, tal sensação esteve presente durante os laboratórios. Já possuindo um conteúdo a ser abordado, a partir do estudo autoetnográfico, começo o estudo corporal antes da realização das entrevistas.

Os laboratórios são abertos com uma meditação sentada, que no primeiro dia aconteceu sentada em um colchonete. No entanto, alguns questionamentos ocorreram em relação ao material que estava usando e a realidade do espaço físico que as escolas formais possuem. Como seria possível tornar mais acessível, a integração da posição na meditação sentada, inserida na rotina do professor-artista? Qual material para se sentar ele teria em uma sala de aula ou em uma sala de reuniões ou na sala dos professores? Quando relembrei das escolas que frequentei para realização dos estágios durante a graduação, a cadeira foi o primeiro objeto que visualizei nestes cômodos escolares.

Levando em consideração estas reflexões, para os próximos laboratórios realizo a meditação sentada em uma cadeira. Este momento inicial do experimento corporal me faz lembrar de uma fala da Emiliana, presente na entrevista, quando se refere ao momento inicial das vivências da escola Thema, como rituais. A meditação sentada possui a intenção de preparar o corpo, esvaziando-o de impulsos e pensamentos. Um ritual de preparação e abertura para o que será vivido.

Entretanto, a meditação pareceu ter um resultado contrário do esperado, já que colocou em evidência uma mente barulhenta, cheia de desejos e projeções futuras do trabalho aqui exposto. Então, uma das estratégias usadas como meio de levar o foco ao corpo, ampliando seus espaços e a percepção das partes para aquele momento presente, foi a respiração e o movimento provocado por ela.

Estar atenta ao movimento da respiração, leva-me a estar atenta à relação do corpo com a gravidade, principalmente para sustentar a postura ereta da coluna vertebral. Entretanto, o tônus muscular desta sustentação necessita ser harmônico e equilibrado, ou seja, utilizar as musculaturas necessárias, com o tônus necessário, não havendo tensão em excesso das estruturas ou de uma única estrutura corporal.

Em minha primeira iniciação científica, deparei-me com esta necessidade em relação à coluna vertebral. Empregar o tônus adequado para o movimento, é um conceito que esta presente nas bibliografias de técnicas somáticas, aplicadas à dança. No entanto, era uma informação que compreendia cognitivamente, passando a incorporá-la nos últimos anos de graduação, por meio do saber da experiência, de maneira empírica.

Assim, percebo meu corpo, nas atividades artísticas e cotidianas, estabelecendo intenções harmônicas com a força gravitacional, pelo fato das tensões musculares excessivas terem se dissolvido. Isto foi propiciado pelo realinhamento da estrutura óssea, que se aproximaram do eixo central do corpo, a partir da segunda iniciação científica, da qual estudo o método somático *Ideokinesis*. Estas alterações estruturais resultam em um padrão postural mais efetivo, pois, como afirma Bernard (2006), um padrão postural ideal é aquele em que a relação da estrutura óssea esteja mais próxima possível do eixo central do corpo.

Discorrendo a respeito destes conhecimentos e saberes da experiência, percebo o que estou buscando com essa monografia: compilar as práticas consideradas relevantes, a partir da minha experiência com as abordagens somáticas, a fim de compartilhar com professores-artistas um momento para estar vivendo o corpo e suas percepções. Como tela de fundo para nortear estas práticas, objetivo a aproximação da estrutura óssea ao eixo central do corpo, por ser uma possibilidade em potencial de habitação.

A respiração é um caminho para encontrar esta aproximação, já que no momento de expiração as musculaturas que se contraíram para a inspiração relaxam e as costelas aproximam-se do eixo central em um movimento descendente (BERNARD, 2006). A ação de estar sentada, com o apoio dos ísquios em uma superfície estável, os pés apoiados no chão, seguindo a direção dos ísquios, as mãos sobre as coxas em repouso, o topo da cabeça em direção ao céu, também

traz a aproximação dos membros inferiores e superiores em direção à coluna vertebral.

Esta aproximação ao eixo central, trouxe a intenção de construção da verticalidade da coluna vertebral sobre a pelve, a partir dos apoios dos ísquios, os ossos que sentam. Tal construção se dá pela percepção das vértebras que constituem a coluna vertebral, como se a cada vértebra conscientizada para a verticalidade, procedesse um degrau alcançado, de uma escadaria de 24 degraus.

A respiração informa que tal verticalização possui um constante movimento, um equilíbrio dinâmico, e para Bernard (2006) este movimento é mais uma situação de um padrão postural ideal, pois nunca estamos estáticos! Assim, a escadaria de 24 degraus se dinamiza com o pulso do movimento, oferecido pela respiração. As paredes do corpo, da mesma forma que as costelas, também são impulsionadas por este movimento, aproximando e se distanciando do eixo central.

De repente, percebo uma casa com as paredes mutáveis que expande e recolhe em torno do eixo central. No momento em que minha memória traz a casa, presente nas leituras do livro “A poética do espaço” de Gaston Bachelard, para a prática dos laboratórios, os movimentos são tomados por um sentido e expressão. O gesto passa a ser reconhecido dentro desta expressividade, que é envolvida pela imagem da casa.

