



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
FACULDADE DE DANÇA  
CURSO LICENCIATURA EM DANÇA**

**LUANA DO SOCORRO DOS SANTOS LOPES**

**POÉTICAS SOMÁTICAS: PROCESSOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA  
TÉCNICA DE GRAHAM IMBRICADA AO MÉTODO GYROKINESIS®**

Belém, PA  
2023



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
FACULDADE DE DANÇA  
CURSO LICENCIATURA EM DANÇA**

**LUANA DO SOCORRO DOS SANTOS LOPES**

**POÉTICAS SOMÁTICAS: PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM NA TÉCNICA  
DE GRAHAM IMBRICADA AO MÉTODO GYROKINESIS®**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado no Curso de Licenciatura em Dança.

Orientadora: Profª Drª Waldete Brito

Co-Orientadora Profª. Anicée do Carmo e Silva

Belém-PA

2023

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD  
Biblioteca Universitária da ETDUFPA-Belém-PA**

---

L864p      Lopes, Luana do Socorro dos Santos

Poéticas somáticas: processos de ensino e aprendizagem da técnica de Graham imbricada ao método Gyrokinesis® / Luana do Socorro dos Santos Lopes. 2023.

82 f.

Orientadora: Profª Drª Waldete Brito

Co-Orientadora: Profª. Anicée do Carmo e Silva

Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Faculdade de Dança, Curso de Licenciatura em Dança, Belém, 2023.

1. Dança Moderna. 2. Educação somática 3. Método Gyrokinesis. 4. Técnica de Graham. I. Título.

CDD - 23. ed. 793.3

---

**Elaborado por Rosemarie de Almeida Costa – CRB-2/726**



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
FACULDADE DE DANÇA

### ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos treze dias do mês de dezembro do ano de dois mil e vinte e três, às nove horas e trinta minutos, na sala 16, da Faculdade de Dança - Curso de Licenciatura em Dança, reuniu-se a Banca Examinadora constituída pelas docentes: Prof<sup>a</sup> Dra. Waldete Brito Silva de Freitas (Orientadora e Presidente da Sessão), a Prof<sup>a</sup>. M.a. Suzana de Sousa da Luz (Membro Interno ) e a Prof<sup>a</sup>. Dra. Rosana Lobo Rosário (Membro Externo), para proceder à avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **POÉTICAS SOMÁTICAS: PROCESSOS DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA TÉCNICA DE GRAHAM IMBRICADA AO MÉTODO GYROKINESIS**, de autoria da aluna: Luana do Socorro dos Santos Lopes, matrícula: 202006040019, da turma: 2020, do Curso de Licenciatura em Dança. Iniciado os trabalhos, a Presidente da Sessão apresentou as normas de Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso e em seguida convidou a aluna para fazer a apresentação do trabalho. Após a exposição oral, a discente foi arguida pelos membros da banca, que atribuíram conceito E (Excelente) ao seu Trabalho de Conclusão de Curso, tendo sido assim Aprovada (aprovado/reprovado), conforme normas regulamentares. Nada mais havendo a tratar, eu, presidente(a) da banca, lavrei a presente ata que segue assinada por mim, pelos demais membros da banca examinadora do trabalho avaliado e pela aluna.

Waldete Brito Silva de Freitas

Presidente da Banca

Rosana Lobo Rosário Suzana de Sousa da Luz

Membro da Banca

Luana do Socorro dos Santos Lopes

Aluno (a)

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta monografia por processos fotocopiadores ou eletrônicos, desde que mantida a referência autoral. As imagens contidas neste trabalho, por serem pertencentes a acervo privado, só poderão ser reproduzidas com expressa autorização dos detentores do direito de reprodução.

Assinatura

Local e Data: 13 de dezembro de 2023

Este trabalho é dedicado a todos os meus familiares e amigos

## Agradecimentos

Primeiramente agradeço a Deus e a Nossa Senhora de Nazaré por me guiar nessa caminhada, alimentando e reforçando a minha fé em mim mesma e nos meus projetos de vida. Agradeço também a minha família, a minha mãe Ana, meu pai Manoel e minha irmã Ana Carolina por estarem sempre comigo me apoiando assim como, dando suporte para a realização dos meus sonhos.

Venho também agradecer a todos os meus amigos que me acompanham a muito tempo bem como aqueles que adquiri ao longo desse percurso, ter amigos que me incentivaram, ajudaram de certa forma para esta etapa em minha vida foi essencial para a realização deste momento.

Agradeço às professoras Simone Pereira, Elizangela Beleza e Leila Velasco por terem contribuído na minha formação como dançarina, através dedicação dessas mulheres, percebi a dança como profissão. Agradeço às professoras Eleonora Leal e Gaby Albuquerque por oportunizar junto com projeto Dança Moderna Americana a minha vivência enquanto artista e como pesquisadora.

Agradeço em especial, a professora Rosana Rosário que confiou no meu trabalho como pesquisadora e me incentivou a continuar aprofundando os meus conhecimentos no âmbito da Dança e da Educação Somática. Estendo esse agradecimento especial a professora Anicée D`Carmo que dedicou momentos de partilhas importantes para a concretização deste trabalho.

Agradeço também às professoras Maria Ana Azevedo, Waldete Brito e Suzana Luz que durante a minha formação na faculdade de Dança da UFPA contribuíram para aprofundar meus estudos na Dança, na Educação Somática e no Ensino e Aprendizagem.

Em memória ao professor Paulo Paixão que foi importante para minha formação enquanto dançarina e pesquisadora, as palavras de incentivo e o amor que ele tinha pela dança, estão vivos em mim.

*“Acredito que aprendemos na prática. Quer isso signifique aprender a dançar na prática da dança, quer signifique aprender a viver na prática da vida, os princípios são os mesmos.”*

Martha Graham, 1993

## RESUMO

O presente estudo aborda a conexão entre Educação Somática, mais especificamente por meio do método **GYROKINESIS**<sup>®</sup> com a técnica de Dança Moderna de Martha Graham, o objetivo é identificar as contribuições do método Gyrokinesis nas aulas técnicas de Graham para o processo de ensino e aprendizagem, bem como para a prática pedagógica. Os métodos utilizados para estudo foram, a pesquisa quantitativa, a pesquisa qualitativa e a investigação-ação. Os procedimentos ocorreram em dois momentos, no primeiro momento tratou-se da pesquisa bibliográfica cujos principais autores tais como Bolsanello (2011), Gonçalves (2015), Rosário (2018), Feijó (2017) e Verdun (2013) colaboraram para o embasamento teórico assim como para a elaboração da pesquisa de campo. No segundo momento tratou-se da execução da pesquisa de campo em formato de oficina, aplicada com os integrantes do projeto Dança Moderna Americana – ETDUFPA. Os resultados coletados durante a oficina, foram analisados pelo método análise de conteúdo por Bardin (2015) na qual identificou-se que, a conexão entre ambas as práticas corporais promove a construção de um método perceptivo cujo qual os professores de dança podem utilizar como recurso didático dentro de sua concepção pedagógica.

Palavras- chave: Dança Moderna; Educação Somática; Método Gyrokinesis; Técnica de Graham.

## ABSTRACT

The present study addresses the connection between Somatic Education, more specifically through the **GYROKINESIS®** method with Martha Graham's Modern Dance technique, the objective is to identify the contributions of the Gyrokinesis method in Graham's technical classes to the teaching and learning process, as well as to the pedagogical practice. The methods used for the study were quantitative research, qualitative research, and action -research. The procedures occurred in two moments, in the first moment it was the bibliographic research whose main authors such as Bolsanello (2011), Gonçalves (2015), Rosário (2018), Feijó (2017) and Verdun (2013) collaborated for the theoretical basis as well as for the elaboration of the field research. In the second moment, it was the execution of the field research in the format of a workshop, applied with the members of the project Dança Moderna Americana – ETDUFPA. The results collected during the workshop were analyzed by the content analysis method by Bardin (2015) in which it was identified that the connection between both body practices promotes the construction of a perceptual method which dance teachers can use as a didactic resource within their pedagogical conception.

Keywords: Somatic Education; Modern Dance; Gyrokinesis Method; Graham technique.

## LISTA DE IMAGENS

<b>Imagem 01:</b> Loie Fuller .....	<b>23</b>
<b>Imagem 02:</b> Isadora Duncan .....	<b>24</b>
<b>Imagem 03:</b> Ruth St Denis como Radha .....	<b>25</b>
<b>Imagem 04:</b> Lester Horton .....	<b>26</b>
<b>Imagem 05:</b> Respiração abdominal em X .....	<b>28</b>
<b>Imagem 06:</b> Extensão da coluna (arco) .....	<b>31</b>
<b>Imagem 07:</b> Flexão da coluna (curva) .....	<b>31</b>
<b>Imagem 08:</b> Aula no banco do método Gyrokinesis .....	<b>32</b>
<b>Imagem 09:</b> Contração da técnica de Graham .....	<b>34</b>
<b>Imagem 10:</b> Contração na técnica de Graham na oficina .....	<b>40</b>
<b>Imagem 11:</b> Curva do método Gyrokinesis .....	<b>40</b>
<b>Imagem 12-</b> Pernas em formato de Diamante do método Gyrokinesis .....	<b>42</b>
<b>Imagem 13-</b> pernas flexionadas na técnica de Graham .....	<b>42</b>
<b>Imagem 14-</b> Braços de água no movimento de contrações profundas .....	<b>43</b>
<b>Imagem 15:</b> Braços na altura dos ombros do método Gyrokinesis .....	<b>43</b>
<b>Imagem 16:</b> Espaço articular na região coxo femoral no movimento de espiral .....	<b>44</b>
<b>Imagem 17:</b> Relaxamento em X .....	<b>46</b>
<b>Imagem 18-</b> flexão lateral da coluna .....	<b>48</b>

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 01:</b> Mapa mental características da Dança Moderna .....	<b>22</b>
<b>Figura 02:</b> Mapa mental sobre as características da Educação Somática .....	<b>29</b>
<b>Figura 03:</b> Unidades registros e Tema .....	<b>50</b>
<b>Figura 04:</b> Temas e Categorias .....	<b>51</b>
<b>Figura 05-</b> Categorias iniciais e categorias intermediárias .....	<b>52</b>
<b>Figura 06-</b> Categorias intermediária e categoria final .....	<b>52</b>

## SUMÁRIO

<b>1. INÍCIO DE UMA COMPOSIÇÃO</b> .....	<b>14</b>
1.1 Metodologia.....	<b>17</b>
<b>2. DANÇA MODERNA</b> .....	<b>18</b>
2.1 Características da Dança Moderna Americana.....	<b>20</b>
2.2 Precursores Modernos.....	<b>22</b>
<b>3. EDUCAÇÃO SOMÁTICA</b> .....	<b>26</b>
3.1 Características da Educação Somática.....	<b>27</b>
<b>4. EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA MODERNA</b> .....	<b>30</b>
4.1 Método Gyrokinesis.....	<b>31</b>
4.2 Técnica de Graham.....	<b>33</b>
<b>5. EXPERIMENTAÇÕES PRÁTICAS</b> .....	<b>35</b>
<b>6. ANÁLISE DOS DADOS</b> .....	<b>49</b>
6.1 Temas e Categorias.....	<b>50</b>
6.2 Poéticas Somáticas.....	<b>55</b>
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>57</b>
<b>8. REFERÊNCIAS</b> .....	<b>59</b>
<b>9. ANEXOS I</b> .....	<b>63</b>
<b>10. APÊNDICES I</b> .....	<b>70</b>
Apêndice II.....	<b>78</b>
Apêndice III.....	<b>81</b>

## 1. INÍCIO DE UMA COMPOSIÇÃO

Desde criança o meu interesse pela dança era evidente na minha vida, em 2010, por meio do projeto social ofertado pela prefeitura de Belém na Escola Municipal de Dança, pude dar início a minha trajetória na dança, e minha primeira professora foi Simone Pereira. Ela trabalhava com a Dança Criativa<sup>1</sup> abordando conteúdos como Jazz, a Dança Moderna, Dança Clássica e Dança Contemporânea. Em 2011 ainda pela Escola Municipal dancei sob os cuidados da professora Elizangela Beleza e no mesmo ano foi quando pela primeira vez apresentei uma coreografia no Teatro Margarida *Schivasappa*.

Em 2013, participei dos projetos sociais ofertados pelo Pró-paz na Universidade Federal Rural da Amazônia (UFRA), e ingressei em 2015 para o projeto social na Escola Superior de Educação Física na Universidade do Estado do Pará (UEPA), tive outra vez o contato com a Dança Moderna ministrada pela professora Leila Velasco.

A Dança Moderna tornou-se uma paixão quase que imediata. Em 2016 passei para o grupo coreográfico da UEPA, nesse momento nasceu em mim uma nova perspectiva, pois começava a ver a dança como um caminho profissional, neste percurso tive contato com diversos profissionais do ramo da dança, por meio dos festivais organizados na cidade de Belém do Pará.

Após concluir o ensino médio em 2017, decidi que a dança se tornaria minha profissão, desse modo, no ano de 2018 ingressei no curso técnico em Dança Intérprete -Criador da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA), e no mesmo ano sai do grupo coreográfico da UEPA, por conta das demandas que esse novo momento trouxe para minha vida.