Para se trabalhar as imagens no método *Ideokinesis*, é preciso perceber-se como a imagem escolhida. Em outras palavras, você é a imagem no momento em que ela acontece, então tornei-me a casa de paredes mutáveis, com a escada que respira. E a imagem da água vivida no início dos laboratórios, que se transformou em mar a partir das movimentações de ondulação da coluna, compartilha o espaço da casa. Reforçando a compreensão do uso da imagem no método *Ideokinesis*, Bernard (2006) apresenta quatro princípios: a melhor imagem sempre estará em movimento; a imagem necessita de uma localização; a imagem estando em movimento deve ter claramente uma direção; não deve haver movimento voluntário para o uso da imagem. Estes princípios norteiam a ação do imaginário, para que se crie novos caminhos cinesiológicos de maior eficiência para a formação do padrão postural e de movimentos

Posterior a meditação sentada experienciei a posição *Constructive Rest* - traduzida para o português como Repouso Construtivo – desenvolvida por Mabel

Tood e Lulu Sweigard, após estudos de um esqueleto humano, sem a utilização do sistema muscular, apenas os ligamentos. A partir deste esqueleto, concluíram que há um equilíbrio dos membros em relação ao torso, quando o corpo está no chão na posição de decúbito dorsal.

A posição Repouso Construtivo é realizada da seguinte forma: deitado no chão sobre um colchonete, com os pés apoiados no solo e os braços estendidos ao longo do corpo; as pernas são enlaçadas por uma faixa ou corda para manutenção do alinhamento e conforto, podendo colocar espumas embaixo da cabeça e dos pés (BERNARD, 2006). Este procedimento é feito de acordo com as particularidades de cada corpo, com o propósito de calçar os apoios do corpo no chão.

Há alguns instantes para ceder o peso do corpo ao chão na posição Repouso Construtivo, principalmente na fase da expiração, soltando o ar. Este processo faz parte dos caminhos de sensações, imagens e gestos que meu corpo constitui para essa pesquisa. Após esta sedimentação do corpo ao chão, vou tornando-me água e preenchendo o corpo todo, a partir da nascente d'água no centro da pelve. Utilizando do movimento da imagem do meu corpo água, vou seguindo seu movimento, iniciando uma expansão das partes, seguida de um recolhimento das extremidades em direção ao centro.

O fluxo e o peso da água, expandir e recolher, trouxeram uma sensação de ondas e então esta água tornou-se salgada. O mar adentrou a casa pelas suas milhares portas e janelas, os poros da pele. Havia momentos em que meu corpo mar estava calmo, com movimentações menos expansivas e com uma atenção às percepções internas. Para estes momentos os olhos se fecham, aguçando a percepção para as sensações do interior da casa.

Em contraponto a estes momentos, houveram aqueles cuja intenção do corpo era mais expansiva, um mar agitado, de olhos abertos e as sensações proprioceptivas eram alimentadas pelo o ambiente externo. As sensações internas do corpo relacionavam-se às sensações provocadas pelo espaço. Estas movimentações, utilizando principalmente o contato do corpo com o chão, levantaram perguntas como, será que os professores de ensino formal possuem um chão adequado para estar em contato com o corpo, podendo se alongar, se aquecer?

A partir destes questionamentos volto a cadeira, um material presente no ambiente escolar, e exploro maneiras do corpo mar ondular em um objeto angular. Assim, surgem as torções do corpo para poder ocupar tal objeto em questão, as mãos auxiliam, apoiando-se no corpo mar e na cadeira, dando maior suporte corporal para investigar as possibilidades destas movimentações.

Com o passar dos laboratórios, a estrutura até então estabelecida, que é a meditação sentada, a posição Repouso Construtivo, as imagens da casa e do mar, o movimento de expansão e recolhimento do corpo, atingiu novas camadas de percepção.

A relação do meio interno do corpo com o espaço passou a ser observada em cada fase da estrutura de laboratório, citada no parágrafo acima. No primeiro momento, a meditação sentada possui a intenção de me centrar no tempo presente, aquietando os pensamentos e reestabelecendo a conexão do corpo como um todo. A relação comigo mesma é a primeira etapa de prática dos laboratórios, para que depois, eu possa estabelecer contato com o espaço e com o outro.

O Repouso Construtivo utiliza desta conexão consigo, estabelecendo um ponto de partida, para então perceber-se na relação do corpo com a gravidade e o solo. Para este momento, o corpo cede sua estrutura óssea e muscular para a aproximação do eixo central, já que a posição Repouso Construtivo proporciona a suavização do tônus muscular, desfazendo as tensões em excesso.

Ao utilizar apenas a energia necessária para se estar na posição, viabiliza uma melhor organização do corpo-casa, limpando-a de entulhos e objetos desnecessários. A casa possui uma melhor organização para o trânsito livre de energia, e então cria, com o espaço, uma relação mais clara e harmônica. A diminuição do tônus da musculatura pode acarretar em mudanças na organização óssea, transformando então o padrão postural, a maneira de se posicionar no espaço. Logo, transforma também a forma como você se relaciona consigo mesmo e com os outros. Então, há um segundo momento nos laboratórios, a partir do corpo instaurado na meditação sentada, da relação do meio interno com o meio externo.