Por meio do curso técnico comecei a aprofundar os meus estudos sobre Dança, onde tive conhecimento do projeto Dança Moderna Americana. De 2018 a 2019 posso dizer que a minha carreira artística teve um salto importante, participei dos espetáculos das atividades curriculares Prática de Montagem I e II sob orientação do Prof. Dr Paulo Paixão e da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ana Flávia Mendes respectivamente. Pelo projeto de pesquisa e extensão de Dança Moderna Americana atuei como ministrante de oficinas das técnicas de Dança Moderna, e como intérprete- criadora do Espetáculo "*Aisthesis: Corpos translúcidos*".

---

<sup>1</sup> Segundo Strazzacappa (2010) a Dança Criativa termo elaborado por Rudolf Laban caracteriza-se como sinônimo de Dança educativa infantil; Dança para crianças, dança educacional. Por esse viés a Dança Criativa é utilizada no meio educativo para trabalhar a iniciação na dança.

Debrucei-me a pesquisar sobre processos de criação baseados nos precursores da Dança Moderna, deste estudo, construir um resumo expandido sobre Loie Fuller<sup>2</sup>, mas, especificamente, acerca da oficina de *Luz e Dança: percepção da luz sob o corpo do dançarino*, publicado posteriormente.

Ao final da minha formação no curso técnico em Dança, em 2020, ingressei no curso de licenciatura em Dança da Faculdade de Dança da UFPA. A artista abriu espaço na cena para entrar a docente. A docência partiu da necessidade de profissionalização, no sentido de dar continuidade às pesquisas sobre dança e como também aprimorar a minha prática pedagógica.

Em 2021 tive a oportunidade de ser contemplada pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica- Ensino Básico Técnico e Tecnológico PIBIC- EBTT sob orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosana Rosário, paralelamente estava também atuando como pesquisadora no projeto de Dança Moderna Americana. Nesse ano apresentei comunicações orais, uma no seminário organizado pela Associação Nacional de Pesquisadores em Dança ANDA, na qual apresentei um relato de experiência sobre a dança espiritual de Ruth St Denis<sup>3</sup> e outra comunicação sobre a técnica de Lester Horton<sup>4</sup> imbricada aos estudos anatômicos para o processo de ensino e aprendizagem no Seminário Internacional de Pesquisa em Dança. Nesse mesmo ano comecei a participar na organização de eventos acadêmicos pela ETDUFPA tais como Colóquios, Encontros e afins.

Nesse momento estive com duas pesquisas paralelas: a primeira organizada pelo projeto de pesquisa de Dança Moderna Americana sobre o processo coreográfico e cênico de Ruth St Denis, e o segundo corresponde às influências da Educação Somática nas aulas de Dança Moderna Americana.

No ano de 2022 renovei a bolsa PIBIC- EBTT, dando continuidade à pesquisa sobre Educação Somática imbricada às aulas de Dança Moderna Americana. Para tanto, o plano de trabalho da bolsa abordou as influências do método **GYROKINESIS**<sup>®5</sup> para o processo de ensino e aprendizagem nas aulas da técnica de Graham<sup>6</sup> e como essa relação entre os dois campos afetam a prática pedagógica.

---

<sup>2</sup> Precursora da Dança Moderna, pioneira por trazer para os palcos a iluminação elétrica para o palco.

<sup>3</sup> Precursora da Dança Moderna, sua arte caminha pela relação espiritual com a figura divina nos palcos.

<sup>4</sup> Precursor da Dança Moderna criou uma técnica de dança na qual preparava o corpo do dançarino para este fosse capaz de dançar qualquer estilo de dança.

<sup>5</sup> **GYROKINESIS**<sup>®</sup> é marca registrada e é utilizada com a autorização da GYROTONIC<sup>®</sup> Sales Corporation.

<sup>6</sup> Artista da Dança Moderna foi artista, coreógrafa, diretora da Martha Graham Dance Company codificou sua técnica que tem característica marcante da contração, relaxamento, espirais e torções.

Nesse sentido, entender a dança por intermédio da Educação Somática pode ser um dispositivo na qual o professor de dança pode aplicar em sala de aula, uma experimentação metodológica, otimizando o processo de ensino e aprendizagem. Feijó (2017) e Rosário (2018) em seus estudos abordam a relação da Educação Somática nas aulas de Dança e as contribuições para o processo de ensino e aprendizagem, por esse viés a relação entre a técnica de Graham e o método Gyrokinesis faz parte desse eixo de pesquisa que cada vez mais está presente nas universidades.

Esse estudo teórico partiu da análise das “[...] bases de dados acadêmicas como artigos de periódicos, trabalhos de conclusão de curso de graduação, teses e dissertações [...]” (Costa e Strazzacappa, 2015, p.39). O banco de dados utilizado para subsidiar a pesquisa se ancora nas informações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e do site da Biblioteca Nacional Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD).

No estudo feito pelas autoras Costa e Strazzacappa (2015) sobre os trabalhos acadêmicos publicados nos acervos da CAPES e BDTD o resultado das análises acerca das publicações, elucidou que as áreas das Artes e da Saúde tiveram destaque nas pesquisas publicadas tanto na CAPES quanto na BDTD, em contrapartida a área da Educação obteve poucos trabalhos publicados em comparação às outras duas áreas. Percebe-se que a Educação Somática perpassa por diferentes campos nos ambientes acadêmicos abordando diferentes temas, tendo em vista das pesquisas sobre o tema, o presente estudo busca trabalhar a Educação Somática imbricada na área da Educação, mais especificamente nas aulas de Dança Moderna Americana.

Os estudos sobre Educação Somática no âmbito da dança abrem possibilidades para se tornar um dispositivo importante em sala de aula, uma vez que a dança alcança diferentes campos do conhecimento, desse modo as relações entre Dança e Educação Somática reverberam no processo de ensino e aprendizagem assim como, no processo de composição e criação coreográfica, visto que o campo somático pode potencializar a prática da dança por meio das práticas corporais. Destaca-se como benefícios do campo somático: auto pesquisa de movimento, percepção corporal, assim como a coordenação com a respiração.

No que diz respeito à didática da aula de dança, torna-se necessário estudar caminhos metodológicos que sejam viáveis para todos os corpos que dançam, desse modo, a presente pesquisa pretende desenvolver o ensino da Dança Moderna influenciado pelo campo da Educação Somática na cidade de Belém no Pará. O estudo oferece um olhar sobre as aulas técnicas de Graham imbricada ao método Gyrokinesis, em que se enfatiza a prática pedagógica de professores de dança.

Os estudos iniciais entre o método Gyrokinesis e a técnica de Graham, ampliam-se cada vez mais na percepção corporal, o que é importante para o dançarino que inicia seus estudos na dança. A relevância desse estudo possui para minha formação como professora e artista caracteriza-se pela possibilidade de um ensino da dança com aulas e performances mais sensíveis. Portanto, o estudo está inserido na linha de pesquisa Formação de Professor e Processos de Ensino e de Aprendizagem conforme o plano pedagógico do curso de licenciatura em Dança da UFPA.

Com base nas leituras e inquietações que motivaram esta pesquisa, surge o seguinte questionamento: Como o método Gyrokinesis influencia no processo de ensino aprendizagem na técnica de Graham? Os educadores somáticos elaboraram práticas corporais que promovessem a organização postural na qual auxiliam no bem-estar do corpo, a exemplo o método Gyrokinesis atua no trabalho de respiração coordenada ao movimento, movimentos de flexão, extensão, inclinação lateral, ondulações da coluna; por esse viés o método poderá auxiliar nas aulas técnicas de Graham visto que entre ambos as práticas apresentam movimentos semelhantes.

Desse modo, o objetivo geral é investigar as contribuições do método Gyrokinesis para o processo de ensino e aprendizagem nas aulas técnicas de Graham. Para tanto, é necessário compreender o campo da Educação Somática e da Dança Moderna, identificar as aproximações entre o método Gyrokinesis e a técnica de Graham e observar a conexão entre ambas as práticas para analisar a inferências na prática pedagógica.

### **1.1 Metodologia**

Os métodos utilizados neste estudo são: o método qualitativo na qual “o delineamento de pesquisas qualitativas é feito com o objetivo de promover a compreensão e/ou a explicação de situações” (Barros, 2021, p.50), bem como o método quantitativa que “procura identificar quantitativamente o nível de conhecimento, as opiniões, impressões, hábitos, comportamentos;” (Alyrio, 2009, p.05). Será abordado também o método investigação-ação cujo conceito trata-se

[...]a investigação-ação deve combinar ciclos de ação com identificação do problema, planeamento e implementação da intervenção e avaliação dos resultados; uma prática reflexiva; emancipação política; teoria crítica; desenvolvimento profissional; e investigação participativa das práticas. (Rodrigues, 2021, p.21).

A autora salienta o processo investigativo a partir das reflexões sobre a prática docente a fim de solucionar possíveis problemas encontrados no decorrer da pesquisa. O método investigação-ação percorre por quatro etapas: (1) o planejamento das atividades; (2) a realização

das atividades, (3) observação do processo (4) reflexão do que foi realizado.

As etapas do método colaboram para que o processo investigativo seja mais dinâmico tanto para a pesquisa bibliográfica quanto para pesquisa de campo, uma vez que o pesquisador avalia e reavalia sobre as práticas realizadas em determinado espaço com um grupo de pessoas, ao refletir sobre o processo busca-se a melhorar pontos problemáticos que possam surgir ao longo da pesquisa.

A aplicação da metodologia foi realizada em duas etapas: na primeira etapa corresponde à pesquisa bibliográfica na qual foram organizados os conceitos sobre Dança Moderna, Educação Somática, método Gyrokinesis e técnica de Graham. A compreensão no campo teórico estende-se também para os conceitos sobre Prática Pedagógica, Ensino e Aprendizagem.

Com base nos levantamentos bibliográficos dos conteúdos referentes aos dois campos, Educação Somática e Dança Moderna, foram analisadas as aproximações entre ambos a fim de estruturar os planos de aula para a execução da próxima etapa, os planos de aula podem ser consultados no Apêndice I deste trabalho. Foram estruturados também os termos Livre e esclarecido para participação da pesquisa e Termo de Autorização de Uso de Imagem, Escrita e Depoimentos (Oral) inseridos como Apêndice II e Apêndice III respectivamente neste trabalho.

A segunda etapa correspondeu a execução da pesquisa de campo em formato de oficina realizada no período de setembro a outubro de 2023 na Escola de Teatro e Dança da UFPA – ETDUFPA, com os integrantes do projeto de extensão de Dança Moderna Americana “*Passos e impasses das dores que nos movem: um estudo sobre as aspirações e inspirações dos precursores da modern dance*” coordenado pela Prof<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Gabrielly Albuquerque.

Foram reservados quatro encontros uma vez na semana, com duração de 1h30 distribuídos em dois momentos, o primeiro momento tratou-se da experimentação prática tanto do método Gyrokinesis quanto da Dança Moderna e o segundo momento tratou-se de uma roda de conversa com perguntas direcionadas sobre a aula realizada. Nessa etapa foram feitas observações e reflexões sobre os encontros. Todos os depoimentos foram registrados e transcritos, durante o desenvolvimento do texto, os nomes dos participantes foram ocultados e substituídos por composições coreográficas dos precursores da Dança Moderna para manter os participantes em anonimato.

Os dados foram coletados a partir dos registros em fotos e vídeos das aulas, anotações feitas no diário de campo e gravação dos depoimentos dos participantes ao final das aulas. A análise dos dados foi feita pelo método análise de conteúdo por Bardin (2015).

## 2. DANÇA MODERNA

No final do século XIX e início do século XX, artistas contemporâneos de seu tempo passaram a questionar o modo como a dança cênica ocidental era apresentada nos palcos. O ballet clássico estava sendo questionado acerca da sua concepção cênica, uma vez que os espetáculos eram pautados em histórias cuja figura humana destacou-se como um ser sobrenatural.

Segundo Cavrell (2012) O questionamento sobre o que poderia ser a dança instigou os artistas a conceber uma nova proposta de criação para a dança cênica, e de que forma, a figura humana poderia ter uma nova percepção nas performances, logo, essas inquietações levaram ao movimento de ruptura com o ballet clássico que fez a dança caminhar por outros percursos.

Os estereótipos na dança estavam sendo questionados, desde as ideias tradicionais sobre a dança até os tipos de corpos que a construíam. Artistas dos sexos masculino e feminino já não se sentiam mais obrigados a se ajustar a papéis tradicionais. A dança era influenciada pelas inovações e colaborações de artistas contemporâneos que se interessavam por novas tecnologias de luz e técnicas teatrais para apoiar aquelas transformações mais recentes. (Cavrell, 2012, p.81).

Os artistas do movimento moderno passaram a investigar diferentes modos de criação, no sentido de abranger novas tecnologias e conhecimentos sobre outras culturas, ou o resgate da cultura norte-americana. Observa-se que cada um desses artistas possuía singularidade em suas obras, pois, a criação era realizada a partir das perspectivas pessoais de cada artista sobre a concepção pessoal de dança.

Sinalizamos neste estudo sobre a Dança Moderna Americana, que recebeu forte influência de um importante teórico do gesto cujos estudos atravessaram diretamente a Dança Moderna Americana, François Delsarte.

Criador do sistema intitulado Estética Aplicada, François Delsarte (1811-1871) foi perspicaz ao pesquisar sobre o ser humano em seus diferentes estados emocionais, “[...] ele conseguiu estabelecer princípios teóricos e sistematizar exercícios práticos que permitiram aos artistas da cena um método alternativo e eficaz de criação e interpretação;” (Grebler, 2012, p.414). Por esse viés, Delsarte estudou o ser humano nas suas dimensões físicas, materiais e espirituais, a busca por um gesto genuíno cativou os artistas modernos que tiveram contato com o sistema Delsarte.

Nos Estados Unidos, Genevieve Stebbins trouxe os estudos de Delsarte como uma ginástica corporal, isto é, trabalhou o sistema Delsarte com movimentos mais ritmados que incluía, quedas, recuperações, tensões e relaxamentos, oposições.

Ruth St Denis ao assistir uma apresentação de Genevieve Stebbins em 1892, percebeu

algumas características similares do que seria considerado Dança Moderna. “*Stebbins’s System of movement was what we now consider modern dance... [whit it] oppositional swings of the arms and legs, foot flexion, spirals, lateral bending of the trunk subtle shifts of weight, backfalls to the floor*” (Roseman, 2004, p.224)<sup>7</sup> Nas palavras de St Denis as oposições, os espirais, transferência de peso, as quedas no chão e movimentos diretos no solo, funcionam como indutor para a realização das pesquisas de movimento. Além disso, as teorias de Delsarte sobre o corpo em seu aspecto transcendental, aflorou ainda mais essa nova dança intitulada Dança Moderna.

## 2.1 Características da Dança Moderna Americana

De um modo geral a Dança Moderna possui características marcantes que influenciaram diretamente os artistas nesse período, no entanto, cada precursor encontrou um caminho investigativo para criar sua dança. Nesse sentido destaca-se três características recorrentes identificadas nos precursores modernos: pensamento filosófico, investigação, método criativo/codificação.

O pensamento filosófico consiste em reflexões sobre o corpo, a proposta de movimentação, explorando as possibilidades de dançar no espaço, a expressividade do indivíduo trazendo para sua realidade, a dança passa ter outro sentido, sendo mais focado nas questões sociais da realidade norte americana, paralelo a isso os precursores modernos buscavam em outras culturas, agregar a sua filosofia artística. John Martin (1930) crítico da Dança Moderna destacou alguns princípios que norteiam esta nova dança, tais como o movimento como experiência básica, a expressão do intangível, empatia muscular e metacinese, (Strazzacappa, 2007).

Percebe-se que a Dança Moderna fez do dançarino um investigador de si mesmo e do mundo que está inserido, a autopesquisa é mais que uma relação superficial, mas, engloba o seu corpo, sua mente, seu espírito, suas experiências. “Para o dançarino moderno, o movimento é visto como uma unidade, uma substância” (Bisse, 2008, p.24), e com base nesse movimento o artista busca experienciar o que essas possíveis ações geram no corpo.

Para além da ação corporal, o movimento é acompanhado por uma dimensão psíquica, isto é, por se tratar de uma relação consigo mesmo, o movimento partilha das experiências do indivíduo, que torna algo único para quem dança.

Neste universo de individualidades a *Modern Dance* se estruturou, e seguiu em busca de um ritmo interno, de um movimento mais primitivo, de expressividade corporal-

---

<sup>7</sup> “Sistema de movimento de Stebbins era o que agora consideramos como Dança Moderna... balanço opostos dos braços e das pernas, flexão dos pés, espirais, flexão lateral do tronco, mudanças sutis de peso, quedas no solo” (livre tradução)

facial, de pesquisa sobre o deslocamento espacial, onde não há uma junção com propósito de realizar um cortejo para o rei, e sim um predomínio da pesquisa espacial do indivíduo. (Gonçalves, 2015, p.34).

De acordo com a autora, os precursores modernos propuseram o movimento por meio da sua experiência pessoal, no entanto o movimento corporal dialoga com as reflexões sobre como encontrar a dança que nasce da emoção interna do corpo. Para esse intuito, os precursores modernos traçam seus caminhos investigativos revelando a segunda característica da dança moderna, a investigação.

A investigação consiste em aprofundar o conhecimento sobre determinada área, para esses artistas a dança dialoga com as experiências em diferentes campos do conhecimento, em especial as culturas sociais sejam do próprio país ou de uma outra nação.

A exemplo pode-se inferir sobre o trabalho artístico de Loie Fuller na qual pesquisou sobre o movimento plástico imbricado a iluminação cênica; Isadora Duncan trouxe a estética do belo com a base na cultura grega; Ruth St Denis propõe a transcendentalidade do ser por meio das culturas orientais, Lester Horton estipula uma relação com a figura do índio americano e Martha Graham desenha parte de suas danças com base nas mitologias gregas.

Percebe-se que os precursores modernos mergulharam em diferentes culturas para potencializar sua concepção e pensamento criativo na dança, o que influencia diretamente em seus processos artísticos. Compreendendo os caminhos investigativos desses artistas, partimos para a última característica da Dança Moderna, o método criativo/ codificação.

Esta última característica parte de uma reflexão em particular, sobre os processos de composição e criação coreográfica. Os espetáculos dos dançarinos modernos, foram apresentados após várias experimentações. Nesse sentido a improvisação serviu de laboratório para os artistas modernos, pois no ato de improvisar, o artista acessa todo seu conhecimento sobre tudo que experimentou e vivenciou.

[...] dança articula as próprias vivências, memórias e experiência sensíveis que são construídas individualmente e socialmente (de forma simultânea) com os elementos da cena que podem ser pré-estabelecidos ou não, e com o que se dá no tempo-espço da cena, para assim constituir essa dança que é autoral e compartilhada ao mesmo tempo. (Vieira, 2020, p.160).

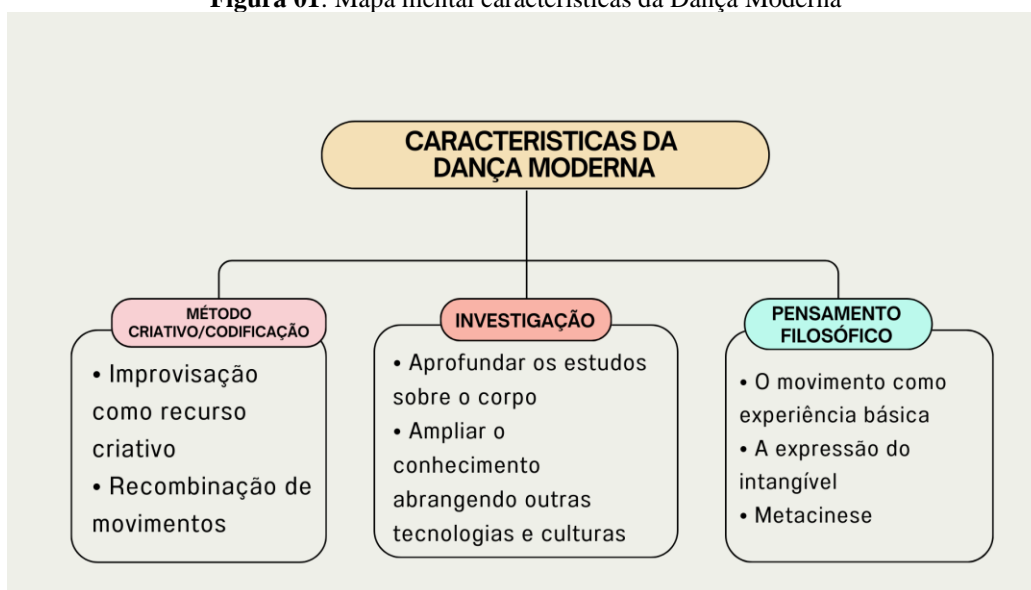
De acordo com Vieira (2020) a improvisação na cena que ocorre no tempo e no espaço, em diálogo constante com os objetos e pessoas ali presentes, o fenômeno que ocorre na Dança Moderna compreende a improvisação como um momento investigativo. Segundo Novack (1997) a improvisação era um recurso na qual os artistas modernos investigavam suas criações

Na dança moderna a improvisação foi um recurso amplamente utilizado durante o

processo de criação. Eram realizadas experimentações com foco em investigar outras formas do corpo se mover distintas do balé clássico. Esses processos se consolidavam em produtos específicos, em coreografias determinadas levadas ao público. Com o passar dos anos, esses processos começaram a se formalizar, a ponto da dança moderna codificar movimentos e composições da dança. A partir de então seus processos passaram a atuar entre recombinações desse campo de possibilidades pré-instaurado, entre movimentos codificados, relacionados a algum tema tratado na obra cênica (Novack, 1997, p. 03 *apud* Santinho, Olivera, p.18).

É notável que a improvisação foi importante para a concepção da Dança Moderna, por meio desse recurso, as possibilidades de movimento para a criação foram agregadas ao fazer artístico dos precursores modernos. As recombinações citadas pelo autor sinalizam a necessidade desses artistas em pontuar e intensificar os movimentos originados pela improvisação, ao mesmo tempo em que esse movimento dialoga com a proposta coreográfica de cada dançarino. A seguir o mapa mental sobre as características da Dança Moderna.

**Figura 01:** Mapa mental características da Dança Moderna



**Elaborado:** Rafael Silva, 2023

## 2.2 Precursores Modernos

A seguir farei uma breve síntese sobre as principais personalidades da Dança Moderna Americana, a fim de compreender um pouco mais os métodos de criação.

- Loie Fuller (1862-1928)

Pioneira na ruptura com o ballet clássico, Loie Fuller desenvolveu sua arte ao trabalhar com Luz e Dança. “A modernista estudou, experimentou e percebeu o potencial que a luz proporcionava em cena, era o efeito perfeito que Fuller buscava em suas performances.” (Lopes, 2020, p.111). O figurino utilizado pela artista era composto por um tecido branco de seda chinesa com duas hastes de bambu nos braços, em cena ela se colocava em cima de um banco espelhado na qual refletiam as luzes com cores de tons azul, vermelha e amarela.

A dança nasceu a partir dos movimentos do tecido criando um efeito estético de imagens dinâmicas interpretadas pelo público como flores, borboletas entre outros, imagens. “O artista esculpe o espaço com a força da projeção monocromática, assim como Fuller fazia por meio da projeção sobre tecidos.” (Monteiro, 2016, p.143). A luz enfatiza a poética cênica cuja dança tomava forma a partir dos focos de luzes. A poética criada entre a iluminação cênica e o dançarino influenciou vários artistas modernos em suas criações, principalmente no quesito da visualidade do espetáculo.

**Imagem 01:** Loie Fuller



**Fonte:** Biblioteca Pública de Nova York, 1985

- Isadora Duncan (1877-1927)

Influenciada pela arte grega e pelo sistema Delsarte, Isadora Duncan propôs sua dança a partir dos impulsos internos que eram externalizados pelo corpo, além disso “Isadora Duncan retorna à Antiguidade grega, trazendo em sua arte a torrente e o transbordamento do próprio bem-estar, da perfeição.” (Bisse, 2008, p.32). Também associava o movimento aos elementos da natureza como as ondas do mar, o balanço da folha nas árvores, entre outros aspectos.

Duncan utilizava túnicas como figurino. “O movimento de Duncan cresceu para além de seu corpo. Ela se via como uma ligação entre o corpóreo e o etéreo, a terra e o ar” (Cavrell, 2012, p.100). Na composição de Duncan é notório perceber corridas, saltos, movimentos da

coluna vertebral como arco, curva, fatores do movimento como a fluência mais livre, a relação de gratidão corpo- natureza. A técnica de Isadora Duncan é composta por movimentos característicos de suas composições coreográficas, como corridas, pequenos saltos, movimentos que trabalham a região do plexo solar, a respiração e relação do movimento natural do corpo.

**Imagem 02:** Isadora Duncan



Fonte: Biblioteca Pública de Nova York, 1915

- Ruth St Denis (1879-1968)

Durante sua trajetória, Ruth St Denis elevou o status da Dança na qual o movimento parte do impulso interno como também, enfatiza a relação espiritual com a figura divina, “a dança era tratada como uma experiência contínua, em que o corpo interagia com o mundo espiritual por meio da experimentação em dança” (Lopes e Albuquerque, 2021, p.2241).

Ruth St Denis atenta-se aos aspectos visuais de seus espetáculos, pois em cena ela trabalhou a conexão espiritual tornando a dança a transfiguração do diálogo com o divino. “Para ela, a origem e a justificativa da dança estão na religião ou, mais exatamente, na emoção religiosa, seja a alusiva, referente aos mitos do Egito e da Índia, seja a de inspiração cristã” (Bisse, 2008, p.33).

Entre os anos de 1906- 1913 Ruth St Denis apresentou espetáculos de Dança Moderna divididos em três séries: Série Indiana, Série Egípcia e Série Japonesa. Ruth St Denis buscou potencializar os movimentos de suas composições coreográficas a partir de outras práticas corporais, tais como a Dança Clássica, Yoga, movimentos da Ginástica de Delsarte por

Genevieve Stebbins (Cravell, 2012).

**Imagem 03:** Ruth St Denis como Radha



**Fonte:** Biblioteca Pública de Nova York, 1908

- Lester Horton (1906- 1953)

Bailarino, coreógrafo, professor e diretor, Lester Horton criou sua técnica de dança a fim de proporcionar ao praticante uma base para que este pudesse ser apto a dançar quaisquer estilos de dança. Inspirado na cultura do índio americano buscou com seu trabalho afirmar a identidade étnica sendo pioneiro em fundar uma companhia de dança multirracial.

*“Horton developed a dance technique reputed to fortify, stretch, and strengthen the human body in preparation for its use as a an instrument for expressive dance” (Perce, Forsyth, Bell, 1992, p.07)<sup>8</sup>.* Nesse caso, Horton buscou através de sua técnica proporcionar a dança expressiva, cuja corporeidade de Horton dá ênfase a emoção uma vez que os artistas modernos buscavam enaltecer essas emoções.