Assim, a posição Repouso Construtivo constrói a ponte para a transição de estar consigo, para um estado de presença em relação com o espaço. O deslocamento por este espaço é concretizado pela expansão e recolhimento, a abertura dos olhos e as sensações do sistema proprioceptivo atento aos estímulos

do meio externo. O quanto a casa esta aberta para receber o outro? Quais cômodos da casa que se relacionam com o outro e com o espaço?

O desenvolvimento dos laboratórios e a estrutura da *performance* desenhada, dialoga com os dados coletados nas entrevistas, que evidenciaram a figura do professor não apenas para o outro, mas também para si mesmo. Já que as professoras-artistas entrevistadas relataram sobre estar em contato consigo como um fator importante para, então, se relacionar com o ambiente externo. Júlia Ziviani diz da importância de observar e considerar os sinais que o corpo nos dá, como uma lesão por exemplo, sendo este um momento de crescimento para o artista, caso ele se questione e busque mudanças em seu fazer artístico e no cotidiano, para que uma lesão não acarrete outras mais. E desta forma, passar a compreender suas potencialidades e fraquezas, seus limites e qual o momento de ultrapassá-los.

Voltar à estas professoras-artistas – Júlia e Emiliana – para indagá-las a respeito de como preparam o corpo, enfatizou a relevância de voltar a atenção para seus processos de aprendizagem e a maneira como os registram. As entrevistadas ressaltam que voltam aos diários de bordo, que faziam durante seus processos de formação, a fim de buscar relatos ou referências sobre um assunto em questão. A atitude de estar consciente dos seus limites, da maneira como apreende o conteúdo, o que é necessário utilizar para registrar os aprendizados e as dificuldades, são ações que cultivam o professor-de-si e a partir desta experiência, desenvolver-se como professor do outro.

Uma apresentação cênica foi construída baseada na estrutura dos laboratórios, partindo então da cadeira e desta para o espaço. A intenção da cena, é o gesto de estar consigo e a partir disto relacionar-se com o espaço. Posterior a este momento, eu estaria guiando os professores convidados para experienciar uma investigação no corpo, abordando alguns dos princípios trabalhados em laboratório.

Houve encontros com minha orientadora e colegas convidadas, com o intuito de aprofundar o trabalho, a partir de suas contribuições. Foram momentos relevantes para apreender o que estava chegando no corpo das pessoas, que vivenciaram a *performance*, já que eu estava passando por momentos de dificuldade para esclarecer o que era este trabalho. Eu não estaria oferecendo uma aula com conceitos e explicações, e também não seria apenas uma apresentação de dança. Talvez eu não consiga nomear aqui o formato que se constituiu para a expressão

artística-pedagógica do assunto desse trabalho de conclusão de curso. Percebo ser assunto para pesquisas futuras.

O registro do processo de investigação dos laboratórios, foi realizado por meio de diários de bordo, por serem de grande importância para o registro das sensações, das imagens, das indagações, das inspirações e de toda a poética envolvida neste caminho artístico-pedagógico. Seus escritos estão permeados por questionamentos, que contribuíram para o desenvolvimento da *performance*, sendo que algumas destas perguntas já estão expostas ao longo deste capítulo.

Uma outra forma de registro adotada, para as sensações, questionamentos e percepções dos laboratórios, foi a produção de esculturas utilizando materiais provenientes do papel, como o kraft, o papelão, o jornal, o sulfite, e até mesmo o saco de pão – figura 3. Este tipo de registro, surgiu após a apresentação do sumário comentado na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso em Arte Educação I, do qual foi apresentado em uma planta de casa – figura 1. Utilizando uma placa de papelão, uma caixa de papelão, ambas encapadas por papel kraft, garrafas pet, barbante, pedras, folhas, tinta guache.

Sobre a placa de papelão escrevi o sumário comentado dentro da planta de uma casa. De acordo com o assunto tratado nos capítulos, estes são abrigados em cômodos que correspondem com o assunto. Como por exemplo, o capítulo 1 Lembranças Relatadas, estar abrigado no porão, um local de sombra e luz, de potencialidades subterrâneas (BACHELARD, 2006), do qual todos os cômodos da casa possuem acesso a ele por meio de uma escada, já que a memória resgatada permeia todos os capítulos desta monografia.

A escolha por apresentar o texto dentro da planta de uma casa, partiu da imagem em que estou construindo com esse trabalho. Corpo, nosso primeiro universo casa. Então, a produção da planta foi incitada por uma necessidade de materializar meus desejos e imagens do tema aqui tratado. Rubem Alves (2006), em seu livro “Vamos construir uma casa?”, diz que construir uma casa com cimento, areia pode ser uma tarefa difícil, mas que podemos começar a construí-la em nossas imaginações. E desta primeira materialização de pensamentos, questionamentos e imagens, aplico o material utilizado para a construção da planta, como forma de registro dos laboratórios.