Através da dança, “acreditando no diálogo entre técnica e expressão, evidenciamos a dança moderna como; conhecimento, como patrimônio da humanidade;” (Monteiro, Macara, Pinto. 2012, n, p).

**Imagem 04:** Lester Horton

---

<sup>8</sup> “Horton desenvolveu uma técnica de dança que tem a reputação de fortalecer, alongar e fortalecer o corpo humano em preparação para o seu uso como instrumento em dança expressiva” (livre tradução)



Fonte: WordPress, 2019

Compreendendo o âmbito da Dança Moderna com suas características e precursores, veremos a seguir o campo da Educação Somática.

### 3. EDUCAÇÃO SOMÁTICA

A Educação Somática teve seu início no século XX a partir de estudos experimentais em busca de uma autocura. Segundo Domenici (2010) o campo compreende métodos que atuam no corpo, na sua maioria originados nos Estados Unidos e na Europa. A proposta está cunhada a novas abordagens de movimento que dialoga com a ideia contrária à visão mecanicista do corpo.

A autora salienta que os pioneiros da Educação Somática nessas novas abordagens buscavam ampliar a ideia de que o corpo e mente não são separados. O corpo passa a ser investigado amplamente na sua dimensão física, mental e espiritual.

O termo Educação Somática elucidado por Thomas Hanna no artigo publicado em 1986 intitulado *Whats is Somatics?* na qual o autor apresenta a ideia de que “*Somatics is the field which studies the soma: namely, the body as perceived from within by first person perception*”

(Hanna, 1986, p.04.)<sup>9</sup> em outras palavras, a percepção de si mesmo. Nota-se que há um ponto de vista em terceira pessoa, porém quando o indivíduo passa a se observar, ele é visto como um fenômeno diferente, seus processos fisiológicos são ativados assim como sua propriocepção.

Ao longo dos anos, diversas personalidades criaram métodos de trabalho corporal com base na necessidade a que este estava submetido, sendo assim os pioneiros do campo somático, iniciaram uma auto pesquisa de movimento, a fim de resolver um problema corporal que a medicina naquele momento não foi capaz de solucionar. Nota-se que a Educação Somática a princípio era voltada para a autocura e que não tinha a pretensão de codificação inicialmente, isto é, a experiência prática prevalece em relação ao registro técnico do movimento.

Frederick Matthias Alexander (1869-1955), Moshé Feldenkrais (1904-1984), Gerda Alexander (1904-1994), Ida Rolf (1896-1979), Irmgard Bartenieff (1900-1981), considerados pioneiros da Educação Somática, pois tiveram como ponto de partida a prática para em seguida, realizarem o registro dessa experimentação prática. A compreensão acerca do corpo através de uma perspectiva de si mesmo, gerou uma revolução na percepção corporal, esse processo investigativo entrou nos âmbitos universitários abrindo espaço para uma nova forma de trabalhar o corpo. Conforme Eddy (2018, p.32) dentre os benefícios relacionados a Educação Somática pode-se considerar

o corpo tanto como um processo físico objetivo, quanto como um processo subjetivo de consciência vivida; Refinar a sensibilidade perceptual, cinestésica, propioceptiva e interoceptiva que auxiliam a homeostase e a autorregulação; Reconhecer padrões habituais de interação perceptual, postural e de movimento do indivíduo com o ambiente; Melhorar a coordenação de movimentos que dão suporte à integração estrutural, funcional e expressiva; Experimentar um sentido corporalizado de vitalidade e uma capacidade ampliada para a vida. (*Apud* Ismeta, 2003).

Os benefícios encontrados nas práticas Somáticas são inúmeros, a exemplo a reeducação postural que propõe melhorar a qualidade de vida do indivíduo, uma vez que o corpo aprende a se organizar diante de um desvio postural. As práticas somáticas colaboram para que o indivíduo perceba suas ações e reedique seus hábitos, avaliem o corpo como um todo, para que o funcionamento deste organismo complexo se torne cada vez melhor.

### **3.1 Características da Educação Somática**

As autopesquisas de movimento que os educadores somáticos desenvolveram e por conseguinte foram codificadas, pode-se encontrar algumas características que segundo Débora Bolsanello (2011) fazem parte das aulas dos métodos somáticos a fim de propor as estratégias

---

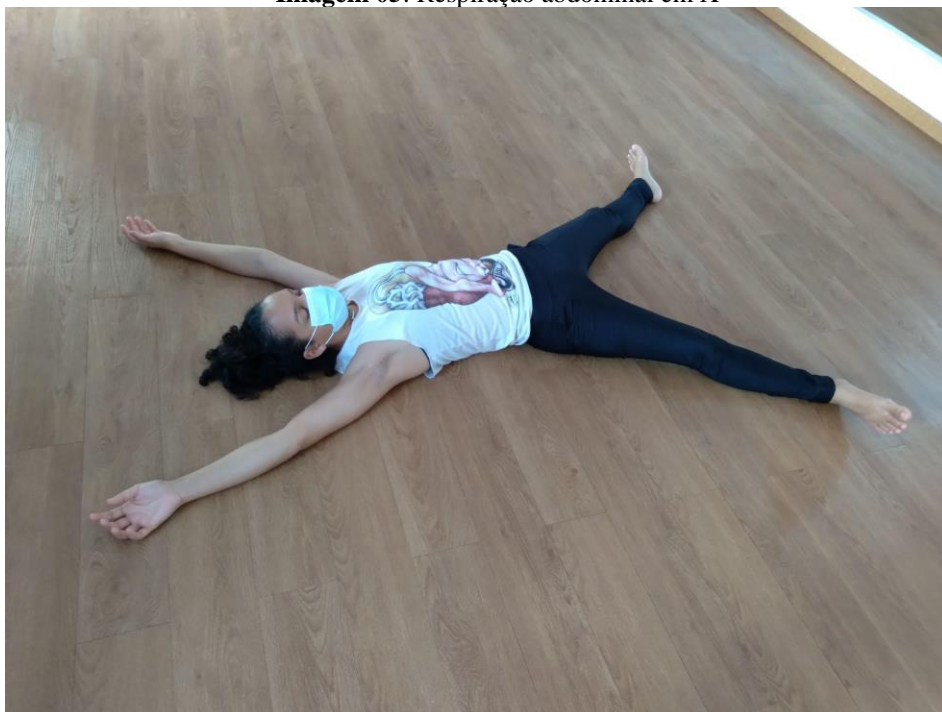
<sup>9</sup> “Somática é o campo que estuda o soma, isto é, o corpo é percebido de dentro pela percepção em primeira pessoa” (livre tradução)

pedagógicas. Desse modo a autora aborda nove características: diminuição do ritmo; a respiração como suporte para o movimento; a interpretação da diretriz verbal; autopesquisa de movimento; automassagem; busca por um esforço justo; alongamento fino e preciso; aumento do vocabulário gestual e aprendizagem leiga.

Destaca-se a respiração, sendo esta fundamental para que o corpo acesse diferentes partes do corpo através da respiração abdominal ou torácica, ou o uso de imagens mentais para visualizar o percurso da respiração no corpo a respiração é fundamental para que possamos realizar com mais eficiência o movimento.

Os fundamentos de Bartenieff utilizam da respiração abdominal para enfatizar o movimento. “A respiração como suporte para o movimento corporal é fundamental no treinamento corporal do ator-dançarino, estabelecendo uma sincronia para a expressão simultaneamente corporal e vocal” (Fernandes, 2006, p.53). Nesse caso a respiração é considerada uma maneira de auxiliar o movimento, e nos fundamentos de Bartenieff o movimento corporal é executado na expiração.

**Imagem 05:** Respiração abdominal em X



**Registro:** Lua Lopes, 2022

O ato de respirar auxilia no movimento corporal o que gera a oxigenação no corpo, Hass (2011) ressalta que a respiração permite a oxigenação nas células o que possibilita a liberação de energia. Por esse viés percebe-se que a respiração presente nos métodos somáticos apresenta um suporte para o corpo, uma vez que gera um fluxo energético internamente. Bolsanello

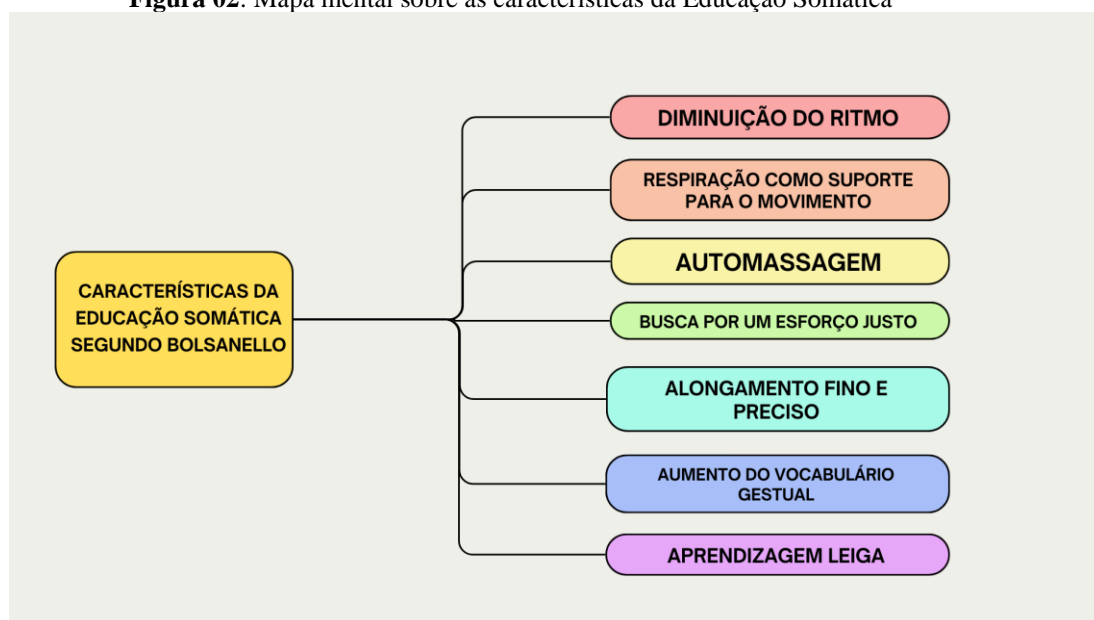
(2018) enfatiza ainda mais sobre a respiração pulmonar

A liberação da respiração pulmonar não é importante somente para o bom funcionamento do sistema respiratório. É fato que quando os ossos não encontram restrições musculares e podem expandir-se, o ar encontra espaço suficiente para cumprir seu papel de troca gasosa, a respiração então é ampla e satisfatória.” (Bolsanello, 2018, p.10).

A ideia de amplitude interna é um ponto crucial a se pensar pois, o relaxamento interno das estruturas corporais como músculos e articulações aprendem a responder processo de relaxamento com mais facilidade, e os movimentos, por mais singelos que sejam, possuem uma carga respiratória intensa enfatizando ainda mais os micro movimentos corporais.

Pode-se elencar mais uma característica nas aulas de Educação Somática, o toque. Pode ser o toque do professor ou o próprio praticante realiza o auto toque, essa característica permite que o diálogo com o corpo seja mais orgânico “o uso do toque para melhorar o desempenho do movimento é uma ferramenta fundamental do trabalho somático” (Eddy, 2018, p.33). Com o toque o corpo ganha uma percepção diferente nas estruturas corporais, pois ganham uma ênfase maior, além de possibilitar a compreensão do movimento com mais precisão, desse modo facilita a aprendizagem do movimento e potencializa o ensino. a seguir o mapa mental de acordo com as nove características identificadas por Bolsanello (2011).

**Figura 02:** Mapa mental sobre as características da Educação Somática



**Elaborado:** Rafael Silva, 2023

Na área da dança, a Educação Somática a partir das ideias de Fortin (1999) promovem: a melhora técnica, a prevenção e a cura de traumatismos bem como o desenvolvimento das capacidades expressivas. O dançarino procura ter compreensão mais detalhada sobre seu corpo, as práticas somáticas estimulam uma investigação contínua sobre/atraves do corpo.

Nas aulas de Educação Somática, o praticante é instigado a realizar os movimentos de modo mais consciente possível, partindo do princípio de que a respiração acompanha o movimento proposto para evitar gastos energéticos; é necessário estar atento aos comandos verbais citados pelo professor durante a aula, o praticante precisa estar presente em aula, não seguir um padrão de movimento mas, compreender o percurso do movimento.

Um outro caminho a ser explorado também pela Educação Somática refere-se para o ensino e aprendizagem, a partir dos estudos feitos por Rosário (2018) em que a autora investigou as contribuições do método Gyrokinesis nas aulas de dança clássica. Notou-se que além de ser um benefício para o dançarino que queira explorar o corpo para refinamento técnico, a Educação Somática potencializa o processo de ensino e aprendizagem, visto que o professor pode fazer uso dos principais conceitos do campo somático a fim de aplicar em sala de aula uma abordagem mais holística.

O professor de dança lida com os mais diferentes corpos e mentes, ao aplicar uma técnica de dança, a partir de uma compreensão individualizada o olhar do professor para os alunos não será o mesmo, ao invés de pensar em um “resultado final” em conjunto, o que prioriza é o processo que cada dançarino desenvolve durante as aulas, para saber se realmente este aluno teve uma compreensão de fato da técnica de dança.