O desenho e a pintura com tinta guache, também se faz presente nas folhas do diário de bordo. Estas diversas maneiras de registrar o campo do imaginário e das sensações esteve presente durante minha formação do ensino formal. A memória pela imagem era uma via de fácil acesso, para a captação dos conteúdos apresentados nas disciplinas. E a ação de desenhar e pintar<sup>14</sup>, sempre fora algo estimulado pelas professoras do ensino formal e pela minha família.

Na minha infância eu brincava no quintal da casa dos meus pais e observava o céu e suas mudanças, as rachaduras do tronco de uma árvore, as folhas e galhos que balançavam com o vento. A cada dia tinha um detalhe novo para olhar, tocar, sentir. A pintura e o desenho se beneficiaram por este ato de observar, e a comunhão destas, favoreceu a maneira como me expesso na dança e na maneira como conduzo uma aula. O saber observar, escutar o corpo do aluno para suas formas, sua relação com a gravidade, sua postura corporal.

Assim, como também há o saber para observar a si mesmo. O quanto o professor se relaciona com o aluno, sem deixar de perceber a si mesmo? Percebo com este questionamento, que minha intenção com a *performance* é apresentar uma possibilidade para estar presente em si, morando em seu corpo-casa. Esta possibilidade, se faz presente no trabalho corporal, compilado na *performance*, mas também no cenário construído a partir do imaginário, proporcionado pelas leituras dos livros de Gaston Bachelard e Rubem Alves. Os registros feitos nos materiais de papel, também foram levados para cena, já que fazem parte do processo que construiu a *performance*. As imagens, objetos e registros compõem um ambiente habitado, a minha casa.

---

<sup>14</sup> Em São José do Rio Pardo, minha cidade natal localizada no interior do estado de São Paulo, iniciei os estudos de pintura em tela com tinta óleo, aos 10 anos de idade.





**Figura 4.** Cenário da *performance* dessa pesquisa. Fotografado por Rodrigo Faria

As semanas que antecederam à *performance* foram intensificadas por imagens e propostas, para as maneiras em que o cenário poderia ser construído e apresentado. Além dos registros feitos em papel e a planta da casa, que já estariam em cena, acrescentei os cantos feitos da metade da caixa de papelão, um fio com uma luz, um abajur, e uma tela em tinta óleo que estava em processo de pintura com imagens percorridas no capítulo 2.

Para os cantos coloquei um abajur, e em outro, os registros em papel. O canto é um refúgio, uma espécie de meia caixa, o germe de uma casa (BACHELARD, 2005). Os cantos presentes na cena possuem partes do processo de construção do meu corpo-casa, pedaços de intimidade refugiados em cantos abertos e parcialmente iluminados. O canto traz este caráter de poder se recolher, mas que também tem o caráter de poder sair de tal recolhimento. Assim, a relação interno e externo se estabelece na imagem do canto.

A *performance* aconteceu em uma quinta-feira, dia 26 de outubro às 19h. O dia amanheceu com o céu nublado e chuvoso; à noite a chuva tinha cessado e ficou um ar fresco. Este clima remeteu-me ao primeiro dia de laboratório.

Esta nublado hoje. O céu esta e a sensação do meu corpo também esta cinza, como o jornal que amacei, peguei, torci. Na verdade, estou esperando, quero saber no que vai dar. É um nublado de não saber muito onde se esta? (TRECHO DO DIÁRIO DE BORDO, agosto de 2017)

Quando comecei com os laboratórios, eu tinha a sensação de esperar algo. Alguma coisa acontecer ou alguém chegar. Era um estado em que estava presente neste primeiro laboratório que me deixava tranquila, mas que em outros, esta espera me deixou ansiosa. O cinza é uma cor feita pela mistura de tons opostos como o vermelho e o verde; é um tom neutro entre os pontos extremos de uma escala de cores. O momento de espera requer um estado de neutralidade para receber o que esta para chegar.

No dia da *performance*, eu estava esperando também. E agora, eu percebo que estava esperando os convidados para a *performance* chegarem, como quando você esta para receber uma visita em casa e coloca sua toalha de mesa bordada para o café da tarde. Eu estava preparando o espaço da sala e o ambiente do meu corpo-casa para recebê-los.

O programa feito em papel com dobraduras no formato de uma casa, recepcionou-os apresentando a temática com algumas frases da poesia “A Casa” de Vinicius de Moraes (1970),

Era uma casa  
 Muito engraçada  
 Não tinha teto  
 Não tinha nada [...]  
 Mas era feita  
 Com muito esmero [...]

Nesta poesia, o último verso manifesta com clareza o trabalho realizado durante o processo dos laboratórios e o momento da preparação da sala AD-06, local da realização da *performance*. É uma construção feita com cuidado e afeição. Produzida com esmero.

A montagem da sala reuniu no mesmo tempo-espço a produção de um processo que aparentemente durou sete meses, iniciado em março com a disciplina Trabalho de Conclusão de Curso no Ensino de Arte I. No entanto, quando olhei para a tela que pintei, com as representações do imaginário poético dessa pesquisa, percebi que este processo começou antes, com o meu primeiro ano de graduação. Para o trabalho final da disciplina Ateliê de Prática em Dança I e II, apresentei também uma tela, que pintei para expor as imagens que estavam brotando com as aulas.