Ao perceber as potencialidades do campo somático para a dança, é importante verificar a conexão entre ambas as práticas a fim de proporcionar o método de ensino e de aprendizagem voltado para o indivíduo respeitando suas particularidades, assim como, a aplicação da técnica de dança com mais recursos didáticos e corporais.

#### **4. EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA MODERNA**

As pesquisas sobre o campo somático e o campo da dança possuem a linha investigativa voltada para o processo de ensino e aprendizagem, as autoras Feijó (2017) na qual abordou em sua pesquisa o método Pilates e a técnica de Graham no/pelo corpo e as pesquisas realizadas durante a vigência da bolsa PIBIC- EBTT pelas autoras Lopes e Rosário (2022) aprofundou a relação entre o método Gyrokinesis e a técnica de Graham, abordam estudos direcionados entre Educação Somática e Dança Moderna.

Neste estudo será proposto a conexão entre o método Gyrokinesis do campo da Educação Somática e a técnica de Graham do campo da Dança Moderna. Para tanto, é necessário conhecer essas duas práticas corporais, identificando suas possíveis aproximações.

##### **4.1 Método Gyrokinesis**

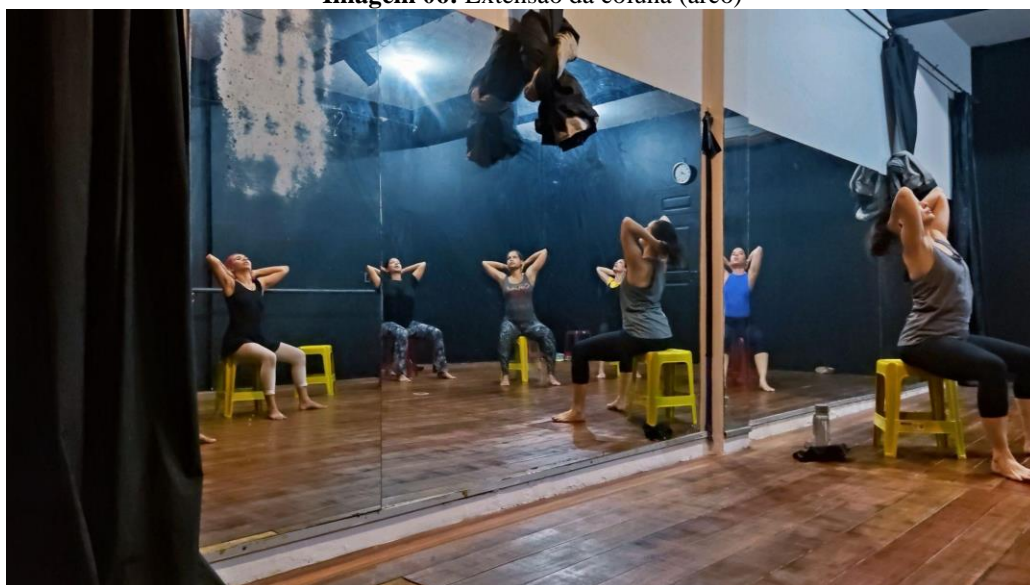
O método criado por Juliu Horvath no final dos anos de 1970 possui influências do ballet

clássico, natação, tai chi chuan e yoga, Horvath ao longo de sua vida praticou diferentes modalidades para elaborar seu método (Rosário, 2018).

Inicialmente chamado de Yoga para bailarinos, Horvath enfatizou em seu método a coluna vertebral na qual realiza-se os movimentos naturais e segmentos da coluna. “Os exercícios do método são baseados nos movimentos naturais da coluna vertebral: flexão e extensão; flexão lateral, rotação e movimento de onda.” (Rosário, p.38, 2013).

As imagens a seguir mostram os movimentos de flexão e extensão da coluna da série *Arch & Curl Spinal* respectivamente do método Gyrokinesis realizados nos bancos.

**Imagem 06:** Extensão da coluna (arco)



**Registro:** Rafel Silva, 2023

**Imagem 07:** Flexão da coluna (curva)



**Registro:** Rafel Silva, 2023

O método possui três pilares fundamentais para sua concepção, Rosário (2018) salienta que esses pilares são distribuídos em: Pontos de atenção, Princípios chave e Conceitos

complementares. Cada um desses pilares, são acionados em conjunto no momento da aplicação do método, no entanto é importante evidenciar cada um deles para melhor compreensão.

Os pontos de atenção trata-se das observações internas e externas do corpo que conduzem a maneira de perceber o corpo em movimento, considera-se pontos de atenção “Criar estabilização através do contraste; criar espaço entre as articulações ósseas; movimento e padrão respiratório correspondente; a intenção é a força motriz; a visão guia o movimento e a estimulação do corpo” (Rosário, 2018, p.137).

Os princípios chave emerge a ideia de realização do movimento, isto é, o modo como o corpo se organiza para ação prática, através de mecanismos internos que reverbera para o externo, considera-se princípios chave:

Estabilização através do contraste; O movimento inicia do centro para as extremidades; O movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar; A respiração cria movimento e movimento cria respiração; Toda ação provoca uma reação, assim, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e uma circulação fluida e contínua; Quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados; O músculo da inteligência, a intuição e a percepção; Se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições; O ato de se exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa; Circularidade: o fluxo ininterrupto de um movimento desde o início, incluindo o fim.” (Rosário, 2018, p.137-138).

**Imagem 08:** Aula no banco do método Gyrokinesis



**Registro:** Lua Lopes, 2023

São trabalhados exercícios lentos e contínuos além de um ritmo mais acelerado a nível cardíaco. Ao final dos exercícios no banco, é feita uma série de exercícios em solo cujo trabalho de mobilidade da coluna, respiração, e alguns exercícios similares ao dos bancos é realizado.

É importante salientar que o método atua mais precisamente na região pélvica cujo

exercício reverbera no corpo como um todo, ou seja, do centro para as extremidades. Visto isso, a compreensão do método é fundamental para estabelecer relações com a técnica de Graham que será abordada a seguir.

## 4.2 Técnica de Graham

Influenciada pelo sistema Delsarte, Yoga, e os temas que pairavam na sociedade norte-americana, Martha Graham propôs uma poética de movimento a partir dos princípios da contração/ relaxamento, torções, oposições de movimento, além disso, a aproximação com o solo afirma o respeito à gravidade que opera sobre o corpo,

Todo esse processo possibilitou a abertura de um trabalho energético sobre o movimento. Franck (2013) ressalta aspectos que envolvem os princípios da técnica de Graham tais como: A ação de dançar, postura, centro do corpo, ação da gravidade, gesto, ritmo, espaço e respiração.

A ação de dançar concerne na expressão do corpo com base nas vivências cotidianas e extra cotidianas, é o modo como cada indivíduo expressa seu movimento diante de um estímulo. O corpo possui capacidade própria para expressar e o movimento ganha habilidade de aperfeiçoamento promovendo assim a técnica. “A dança é a arte do movimento, onde, através do controle muscular e de movimentos coordenados, atinge-se a plasticidade necessária para possibilitar a realização de movimentos técnicos.” (Monteiro, 2020, p.96).

Com a habilidade para realização do movimento o corpo adquire postura no sentido de promover a organização corporal que, possibilite o uso adequado dos músculos, ossos e articulações, trata-se de um trabalho perceptivo do corpo e consciente como Jussara Muller (2005) aborda a técnica somática de Klauss Vianna,

[...] Klauss Vianna pressupõe que, antes de aprender a dançar, é necessária que se tenha a consciência do corpo, de como ele é, como funciona, quais as suas limitações e possibilidades para, a partir desta consciência corporal, a dança acontecer.” (Muller, 2005, p.59).

A compreensão da postura do corpo, percebendo alinhamentos e o uso da força sobre determinado grupo muscular, torna-se necessário observar o ponto de equilíbrio presente no corpo, que nesse caso está relacionado ao centro do corpo.

Na técnica de Graham os movimentos iniciam da cintura pélvica a exemplo a contração e o relaxamento (movimento da báscula da bacia). O ponto de equilíbrio também possui uma relação energética do corpo, isto é, a energia emana do centro para as extremidades a partir de um ponto de equilíbrio. A imagem a seguir mostra o movimento de contração.

**Imagem 09:** Contração da técnica de Graham



**Registro:** Rafel Silva, 2023

As percepções sobre o ponto de equilíbrio do corpo são importantes para o praticante da técnica pois, é afetado pela ação da gravidade o que desperta em Graham o respeito da força sobre o corpo.

A técnica de Graham possui uma relação bem cognoscível em relação solo e gravidade. Apresentando o homem como criatura da terra que respeita a força da gravidade, Graham acreditava que a queda consistia no reconhecimento da gravidade. (Feijó, 2017, p.60).

Por esse viés, os movimentos em solo tão presentes em composições coreográficas e nas aulas da técnica de Graham originam-se do princípio do respeito e força da energia que emana do espaço sobre o corpo.

Pensado no movimento e suas interferências pela gravidade, outro ponto ressaltado pela autora Franck (2013) é o gesto, que diz respeito ao significado do movimento. O indivíduo expressa suas ações através do corpo e que abarcam os significados “Delsarte trouxe uma nova consciência sobre o corpo como forma de expressão do sujeito e sobre sua capacidade para dar acesso à sua experiência e subjetividade.” (Grebler, 2012, p.417).

A busca por um significado genuíno que surge internamente no ser, auxilia no processo de concepção do movimento. O gesto corporal é acompanhado por um ritmo, que segundo Feijó (2017) o ritmo é fundamental nas aulas de Graham pois atua na coordenação dos movimentos do corpo. Essa relação corpo e ritmo auxilia na velocidade de execução dos movimentos que pode ser lenta, moderada ou rápida.

Em se tratando do espaço, o corpo que dança habita diferentes lugares, a percepção dos

níveis espaciais, as direções, dimensões, planos entre outros elementos que compõem o espaço, possibilita um leque alternativo para explorar a utilização do espaço. Esse espaço pode ser visto como "[...] matéria prima na qual o artista esculpe seu corpo em movimento, com suas frases de movimento e sua gestualidade. (Pronsato, 2014, p.15).

Na técnica de Graham, as aulas possuem movimentos dinâmicos, uma vez que o campo de visão do dançarino não fica apenas para frente, e sim ganha outros pontos do espaço como referências o que colabora para o desenvolvimento da percepção do dançarino.

E para finalizar os aspectos que envolvem a técnica de Graham a presença do uso coordenado a respiração é um dos princípios que norteiam a técnica, o ato de respirar torna-se evidente no trabalho de Martha Graham pois ao realizar os movimentos de contração e relaxamento, o dançarino deve ter consciência de que a no ato da contração o bailarino solta o ar e no relaxamento inspira o ar para soltá-lo novamente. Compreendendo a respiração como um princípio norteador da técnica é válido ressaltar que

[...] a respiração compreende um princípio básico e fundamental na técnica de Graham, o qual se apresenta como fonte de energia, de pulsação, de impulso, de investigação, de ritmo, e a partir da qual se desdobram todos os outros princípios. (Gonçalves, 2015, p. 100).

Esses aspectos abordam o trabalho filosófico e cinestésico do ser uma vez que nas aulas técnicas de Graham o praticante deve se atentar a diferentes estímulos para que consiga ter o nível técnico almejado.

Ao compreender os dois campos corporais, percebe-se similaridades entre as práticas, tais como o uso coordenado da respiração; o movimento que inicia do centro para as extremidades; o movimento flui de modo segmentado; com essas sutis aproximações tem-se a possibilidade de ser utilizado essas similaridades como um meio para organizar uma metodologia de ensino.

## **5. EXPERIMENTAÇÕES ENTRE PRÁTICAS**

A partir das explanações sobre os conceitos Dança Moderna e Educação Somática foi analisada as similaridades entre ambas as práticas, desse modo o passo seguinte tratou-se da estruturação dos planos de aula para os encontros da oficina. Esta oficina foi pensada com objetivo de experimentar a conexão entre os dois campos e como essa relação pode contribuir para o processo de ensino e aprendizagem.

Foram divididos quatro encontros, sendo o primeiro dedicado a técnica de Graham e o segundo dedicado ao método Gyrokinesis, o terceiro e quarto encontro trabalhou alguns pilares do método Gyrokinesis junto aos movimentos da técnica de Graham.

No primeiro dia de oficina os participantes vivenciaram a técnica de Graham cujo objetivo foi apresentar as principais características, compreendendo os princípios técnicos tais como contração e relaxamento, espirais, respirações com uma aula completa solo, centro e deslocamento. Ao final da aula, na roda de conversa os participantes relataram questões sobre as percepções da técnica no corpo, as dificuldades identificadas durante a aula, bem como sobre a didática abordada em aula.

“A técnica ela me proporcionou ... é mais lev- a leveza no corpo ao saltar a... até mesmo é em flutuar. Eu me senti muito leve na hora dos saltos, no chão também, bastante leveza em relação a... a técnica que foi passada pela professora” (*Ballspiel*, 12 de setembro de 2023)<sup>10</sup>

A participante relatou que a aula lhe permitiu se sentir mais leve até nos momentos mais intensos como nos saltos, a sensação de leveza foi proporcionada ao serem trabalhados os exercícios de respiração imbricados ao movimento, desse modo com a repetição dos movimentos, fixou mais firmemente a experimentação técnica. A participante Incense relatou acerca da dificuldade ao desenvolver a técnica, assim como, a importância dessa técnica no corpo.