**Figura 4.** Tela em tinta óleo, autoria própria, para o portfólio das disciplinas Ateliê de Prática em Dança I e II. Ano de 2012.

É um espaço com dois lugares, um claro e um escuro, com fitas partindo do lugar escuro para o claro. Do campo inconsciente, emerge um universo de imagens e questionamentos em direção a consciência. Este movimento, do meio interno em

relação ao meio externo, provocou momentos de avanços dos limites corporais e que estão encontrando, com esse trabalho de conclusão de curso, um espaço para o fechamento de um ciclo, iniciado no meu primeiro ano de graduação.

Os elementos, que constituem partes do meu corpo-casa, estão organizados na sala para receber os convidados. Com a montagem finalizada, olho para o espaço e vejo a materialização do meu corpo que é casa, que é mar, que são os papéis amaçados e torcidos, que são as luzes e as sombras nos cantos, que é a tinta ainda fresca na tela, que são as palavras escritas na planta. Adentro este espaço, as luzes dos refletores tocam minha pele e minhas sensações me dizem que estou em casa. Sento na cadeira para iniciar uma meditação breve, já que o tempo esta correndo e logo será 19h.

Ouçõ longe vozes conhecidas do lado de fora da casa, do lado de fora da sala, são as convidadas chegando. Percebo uma ansiedade que percorre minhas coxas e meus olhos, há um tremor. Para acalmar o corpo, deito-me na posição Repouso Construtivo e coloco as palmas das mãos nos olhos, para que eles possam relaxar, como pedras que caem dentro de um lago profundo e escuro em direção ao occipital, o osso do crânio que se apoia no chão. Foi um longo percurso, com altos morros e profundos mares nesses seis anos de graduação.

O ar sai do corpo, os ossos pesam em direção ao chão, as musculaturas se reorganizam e encontram um tônus agradável. Peço para a colega Júlia que abra a porta às 19:10, pois preciso de um pouco mais de tempo para estar presente em meu corpo-casa. Assumo minha posição na cadeira, mais uma vez, e busco a conexão do alicerce dos pés com o chão e minha escada vertebral em direção ao céu. 19:10, foram os dez minutos mais rápidos deste ano.

A porta se abre, e de olhos fechados percebo a movimentação um tanto quanto que silenciosa. Não era minha pretensão abrir os olhos para ver se já estavam todos acomodados, para então fechar os olhos novamente e começar. Utilizando dos sentidos proprioceptivos em relação ao espaço, percebo a presença das convidadas. Percebo o ar, que estava difuso e espalhado se voltar em minha direção, e então inicio. Ou melhor, eu continuo meu caminho de sensações e imagens.

Figura 5



Figura 6



Figura 7



Figuras 5, 6 e 7. Cenas da *performance* dessa pesquisa. Fotografado por Rodrigo Faria.

Em meu corpo passavam as imagens construídas ao longo dos laboratórios, fui casa, paredes respiradas, mar, janelas e portas. Imagens que eu estaria apresentando àquelas pessoas, cujos rostos eu mirei, quando abri os olhos. Pelas vozes, eu já sabia quem estariam ali sentadas, eram pessoas que já tinham um contato com meu corpo durante minha formação na graduação.

Entretanto, ao olhá-las e recebê-las, era como se fosse a primeira vez. E talvez, foi a primeira vez. Eu as olhava por uma perspectiva de dentro do meu corpo-casa, que parte dele estava em tela, esculturas, dobras, gestos, tecidos e cores em cena pela primeira vez. Olho e me direciono para elas, convidando-as a uma investigação para habitar o corpo-casa, um caminho de imagens, ali materializadas. Uma sensação de euforia e prazer percorria meu corpo, por trazer a voz para um lugar de comunicação com as convidadas, engajada ao fluxo de movimento do corpo. Voz é corpo.

Este corpo, que discursava por meio de gestos, agora o faz por meio da voz, falante sobre as imagens presentes no corpo-casa. Para este momento da *performance*, eu me coloco na posição de zelo para com as convidadas que estão habitando seus corpos. Cuidando, para qualquer necessidade que apresentem, eu possa estar atenta para receber e amparar.

Não estava ali para dizer o que deveriam fazer, ou o que era certo e errado. Meu discurso é sobre um possível caminho para habitar o corpo a partir de imagens metafóricas, como se estivesse narrando uma história, e que cada uma irá imaginar como são os ambientes desta narrativa. Assim, como cada uma pode imaginar, a partir de suas experiências, a escada vertebral feita de 24 degraus, as paredes respirantes, a casa mar, o corpo-casa.



**Figura 8.** Cena da *performance* dessa pesquisa. Fotografado por Rodrigo Faria.

Quando eu discurso sobre uma nascente d'água que brota do centro do seu quadril e preenche a casa toda de água, estou apresentando uma situação que o corpo encontrará meios, para que essa água preencha a casa. Ou seja, o sistema nervoso será estimulado através de imagens, que seguem os princípios do método *Ideokinesis*, havendo uma construção de caminhos cinesiológicos de maior eficiência para a organização do movimento. Tal transformação, afeta a maneira de como o corpo irá interagir consigo, com o espaço e com os outros.

A *performance* em questão propõe o corpo como um lugar de habitação. Ou seja, estar atento para seus sentidos proprioceptivos, aflorando e permeando as camadas da consciência. Habitar o corpo, promove o estado de estar em si no tempo presente, e a partir deste corpo-casa relacionar-se com o meio externo. Quando faço a pergunta, o quanto as portas e as janelas estão abertas ao espaço e aos outros? Por exemplo, pode haver a busca por sensações que poderão evidenciar o quanto se está receptivo para o meio externo do corpo, ou se há a percepção para esta relação. Mas, isso são suposições das quais as convidadas poderiam estar vivenciando, a verdade é que apenas elas podem me dizer o que aconteceu em seus corpos durante a *performance*.

Há um lugar do qual desconheço, sou ignorante a ele. É nesse lugar desconhecido que assumo a posição de um “mestre ignorante”, do qual Jacques Rancière (2013) irá discorrer ao falar sobre os sonhos de Joseph Jacotot, “[...] que cada ignorante pudesse se fazer, para outro ignorante, um mestre que revelaria a ele seu poder intelectual.” (p.37). Ou seja, durante a *performance* sou mestre com ignorâncias que propicia os caminhos, para que as convidadas possam também construir habitações em seus corpos, sendo esse um caminho do qual desconhecemos.

Através de questionamentos e imagens, vou apresentando lugares às convidadas, dos quais eu visitei e fiz morada. Não estou na posição de um “mestre explicador”, como Rancière (2013) denomina àqueles mestres que explicam a explicação de um livro, e que o aluno só passa a compreender este livro, após a explicação do mestre.

Não estou aqui para explicar os movimentos da coluna vertebral e mostrar como fazer uma boa torção. Mas, sou uma facilitadora, que vislumbrou a potencialidade de transformação do corpo, dentro do processo que passei com a graduação em dança. Assim, como Rancière descreve, “Para emancipar um

ignorante, é preciso e suficiente que sejamos, nós mesmos, emancipados; isso é, conscientes do verdadeiro espírito humano.” (2013, p. 34).

E, neste momento, em que estou observando-as explorar as imagens, sinto corpos envolvidos em seus propósitos, com sensações que emergiram de seus corpos. Somos ignorantes, presenciando momentos de investigações de experiências desconhecidas. Bondía (2002), afirma esse momento vivido

Além disso, posto que não se pode antecipar o resultado, a experiência não é o caminho até um objetivo previsto, até uma meta que se conhece de antemão, mas é uma abertura para o desconhecido, para o que não se pode antecipar nem “pré-ver” nem “pré-dizer”. (p. 29)

Figura 9



Figura 10



Figura 11



**Figuras 9, 10 e 11.** Cenas da *performance* dessa pesquisa. Fotografado por Rodrigo Faria.

Então, com o intuito de sair do campo das conjecturas, volto-me às convidadas para ouvir suas impressões sobre a investigação corporal, após encerrar a *performance*. Irei situar brevemente, em quais momentos, essas pessoas constituíram parte das minhas vivências na graduação. As convidadas presentes são Júlia Ziviani, docente do Departamento de Artes Corporais, orientadora de Iniciação Científica e orientadora do grupo de pesquisa em dança e educação somática Dançaberta, do qual componho; Isadora Massoni, colega das disciplinas de técnica e trabalho de conclusão de curso do bacharelado e também colega de grupo do trabalho de conclusão de curso da licenciatura; e Ana Terra, docente do Departamento de Artes Corporais, orientadora dessa pesquisa.

Os dados recolhidos, a partir das falas dessas convidadas, não possuem o caráter inicialmente planejado, pois meu objetivo era contar com a presença de professores não vinculados a pesquisa. Assim, a conversa que discorre nesse momento envolve suas impressões da *performance*, que são permeadas pelo histórico do contato que possuem com meu processo de formação na graduação. Início o assunto questionando-as sobre as sensações que tiveram durante o processo e como estão agora, após esta experiência.

Isadora Massoni fala sobre como é interessante a imagem do corpo-casa por trazer a sensação de cuidado com o seu corpo, com sua casa. Usar as imagens das escadas, do ar entrando e saindo pelas janelas, a fez entrar no trabalho corporal, apesar da dificuldade que possui em ser movida por imagens. Ela fala que o que também facilitou sua experiência, foi eu ter apresentado uma cena antes e que vê tudo como a cena. Sentiu-se acolhida, porque ela viu que eu estava propondo a minha casa.

Júlia Ziviani diz sobre seus questionamentos em relação aos objetos, deduzindo que deviam estar ali por serem parte do meu processo. E na medida em que eu trago a imagem da casa, do que está em seu interior, percebe que esses objetos fazem parte de mim. Ela olhava os objetos e sentiu vontade de ser convidada para olhar a minha casa, para ver como ela foi construída, e explica dizendo que “[...] você me convidou para entrar na minha casa, mas eu entrei na sua primeiro, no momento em que você mostra.”

Comenta sobre a disposição dos objetos na sala, os lugares que possuem luz e também sobre o desenho da luz durante a *performance*. Nota que houve momentos em que elas estavam banhadas por mais luz em relação a mim.