É... a técnica, pra mim, ela é nova, tá! é porque a gente tem que trabalhar vários segmentos, né, trabalhar a concentração, trabalhar a questão do equilíbrio. Então são muitas informações pro movimento. É... claro, eu tive dificuldade porque existem várias funções pra fazer dentro da técnica; [...] Ela é, ela é importante, ela é muito importante porque tu aprende a conhecer o teu corpo, as dificuldades que tu tem, né? Qual é a tua dificuldade maior? Eu tenho muita dificuldade na questão de Salto e, para mim já, mesmo que eu não goste correr, mas existe também até essa forma pesada de colocar esse peso nesse pé, mas não é um peso qualquer, né? Então, tudo você tem que pensar, né? É um quebra-cabeça de movimentos, mas que ao pouco você vai encaixando, vai aprendendo e vai ajustando com o seu corpo. (*Incense* 12 de setembro de 2023).

Embora as dificuldades sejam evidentes, a participante compreende que a técnica promove uma percepção corporal minuciosa, os exercícios por mais complexos que sejam, o ‘quebra cabeça’ como a participante ressalta vai sendo moldado a cada compreensão.

Os participantes também salientaram acerca da didática de aula utilizada para ensinar a técnica dado que a pesquisa reflete sobre a prática pedagógica na qual está diretamente relacionada ao processo de ensino e aprendizagem.

Por mais que a gente, eu tenha dificuldade, mas o fato dela repetir e repetir e ensinar e repetir de novo e vai tendo a maior paciência assim, isso faz com que a gente assimile de forma mais, né? Com o tempo, obviamente vai conseguir essa perfeição [...] (*Radha*, 12 de setembro de 2023).

A repetição das sequências colaborou para uma compreensão mais ampla do

---

<sup>10</sup> Os nomes dos participantes foram ocultados, sendo substituídos por personagens das criações dos precursores da Dança Moderna.

movimento. As sequências da técnica de Graham foram adaptadas para que os participantes pudessem focar na base do movimento, tais como os *Bounces*, espirais sentados, contrações profundas, *Pliés*, equilíbrios e saltos.

Por esse viés houve um melhor desempenho por parte dos participantes que puderam se concentrar de fato no caminho do movimento, as induções respiratórias, as correções feitas, sem se prender em decorar a sequência, mas experimentar de modo consciente no corpo

[...] eu ainda não entendia com essa aula assim, conforme você vai repetindo, você vai tendo consciência corporal. Então, a necessidade da gente não parar e ficar repetindo, repetindo, então eu posso perceber. Ou seja, eu já tomando essa consciência corporal, principalmente a questão das torções, né? É simples quando falar, falar quadril, cintura, ombro, mas na hora de executar não é tão simples assim. Ou seja, então tu vai te moldando o teu corpo, então com essa repetição que eu tenho tendo já algum tempo, né? Agora eu começo a ter essa consciência corporal e saber, né? O que eu to fazendo? Na verdade, porque a técnica é dela, vai fazer com que a gente conheça, né? O nosso corpo e eu vejo assim muito. A questão é da das torções. Ela vem mesmo destravar o nosso corpo. (*Omika*, 12 de setembro de 2023).

A consciência corporal através da repetição foi fundamental para o ensino da técnica, Martha Graham ao ensinar sua dança fazia o uso das repetições como amadurecimento técnico, “Pode-se sempre “representar” a repetição como uma semelhança extrema ou uma equivalência perfeita. Mas passar gradativamente de uma coisa a outra não impede que haja diferença de natureza entre as duas coisas.” (Deleuze, 2018, p.12).

O autor salienta que mesmo a repetição seja algo similar, à forma como essa repetição é feita não será igual, há diferenças entre as naturezas de execução. Por exemplo, na aula, a repetição não será a mesma pois o aluno compreende o movimento, passa obter novas percepções sejam elas pequenas ou grandes sobre seu corpo.

Tal como da leveza no ato de saltar, entender o encaixe do quadril para realizar a contração abdominal entre outros aspectos. “Graham defendia que a prática se adquire pela repetição isto significa que, deve-se aprender a dançar por meio da prática da dança, visto que, aprende-se a viver, vivendo, os princípios são os mesmos.” (Monteiro, 2020, p.98).

Outro ponto relacionado à didática da aula foi a maneira de correção do movimento como relata a participante

[...] uma coisa assim sobre o quanto tu falou sobre ser dedicado e tudo mais, aí eu pensei na minha cabeça, uma coisa que eu reparei na aula é... tu é atenciosa com os alunos. Tem alguns professores que passam a técnica e não tão nem aí, tipo, ta aqui, ó. Fiz a técnica. Deu exemplo, te vira agora, e tu não. Tu foi lá, corrigiu, ensinou o passo a passo pra cada um pra conseguir dificuldades. Tu foi lá, chegou e me mostrou cada passo, quadril, cintura, tudo direitinho, coisa que alguns professores não fazem isso. Alguns professores, não tão nem aí então tu foi lá, tipo, foi atenciosa, foi lá e demonstrou a forma correta de fazer o exercício, era isso. (*Serpentine*, 12 de setembro de 2023).

O cuidado no ato de corrigir o aluno é fundamental para o desenvolvimento no seu processo de aprendizagem. A participante observa que durante a aula, a correção individual procedeu de forma orgânica, isto é, todos em sala estavam sendo observados, a professora no momento analisou os participantes e o que houve uma necessidade para correção foi trabalhado, esse ato chama atenção do aluno, pois ele se sente presente em aula e o motiva a continuar.

No segundo dia de oficina, foi realizada a aula do método Gyrokinesis ministrada pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosana Rosário na qual a professora elencou os pontos principais do método, contextualizando sobre os pontos de atenção, os princípios chaves e os conceitos complementares. Ao final da aula a roda de conversa os participantes relataram sobre a percepção do corpo e a semelhança com a técnica de Graham.

[...] eu acho que ele vai dando uma, vai despertando porque trabalhou cada parte, cada movimento, né, trabalhou cada parte dessa musculatura e fui acordando com, eu to com sono, eu to relaxada, certo? (Rose Petals, 19 de setembro de 2023).

A participante relata que o método colaborou para que pudesse identificar de modo mais específico as estruturas do corpo, em especial a região da coluna vertebral, ao mesmo tempo em que relatou uma sensação de despertar o corpo, isto é, percebe-se que o corpo entra em estado de relaxamento.

Em outro relato, foram apontadas sensações diferentes na realização do movimento nos exercícios do método Gyrokinesis com intensidade

Eu me senti o contrário, me senti mais acordada assim. Eu acho que meu corpo parece que ele acordou, parece que ele se abriu. Ele estava bem tenso, então ele está bem mais aberto, meu quadril, sei lá, to mais, sabe bem flexível Agora, eu me sentia até fazendo academia, uma hora. Eu me senti. Fazendo, eu acho que foi um negócio assim com o abdômen. Isso aí eu achei isso bem interessante. Achei, é uma forma, né, de treinar aqui e é isso. Achei bem interessante. (Incense, 19 de setembro de 2023).

Os exercícios do método Gyrokinesis permitiu que o corpo da participante pudesse se tornar mais flexível, pois a sensação de trabalhar os espaços articulares e os movimentos ondulatórios da coluna, possibilitam a sensação de alongamento, expansão e tridimensionalidade.

Outro fator exposto pela participante tratou-se da sensação de estar acordada, embora os exercícios sejam ministrados de modo leves e relaxantes, a todo momento é necessário coordenar a respiração, por esse viés os movimentos que exigem mais respiração gera mais tensão, quando o movimento é intenso, feito em uma velocidade rápida deixa o corpo mais atento.

No entanto, quando o corpo realiza essa mesma tensão com auxílio da respiração, ocorre a diminuição desse desconforto. A sensação de estar fazendo academia no momento do

exercício que trabalha o abdome no banco, revela o ponto entre gerar uma tensão e ao mesmo tempo diminuir a tensão com a respiração. À medida que os participantes dialogavam, foi relatado a sensação de estar destravando tudo, isto é, os exercícios colaboram para uma correção postural na qual gerou a sensação de estar destravando. As percepções expostas pelos participantes mostram o menor gasto energético durante a realização do exercício.

“Eu senti o meu corpo super relaxado, né foi destravando tudo mesmo. Eu cheguei aqui, dura durinha mesmo! Sabe quando você anda?” (*Omika*, 19 de setembro de 2023).

Outro ponto pertinente nos relatos coletados, tratou da preparação física, o método poderia ser um caminho para realizar um aquecimento para o dançarino, respeitando suas particularidades e promovendo qualidade de vida ao mesmo tempo que prepara o corpo do dançarino para a cena, como sugere a participante

A gente não, não teria é alguns danos. Né que a gente sempre sofre alguns danos no próprio movimento. Então eu acho que seria bem importante, não é porque é passo a passo, é minucioso, é detalhado, tem que ter um certo cuidado pra fazer esse movimento. Eu acho que é por isso que cada um teve uma sensação, né. (*Incense*, 19 de setembro de 2023).

A sugestão feita pela participante sobre aquecimento consciente para evitar danos maiores ao corpo, dialoga com os estudos de Fortin (1999) sobre a prevenção e tratamento de lesões como uns dos benefícios que a Educação Somática, e poderia auxiliar nesse processo de preparação corporal para as aulas de dança sem prejudicar o corpo. Questionados sobre a relação da técnica de Graham com o método Gyrokinesis, os participantes identificaram aproximações entre ambas as práticas. Como relata a participante

Ela tem a técnica muito de contrair, não é? Ou seja, respiração também utiliza muito. Então eu vi muito isso, né? Nessa, nessa técnica que a professora passou e através dessa técnica eu pude perceber porque quando atendi uma certa dificuldade na respiração, às vezes parece assim, que me dá um desespero que eu não sei se eu vou, sabe como é que eu. Vou respirar, né? Então, assim é ajudou muito. Porque a Graham ela trabalha E aí nisso não é? e- e a questão assim do contrair. Eu acho que as duas coisas casaram bem. (*Serpentine*, 19 de setembro de 2023).

A respiração coordenada ao movimento e os exercícios de extensão da coluna (arco) e flexão da coluna (curva) do método Gyrokinesis remeteram aos movimentos de contração e relaxamento da técnica de Graham. Por serem parecidos, o caminho para a realização do movimento é analisado, porém a finalidade para cada um é diferente.

**Imagem 10:** Contração na técnica de Graham na oficina



Registro: Jonh Monteiro, 2023

**Imagem 11:** Curva do método Gyrokinesis



Registro: Lua Lopes, 2023

Sobre a técnica de Graham as poéticas de movimento originam-se “a intenção deste movimento vem de dentro para fora, com gestos naturais e flexíveis” (Monteiro, 2020, p.99). As emoções ganham destaque nessa descoberta técnica. Outra participante relatou sobre semelhanças do método com a técnica, tal como

Além da questão da contração que ela falou, tem a questão da torção ou movimentos espiralados e aquele negócio de abrir o peito expandir o movimento tem muita semelhança nos dois, né? Nas duas técnicas. Mas uma coisa que é interessante da

técnica. Do do Gyrokinesis e levasse essa questão do lado do giro, tem coisas assim que a gente nem costuma saber que gira no nosso corpo e que a técnica parece que vai desprendendo, né? Tipo, por exemplo, a coluna, a gente costuma mexer a coluna mais da cintura para cima. A gente não trabalha muito a parte da lombar sacro, né e é diferente no Gyrokinesis que a gente faz essa essa movimentação da parte que quase não movimenta, achei bem interessante. E também tem Essa, essa movimentação Na Na técnica de Graham, só que em movimentos diferentes que eu já tive aulas diferentes, de técnicas diferentes, movimentos diferentes Na Na, na, na técnica da da, da Graham e quando a gente chega aqui, diferente não é bem parecido, porém, não é a mesma coisa, né? Lembra. A movimentação tem mais ou menos o mesmo princípio de movimento, mas não é a mesma fundamentação. (*Rose Petals*, 19 de setembro de 2023).

A participante relatou a questão do movimento da coluna vertebral em diferentes posições, no método Gyrokinesis são trabalhos movimento de flexões, extensões, hiperextensões, torções. Na técnica de Graham a coluna também é requisitada, principalmente para o trabalho de contrações e torções. Os pilares organizados pelo método Gyrokinesis atua na sensibilidade do ser, não necessariamente acessa as emoções internas, porém passeia por sensações em nosso corpo,

Através dos exercícios respiratórios, essa etapa da aula tem como objetivo estimular o corpo e despertar a sensibilidade superficial e profunda da pele, necessária para o desenvolvimento da percepção consciente da pele, de suas funções e de sua relação com o interior do corpo. (Rosário, 2016, p.586).

Com base nas explicações sobre a fundamentação teórica das práticas, observa-se que o percurso do movimento, os desenhos dos movimentos, são similares, em contrapartida, cada prática possui objetivo em específico. Outro participante relatou a semelhança entre os movimentos de braços e pernas tal como relata

É os braços de águia que eu recordei, né? Que são mais aqui embora da Graham. Seja aqui até agora, né? Mas acho que também tem esse essa semelhança também. As pernas em formato de diamantes que ela fez assim. (*Yogi*, 19 de setembro de 2023).

O participante expôs a semelhança das pernas flexionadas em formato de diamantes com os calcanhares elevados do método Gyrokinesis em relação as pernas flexionadas da técnica de Graham, como demonstra as imagens a seguir mostram o movimento das pernas em diamante e o movimento de espirais sentados cujo calcanhar está elevado e as pernas estão flexionadas.