Questiona-se o porquê destas escolhas, e acredita que em trabalhos como esse não há o acaso, mas sim existe um motivo, por mais que ele ainda não seja consciente.

Júlia fala sobre uma dificuldade que podemos ter em habitar o lugar no momento presente, e que às vezes muda-se de casa, mas as lembranças da casa antiga se mantêm. Há uma dificuldade maior de ficar onde se esta agora, há uma projeção de si para o futuro ou para o passado.

Ana Terra comenta sobre uma das questões levantadas com essa pesquisa: a ação do professor de estar se voltando para o aluno no exercício pedagógico e que por esta ação, às vezes, perde o movimento de olhar para si e para as necessidades do seu corpo. A partir da vivência com a *performance*, Ana expõe suas sensações: “como é diferente fazer um trabalho mais somático, como o que fizemos hoje, em um ambiente e não em uma sala de luz branca.”

Explica que eu passo a atingir a percepção com uma proximidade provocada por uma atmosfera subjetiva, incitada pelas metáforas, “uma magia no bom sentido de poder mergulhar”. Disse parecer haver um contorno, gerando calor em seu corpo. E ficou pensando como seria para leigos estarem, ou não, nesse ambiente em que se sentiu envolvida.

Ouvir tais sensações, questionamentos, vontades, contribui para esclarecer o momento em que estou agora: é um fechamento de um ciclo sim, que reuni minhas experiências artísticas-pedagógicas para serem compartilhadas com outras pessoas; há lugares, ângulos, momentos, construções e intenções que ainda não compreendo o porquê se configuraram dessa maneira, percorrido no capítulo 3; e assim, com essa perspectiva de pontos claros e outros escuros, observo-me em casa olhando para o mar, um horizonte de possibilidades para o futuro, construídas pelo passado, registrado em pegadas na areia.

## **Considerações Finais**

**Uma casa arquitetada no corpo**



**Figura 12.** Tela em tinta óleo, autoria própria, para esse trabalho de conclusão de curso.

Estar em contato com os diversos momentos que compõem o trabalho de conclusão de curso, me faz refletir sobre os diversos horizontes que essa pesquisa gera. Esse foi um dos assuntos que ocorreu durante a conversa com as convidadas, após a *performance*. Articulando sobre novos diagramas de possibilidades para habitar, projetando diálogos e diferentes experiências, considerando os próximos convites para entrar, reverberando em uma casa arquitetada no corpo.

Há um horizonte a ser vislumbrado, após o encerramento deste ciclo, mas volto-me a casa arquitetada no meu corpo, e habito ao momento presente de conclusão. Percebo que ainda possuo ambientes com mais sombras e outros com mais luz, em relação ao processo experienciado na pesquisa. Entretanto, após vivenciar o seu desenvolvimento marcado pelo estudo bibliográfico, a autoetnografia, os laboratórios, as entrevistas e a *performance*, assim como as conversas com colegas e as orientações com a Ana Terra, reconheço que há um voltar-se a si para buscar por novos campos da consciência e da presença, não de maneira narcisista, de forma a estar apenas consigo mesmo.

Voltar-se a si, para essa pesquisa, é habitar o corpo vivenciando por meio da experiência, a relação com os outros e com o espaço, construindo o corpo-casa. Essa atitude promove a emancipação de si, instigando-se a compreensão de seus limites e a expansão da consciência, reconhecendo-se como fonte potente, ao instruir a si próprio (RANCIÈRE, 2013). Ou seja, cultivar-se como professor-de-si habitando seu corpo-casa.

No ambiente de ensino da dança, por meio da minha experiência, observo que há a reverberação em ser professora-de-si, no contato com os alunos. De forma que as experiências para a emancipação, passam a reverberar em minha prática artística-pedagógica ao ser professora do outro. Propiciando ambientes férteis para que o corpo possa se expressar com suas características próprias, criando relações de composição no encontro de indivíduos.

“A vida de todo indivíduo não poderia ser uma obra de arte?” (FOUCAULT apud SANT’ANNA, 2001, p. 99). Foucault se pergunta por que a arte, na sociedade, se restringe aos objetos ao invés de permear a vida. Assim, eu estendo a reflexão discorrida neste capítulo de conclusão, com o foco no ensino da dança, para todas as disciplinas presentes em uma escola de ensino formal. Principliar a prática de ser professor-de-si, não apenas para os professores de dança ou de arte, mas também

explorar este lugar de cuidado e inquietação de si para os professores de história, matemática, geografia...

Construir a vida de cada um como obra de arte, não com a intenção de expô-la em museus e galerias. Aqui o trabalho artístico não busca elevar o artista ou a obra, destacando um ou outro perante o mundo. Não se trata de destacar, elevar, separar em alto e baixo, superior e inferior. Mas de relacionar forças, potencializá-las, ampliar suas ressonâncias, realçando ao mesmo tempo o indivíduo e o coletivo, o humano e o não humano, não para colocá-los acima da vida, mas dentro dela, de tal modo que ao admirar um gesto humano seja possível tornar admirável também os gestos que o cercam no presente e aqueles que o sucederam no passado. Transformar o corpo num território de ressonâncias destituído de todo autismo. (SANT'ANNA, 2001, p. 99)

Sant'anna evidencia o coletivo, potencializado pelo conjunto de indivíduos que vivem dentro da vida, em relação com o mundo. Esse trabalho de conclusão de curso me traz a experiência de discorrer a respeito do meu corpo, habitado dentro do espaço externo. A vida é feita por relações. E essa pesquisa apresenta uma prática como possibilidade de estar em relação com a vida, habitando o seu corpo-casa.

Encerro esse ciclo, apresentando um texto escrito no seu início, para a apresentação do portfólio mencionado no capítulo 2, que traz vestígios materializados por essa pesquisa

*Somos espirais que saem do nosso centro e partem em viagem para o infinito do universo, ganhando amplitude. Ampliam o corpo origem. Acredito que tudo tem sua origem, que para mim é para onde volto, é minha segurança, minha base, para o equilíbrio e desequilíbrio. E é daí que parto, meu início-origem.*

*Mas não o vejo mais como um ponto fixo de onde as coisas saem. Tenho uma outra imagem para meu centro: o vejo como algo circular, uma esfera densa, mas cristalina, como as águas na beira da praia, que estão sempre se movimentando, indo e vindo.*

*Daí, vejo e sinto todo o espaço para onde me projeto, indo e vindo e voltando para ele...espaços... ambientes, salas, recintos, cômodos, lugares... lugares onde estou, para onde vou... as coisas ocupam esse lugar. Eu ocupo um lugar nesse espaço. O corpo é a junção de espaços. Espaços preenchidos, espaços líquidos. Os caminhos são abertos e nosso corpo passa a se reestruturar, a se rearranjar. As cadeias musculares seguem a naturalidade de sua anatomia, as espirais. (TRECHO DO DIÁRIO DE BORDO, novembro de 2012)*

## Referências Bibliográficas

ALVES, Rubem. **Vamos construir uma casa?** Doze lições para uma educação dos sentidos. Campinas: Papirus, 2006.

BACHELARD, Gaston. **A poética do espaço**. 7.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

BERNARD, Andre. **Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement & Body Alignment**. Berkeley: North Atlantic Books, 2006.

BONDÍA, Jorge Larossa. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Trad. João Wanderley Geraldi. Revista Brasileira de Educação. N. 19, Jan/ Fev/ mar/ Abr 2002.

COSTAS, Ana M.R. **As contribuições das abordagens somáticas na construção de saberes sensíveis da dança: um estudo sobre o Projeto Por que Lygia Clark?** Campinas, SP, 2010.

DOWD, Irene. **Taking Root to Fly: articles in functional anatomy**. New York: Contact Editions, 1990.

EDDY, Martha. **Mindful movement: the evolution of the somatic art and conscious action**. Chicago: Intellect, 2016.

FORTIN, Sylvie. Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. **Revista Cena**, Porto Alegre, n. 7, fevereiro 2009, Editora UFRGS, p. 77-88.

\_\_\_\_\_, Sylvie. Educação somática: Novo ingrediente da formação prática em dança. In: **CADERNOS GIPE-CIT**. Salvador: Editora UFBA, 1999, p. 40-55.

FOLGOSI, Thaís. **A casa que intrigou Vinicius**. Disponível em <[http://lounge.obviousmag.org/magma\\_lirica/2014/01/a-casa-que-intrigou-vinicius.html](http://lounge.obviousmag.org/magma_lirica/2014/01/a-casa-que-intrigou-vinicius.html)>. Acesso em 30 out 2017.

FOUCAULT, Michael. **A hermenêutica do sujeito**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

GODARD, Hubert. Gesto e percepção. Trad. Silvia Soter. In: PEREIRA, Roberto; SOTER, Silvia (Org.). **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2002.

LOPONTE, G. Luciana. **Docência artista: arte, estética de si e subjetividades femininas**. (Tese) Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: UFRGS, 2005.

MATT, Pamela. **Introduction**, 2005. Disponível em <<http://www.ideokinesis.com/introduction/introduction.htm>>. Acesso em 20 out 2017.

Portal RPG Souchard. **Como é o tratamento em RPG Souchard?** Disponível em <<http://www.rpgsouchard.com.br/pacientes/tratamento-rpg-souchard/>>. Acesso em 11 set 2017.

RANCIÈRE, Jacques. **O mestre ignorante: cinco lições sobre a emancipação intelectual**. 3.ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2013.

SANT'ANNA, Denise B. de. **Corpos de passagem**: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. 2.ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SWEIGARD, E. Lulu. **Human Movement Potential**: Its Ideokinetic Facilitation. Harper & Row, Publishers, Inc.: New York, 1988.

TODD, E. Mabel. **The Thinking Body**: A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man. Dance Horizons:New York, 1979.

VIANNA, Angel; CASTILHO, Jacyan. Percebendo o corpo. In: GARCIA, R. L. (org.). **O Corpo que fala dentro e fora da escola**. RJ: DP&A, 2002, p. 17-34.

VITIELLO, Júlia Z. Entrevista concedida a Flávia Pinheiro Pereira. Campinas, 2017.

WENCESALU, Emiliana. Entrevista concedida a Flávia Pinheiro Pereira. Campinas, 2017.