**Imagem 12-** Pernas em formato de Diamante do método Gyrokinesis



**Registro:** Rafel Silva, 2023

**Imagem 13-** pernas flexionadas na técnica de Graham



**Registro:** Jonh Monteiro, 2023

Ambos os movimentos atuam na articulação coxo femoral proporcionando o trabalho de rotação externa dos membros inferiores, outro ponto em comum trata-se do corpo estar sentado sobre os ísquios. Embora os calcanhares estejam elevados no método Gyrokinesis, os pés estão posicionados em dorsiflexão, e na técnica de Graham os pés estão em flexão plantar.

O participante também relatou sobre a semelhança do braço de águia da técnica de Graham com os braços do método Gyrokinesis, como mostra as imagens a seguir.

**Imagem 14-** Braços de águia no movimento de contrações profundas



**Registro:** Jonh Monteiro, 2023

**Imagem 15:** Braços na altura dos ombros do método Gyrokinesis



**Registro:** Lua Lopes, 2023

Essa semelhança também é importante frisar pois proporcionando uma proposta de movimentação similar da técnica de Graham, pode possibilitar uma nova percepção no corpo. Nesse caso os movimentos dos braços em abdução, e uma sutil flexão dos braços e as palmas da mão para baixo. As semelhanças sinalizadas pelos participantes foram levadas em consideração para a realização das próximas aulas da oficina de Dança.

No terceiro dia de oficina trabalhou-se a relação direta entre as contribuições do método Gyrokinesis para o processo de ensino e aprendizagem na técnica de Graham. Para esse encontro foi reservado um momento de relaxamento na qual os participantes puderam experimentar as respirações abdominal e torácica deitados em posição em “X”. Em seguida vieram os exercícios técnicos de Graham pontuando a respiração, os espaços articulares, o uso do toque, partindo das induções do método Gyrokinesis.

**Imagem 16:** Espaço articular na região coxo femoral no movimento de espiral



**Registro:** Jonh Monteiro, 2023

Percebeu-se na roda de conversa que os participantes observaram um bom desempenho no decorrer da aula, a partir das induções respiratórias gera a sensação de estar relaxado, o que contribuiu para a compreensão da técnica.

A técnica da Martha Graham. Ela já chama atenção pra todos os aspectos do corpo, né? Então tu vai aprendendo realmente cada pedacinho do teu corpo. E o Gyrokinesis ele faz isso também. Então, complementa um complementa o outro pra chamar atenção pra você entender realmente como o teu corpo funciona, então acho que é perfeito. (*Ballspiel*, 26 de setembro de 2023).

A participante relatou que as duas técnicas promovem uma percepção corporal mais aguçada, no sentido de entender parte por parte do corpo, salienta também a atenção direcionada para a região que está sendo utilizada, e percebe como o movimento funciona no corpo, isto é, de que maneira o corpo recebe esse movimento, não apenas fazer o movimento por fazer mas compreender de fato como o corpo reage a esses estímulos.

Outro participante ressaltou a importância do relaxamento no início da aula a fim de trazer o corpo para o estado de presença, como relata

Eu achei muito importante a gente começar respirando porque já trabalha aquela parte da presença quando a gente se desconecta de lá de fora e se concentra aqui dentro, então isso é muito importante pra gente ter uma aula mais fruída. Então, trabalhar a técnica tem alguma consciência corporal? Você tem que separar sua mente e se concentrar. Então eu acho muito bom essa forma didática da educação somática que você trabalha, fica muito mais fácil de entender e muito mais compreensível. (*Yogi*, 26 de setembro de 2023).

O participante percebeu a diferença de seu corpo na aula de Dança Moderna ao trabalhar o relaxamento, segundo o participante, ele se sentiu desconectado com o mundo fora da sala de aula.

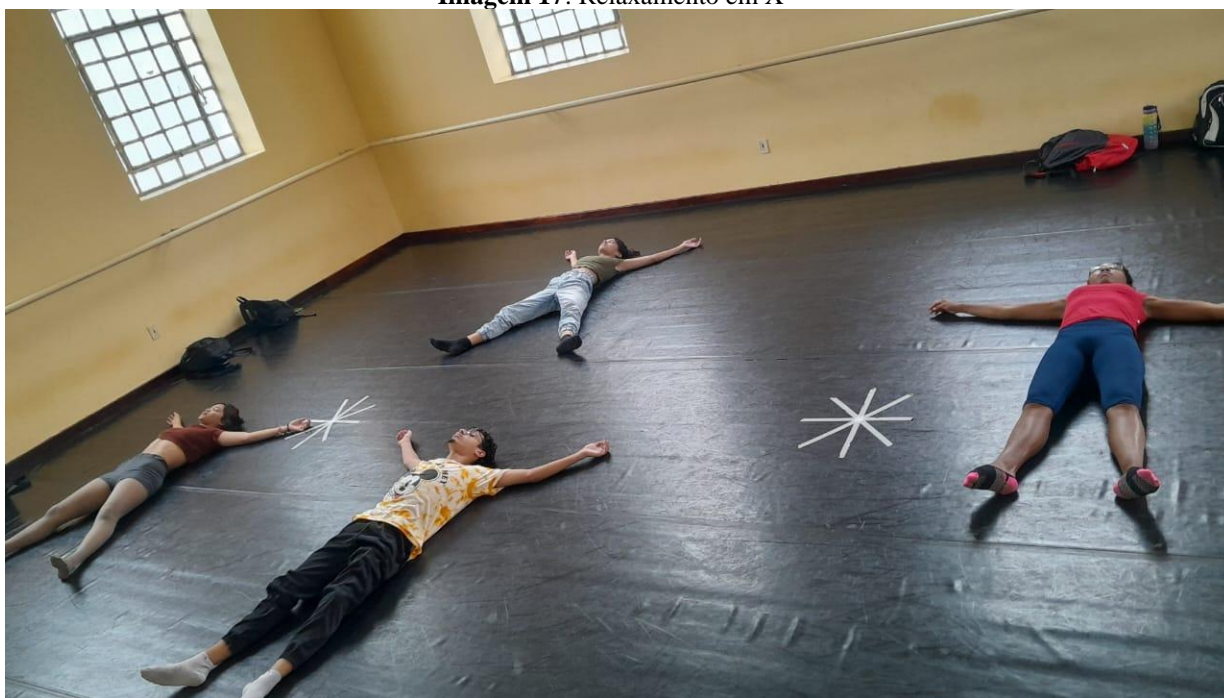
Esse estado de presença colaborou para o proveito da aula, uma vez que o participante estava mais aberto a compreender as sequências da técnica, identificou-se a percepção do corpo, e pontuou a didática da aula em que houve a proposta do relaxamento para assim dar início propriamente dito da aula de Dança Moderna.

Seguindo por esse viés, os participantes estavam na roda de conversa, outra participante relatou sobre o momento de relaxamento na qual o corpo possui uma nova perspectiva, isto é, se sente mais relaxado, mais flexível, com mais disposição para realizar a aula, como relata

A coluna, a contração a gente trabalha a os braços, né? Então tudo isso é. Vai É exercendo mais força, mais concentração do nosso corpo. Então, até pra algumas pessoas pode ser que contraia mais a musculação, né? E pra algumas pessoas, possa ser que já seja algo mais calmo, mas quando a gente não tem essa preparação, essa mobilidade da coluna, a gente sente mais o movimento retraído, né? A gente sente aquela força a mais. Eu acho que o primeiro momento ele foi essencial pra que o corpo, ele ficasse mais relaxado, mais flexível. E que a gente tivesse também esse momento de consciência corporal que a gente vai entrando na sala de aula e vai se concentrando pra receber algo que é mais trabalhado e concentrado, como a técnica de Martha Graham. (*Omika* 26 de setembro de 2023).

O momento de relaxamento foi importante segundo a participante, pois colaborou para o seu desenvolvimento durante a aula, o corpo livre de tensões e mais sensibilizado, promoveu essa sensação mais consciente de si mesma. Ao longo do encontro foram utilizadas diferentes induções respiratórias, na qual colaborou para o entendimento da técnica de Graham.

Com base nos depoimentos supracitados, identificou-se que as contribuições do método Gyrokinesis na aula técnica de Graham, alcançou diferentes percepções nos participantes principalmente no quesito da atenção, percepção corporal, o alívio nas tensões musculares. A seguir a imagem dos participantes deitados no chão em posição de X para realização do relaxamento.

**Imagem 17:** Relaxamento em X**Registro:** Jonh Monteiro, 2023

O quarto encontro iniciou com exercícios do método Gyrokinesis que trabalham diretamente a coluna vertebral com movimentos de ondas, flexões laterais, espaço articular nas vértebras da coluna, imbricada a respiração. A coluna é requisitada nas aulas de Graham, e com base nas sugestões sobre a proposta de aquecimento, focou-se na região da coluna vertebral.

Em seguida vieram os movimentos técnicos de Martha Graham com induções sobre espaço articular na região coxo femoral, respiração coordenada ao movimento e o toque nas estruturas corporais. Na roda de conversa foi pontuada as percepções corporais a partir das induções do método Gyrokinesis; a didática de aula; a compreensão da técnica e o desenvolvimento da aula.

É, eu consegui exercitar bem a respiração assim, né? Eu senti uma melhora porque sou uma pessoa que quando eu to fazendo algum exercício, que exige muita concentração, eu tenho de aprender a respiração não é até no balé mesmo, mas conforme eu tu ia falando, né? Respira, é solta, né? Inspira. Eu fui conseguindo sentir essa melhora até do meu corpo na execução dos movimentos. Mesmo assim, sabe, achei muito assim proveitoso, e eu percebi a diferença ao longo da aula, desde o primeiro exercício até agora nos saltos, por exemplo. Na diagonal. (*Rose Petals*, 03 de outubro de 2023)

Segundo a participante, a respiração auxiliou na execução dos movimentos, ao passo que a ministrante da aula induzia o momento de inspirar e expirar, a participante conseguiu no decorrer da aula aproveitar os movimentos ali ensinados mesmo nos momentos que mais exigiam do corpo. A respiração um dos princípios da Educação Somática e uma das

características do método Gyrokinesis e da técnica de Graham, possibilitou a participante um menor gasto energético.

A participante realizou uma autoavaliação sobre seu desempenho na aula e observou uma melhora significativa, por mais que tenha experimentado a técnica outras vezes, naquele dia em específico teve uma percepção melhor do corpo o que gerou novos olhares sobre a técnica.

Na roda de conversa foi pontuado o momento de relaxamento e o destrave do corpo referente a primeira atividade da aula que se tratou dos movimentos da coluna por meio do método Gyrokinesis.

Bom, é, eu nunca tive uma experiência assim, né? Tão profunda nesse nesse estilo em sim de dança, né? Então eu tava bem travado no começo, muito bem quando a gente foi beber água, até falei para os meninos que depois do exercício a gente começa até sentir o corpo assim, diferente, mais leve, algumas partes mais leve, né? As tensões e tudo mais e chegando mais agora pro final eu consegui esticar mais o braço e tudo mais, mais elasticidade, não é e mais senti meu corpo mais confortável do que estava no começo quando eu vim para cá. (*Yogi*, 03 de outubro de 2023).

O modo como o participante chegou em sala e como ele se sentiu após a aula, destaca a importância do momento inicial feito na aula com os exercícios da coluna vertebral, o destrave na qual o participante salientou em seu depoimento, potencializa o ensino da dança através de uma abordagem somática, a imagem a seguir mostra o movimento de flexão lateral da coluna vertebral a partir do método Gyrokinesis.

**Imagem 18-** flexão lateral da coluna



**Registro:** Jonh Monteiro, 2023

Ainda observando o processo de respiração durante a aula, outra participante ressaltou

a importância da respiração no momento da compreensão do movimento, como relata

Foi muito importante, é principalmente, eu acho que fundamental é a respiração. É...é passar. É passado, aulas passadas, eu não conseguia de jeito nenhum, ficava travada, contraí meu Deus do céu e agora? E a respiração?

Não e parece que eu ficava assim presa, e hoje, por incrível que pareça, diz não. E também é eu. Eu acredito que faltou muito falta de concentração minha e hoje eu estava totalmente, sabe o mundo externo pra mim não, não existiu, só que e eu consegui de fato sentir realmente o que é a contração de fato, o que é o levantar da perna devido à respiração que eu que eu soube fazer direito e foi muito, muito importante. A respiração foi fundamental na aula de hoje. (*Serpentine*, 03 de outubro de 2023).

Embora houvesse a dispersão por parte da participante, a respiração auxiliou para que pudesse continuar fazendo as sequências de aula, e poder trazer a atenção para o exercício. Pensando no processo de ensino e aprendizagem é necessário que o aluno tenha a sua atenção voltada para a aula e evitar o máximo de dispersão.

Ainda sobre esse processo de despertar atenção no aluno, outro participante salientou o foco em aula para compreender o exercício.

É... Eu acho que a respiração ajudou bastante, né? Na primeira aula eu não. Eu não me perdia por causa que tem que respirar e fazer exercício ao mesmo tempo. Só que nessa aula eu consegui mais. É a conciliar os movimentos junto com a respiração, né? Porque respirar todo não respira inconscientemente, né? Só que essa não é uma respiração normal, é uma respiração, como é que posso dizer? É. É uma respiração coordenada, uma respiração, ela é.

É feita pra isso, né? A gente inspira num, num pra se preparar e solta o ar no momento de maior tensão, onde a gente está fazendo exercício, né? Aí isso ajuda porque tá tendo uma tensão muito forte, é uma parte do corpo, mas a mesma tempo tá relaxando porque você soltou o ar que você estava inspirando, isso ajuda, né? na na atenção... (*Heretic*, 03 de outubro de 2023).

Coordenar a respiração ao mesmo tempo que realiza o exercício promoveu um estado de atenção no participante, além disso, nos movimentos com maior intensidade sentiu-se um alívio, melhor dizendo, um relaxamento, em virtude do trabalho respiratório, ter sido utilizada nos momentos adequados. Outro ponto a ser destacado foi a didática no âmbito das aulas, que atuaram com as duas práticas.

É bom no começo, quando eu comecei a fazer aula, eu não senti nenhum tipo. Não, não sei explicar, tipo. As dificuldades de conforto porque todo mundo me ajudava em tudo que eu precisava. Aí as técnicas assim, quando eu tava sentindo um pouco de dificuldade, a Luana e... a...a, professora Rosana, também na aula de Gyrokinesis, elas me ajudaram bastante a focar e a respirar ao mesmo tempo. Aí isso me deixou mais confortável. E aí, com o tempo, fui pegando a... a... o ritmo e aí eu to melhor assim. Eu to me sentindo bem melhor, mais confortável e mais é, aprendi bastante coisa e minha coluna ela doía no começo. Agora não tá normal, ainda sinto um peso aqui no ombro, mas ta ta indo. E como continuar das aulas Acho que eu vou está melhor preparado, é isso. (*Revolutionary*, 03 de outubro de 2023).

A questão do conforto sinalizado pelo participante é um ponto importante em sala de aula. O contato mais próximo com o aluno permitiu com que pudesse se sentir mais confortável em realizar os exercícios. O vínculo estabelecido entre professor/aluno afeta diretamente no processo de ensino e aprendizagem

[..] a relação professor/aluno em meio ao ensino/aprendizagem, depende fundamentalmente, do ambiente estabelecido pelo professor, da relação empática com seus alunos, de sua capacidade de ouvir, refletir e discutir o nível de compreensão dos alunos e da criação das pontes entre o seu conhecimento e o deles. (Braint et al, 2010, p.04).

Durante a realização da pesquisa de campo foram feitas observações e reflexões sobre as ações realizadas a cada encontro, ao final de cada encontro foram feitas as observações e ajustes necessários para alcançar os objetivos estabelecidos para cada aula, assim como avaliar a abordagem da conexão entre o método Gyrokinesis e a técnica de Graham estavam sendo de fato, proveitoso para analisar as contribuições do método perante a técnica.

Os depoimentos coletados durante a pesquisa de campo serviram de subsídio para interpretar os dados da pesquisa, cuja análise foi feita pelo método de análise de conteúdo.

## **6. ANÁLISE DOS DADOS**

A análise dos dados é o momento de verificação dos resultados obtidos na pesquisa, para tanto será abordado o método análise de conteúdo

A análise de conteúdo é uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador. Na análise do material, busca-se classificá-los em temas ou categorias que auxiliam na compreensão do que está por trás dos discursos. (Silva e Fossá, 2015, p.02).

Segundo as autoras, o método aborda a classificação dos dados a partir do processo de interpretação e agrupamento das informações coletadas, distribuídas em temas e categorias. Para este estudo foi utilizado na pesquisa de campo um momento roda de conversa para registrar as falas dos participantes, esses depoimentos foram gravados e transcritos a fim de serem analisados posteriormente.

Após a transcrição, os textos foram transformados em unidades de registros, trata-se da seleção das falas pertinentes à pesquisa, o que de fato dialoga com os referenciais teóricos e objetivos do estudo. Em seguida, as unidades de registros foram agrupadas para interpretar e dividir os temas, nos depoimentos foram destacados pequenos trechos que se tornam unidades de registro, cada unidade é agrupada a partir da interpretação e relação entre as unidades. Ao final do agrupamento, surgem os temas oriundos das interpretações sobre as unidades de

registro. A tabela a seguir ilustra o processo de recorte das falas dos participantes, a interpretação das falas para que em seguida seja classificado o tema

**Figura 03:** Unidades registros e Tema

<b>Unidade de registro</b>	<b>Interpretação das falas</b>	<b>Tema</b>
“[...] bastante leveza em relação a... a técnica que foi passada pela professora;” Ballspiel, 12/09/23	Leveza ao aplicar a técnica de Graham	Características didáticas
“[...] o fato dela repetir e repetir e ensinar e repetir de novo e vai tendo a maior paciência [...]” Radha, 12/09/23	Paciência para ensinar e repetir as movimentações	
“Alguns professores, não tão nem aí então tu foi lá, tipo, foi atenciosa, foi lá e demonstrou a forma correta de fazer o exercício, era isso.” Serpentine, 12/09/23	Atenciosa com os alunos	

Os temas são classificados e agrupados para que em seguida a divisão se torne a categoria inicial. As categorias iniciais correspondem às impressões iniciais das unidades de registros (Silva e Fossá, 2015), ou seja, após a interpretação e agrupamento das unidades, estas passam a ser classificadas em categorias iniciais. Agrupam-se novamente para serem analisadas, em seguida são classificadas em categorias intermediárias.

As categorias intermediárias concernem em uma análise mais aprofundada das categorias iniciais. Agrupadas novamente, o pesquisador interpreta e classifica a categoria final como ponto máximo da análise dos dados, Bardin (2015) aponta que essas etapas são importantes para a elaboração da análise de conteúdo.

### **6.1 Temas e Categorias**

Os temas foram classificados em: Mecanismos de consciência para o movimento; Autopercepções do corpo; Pontos de compreensão corporal; Estratégias somáticas; Indutores somáticos; Características didáticas; Formas somáticas para trabalhar o corpo; Semelhanças entre Gyrokinesis e Graham; Percepção do estado de corpo; Sensações corporais. A classificação dos temas aborda a percepção geral do contexto da pesquisa de campo. Os temas foram agrupados para que pudessem ser definidas as categorias iniciais.

A organização dos temas para as categorias iniciais evidencia as relações entre a didática

do professor, as percepções sobre o corpo e a relação entre as duas práticas corporais abordadas na oficina de dança. Desse modo as categorias iniciais foram nomeadas em: Ensino do movimento com base nos princípios somáticos para aflorar a percepção corporal no aluno, A Educação Somática como componente metodológico nas aulas de dança, Contribuições do método somático para a técnica de Dança Moderna. Acessar as diferentes partes do corpo do aluno para percepção do movimento.

**Figura 04:** Temas e Categorias

<b>Temas</b>	<b>Categorias iniciais</b>
Mecanismos de consciência para o movimento	Ensino do movimento com base nos princípios somáticos para aflorar a percepção corporal no aluno
Autopercepções do corpo	
Pontos de compreensão corporal	
Estratégias somáticas	A Educação Somática como componente metodológico nas aulas de dança
Indutores somáticos	
Características didáticas	
Formas somáticas para trabalhar o corpo	Contribuições do método somático para a técnica de Dança Moderna.
Semelhanças entre Gyrokinesis e Graham	
Percepção do estado de corpo	Acessar as diferentes partes do corpo do aluno para percepção do movimento
Sensações corporais	

Ao serem organizadas as categorias iniciais, os resultados foram analisados e interpretados para que uma nova categoria seja criada, as categorias intermediárias. Como os agrupamentos são nomeados a partir das análises dos resultados das categorias iniciais, as categorias intermediárias ganham uma concepção mais ampla, isto é, as análises buscam interpretar outros pontos inseridos nas categorias iniciais.

As categorias intermediárias são: Induzir a percepção corporal para trabalhar a técnica de dança moderna por meio das intervenções do método Gyrokinesis e potencializar o ensino e aprendizagem na dança com base no método Gyrokinesis como recurso metodológico. Os resultados promovem uma reflexão acerca das práticas de ensino e aprendizagem inseridas no âmbito das aulas de dança e pontuam-se induções e potencialidades a partir das aulas do método Gyrokinesis.

**Figura 05-** Categorias iniciais e categorias intermediárias

<b>Categorias Iniciais</b>	<b>Categorias intermediárias</b>
Ensino do movimento com base nos princípios somáticos para aflorar a percepção corporal no aluno	Induzir a percepção corporal para trabalhar a técnica de dança moderna por meio das intervenções do método Gyrokinesis
Acessar o diferentes partes do corpo do aluno para percepção do movimento	
A Educação Somática como componente metodológico nas aulas de dança	Potencializar o ensino e aprendizagem na dança com base no método Gyrokinesis como recurso metodológico
Contribuições do método somático para a técnica de Dança Moderna	

Por fim, as categorias intermediárias são interpretadas para que a categoria final seja formada, a categoria final foi nomeada em Concepção de uma metodologia perceptiva através do método Gyrokinesis para aprimorar o processo de ensino e aprendizagem na técnica de Graham.

**Figura 06-** Categorias intermediária e categoria final

<b>Categorias intermediárias</b>	<b>Categoria Final</b>
Induzir a percepção corporal para trabalhar a técnica de dança moderna por meio das intervenções do método Gyrokinesis	Concepção de uma metodologia perceptiva através do método Gyrokinesis para aprimorar o processo de ensino e aprendizagem na técnica de Graham
Potencializar o ensino e aprendizagem na dança com base no método Gyrokinesis como recurso metodológico	

Percebe-se que as contribuições do método Gyrokinesis nas aulas da técnica de Graham é evidente, ao possibilitar uma ampla compreensão do corpo através da percepção consciente do movimento. Tendo em vista essa relevância do autoconhecimento do aluno perante seu corpo, a Educação Somática através de seus métodos, promove um caminho reflexivo sobre o corpo.

As induções do método Gyrokinesis contribuíram para que as aulas da técnica de Graham pudessem ganhar um diferencial didático. Sinalizo algumas propostas do método em sala de aula como suporte para aplicação da técnica: o uso do espaço articular, o trabalho dos movimentos da coluna vertebral, coordenar a respiração ao movimento, iniciar a aula com um momento de relaxamento, repetição do movimento e auto toque.

Para além dessas induções a similaridade entre o método Gyrokinesis e a técnica de

Graham auxiliou para que a compreensão do corpo fosse mais evidente, no sentido de não distanciar o foco das regiões trabalhadas, nesse sentido os movimentos de extensão da coluna arco e flexão da coluna curva se assemelha com os movimentos de contração e relaxamento, ilustrados na página 43, os pés em diamante com os pés na posição de espiral sentado ilustrada na página 45, assim como as torções da coluna com os espirais.

Tudo isso contribuiu para que a percepção do corpo estivesse em constante foco. “A consciência de um corpo integrado é de suma importância para qualquer prática corporal, percebendo como os ossos, músculos, articulações, respiração e outros sistemas interagem de forma integrada durante a atividade.” (Cachoeira e Fiamoncini 2018, p.571-572). O método Gyrokinesis apresentou o foco nos movimentos naturais da coluna vertebral, os movimentos sinuosos da cintura pélvica tais como o movimento de deslizar os ísquios e a respiração coordenada ao movimento.

Nessa perspectiva, os participantes se atentaram a perceber a movimentação da coluna cujo movimento atua no tempo da inspiração e expiração e associa aos micro movimentos dos ísquios, foram quatro encontros das quais a região pélvica, a coluna vertebral e a respiração se tornaram foco para a execução.

No âmbito da dança, ensinar uma técnica em específico requer conhecimento sobre os fundamentos e conceitos que a constituem, estratégias de ensino e avaliação da aprendizagem. Salienta-se que o processo de ensino e aprendizagem deve ser um momento importante durante as aulas de dança, o foco no resultado é uma consequência da prática ensinada. Os participantes durante os depoimentos enfatizam a paciência, a leveza, a repetição, como um diferencial didático.

A condução da aula faz toda a diferença para ensino, manter o aluno estimulado é essencial. A paciência, a repetição e a leveza em ensinar a técnica promove no aluno autonomia para que ele possa ser o protagonista do processo de aprendizagem.

No contexto da dança, a validação da experiência em primeira pessoa, característica da educação somática, contribui para a formação do homem como sujeito da história. Reforça também a proposta da educação como prática da liberdade, pois estimula o desenvolvimento da consciência crítica através do autoconhecimento, do diálogo e do compartilhamento de experiências (Silveira, 2019, p.45).

A Educação Somática contribui para que os praticantes sejam autônomos no seu fazer, a autora aborda a educação como prática libertária, nos depoimentos dos participantes é evidente que, em dados momentos ficam relaxados, dispostos, conscientes nos movimentos de seu corpo.

A sensação de bem-estar os convida a fazerem a aula de dança sem sentir pressionados a alcançar a perfeição técnica. O processo de ensino e aprendizagem concerne na relação professor- aluno segundo Silva e Delgado (2018) está voltada na formação do sujeito, capacitando-o para refletir sobre suas práticas no seu processo de desenvolvimento. Outro conceito que reforça a relação professor aluno na construção do sujeito refere-se

O processo de ensino/aprendizagem ao que tange a figura do professor e a sua relação com os alunos, não deve ter como cerne, somente o conhecimento resultante através da absorção de informações, mas também pelo processo de construção da cidadania do aluno (Braint *et al.* 2010, p.04).

Os autores abordam o processo de ensino e aprendizagem como construção da cidadania do indivíduo. Associado ao ensino da dança, o momento de reflexão pode ser feito a todo momento, quando o aluno pensa em sua organização corporal e reflete sobre suas ações. A técnica de Graham é uma prática reflexiva e sinestésica, que busca alcançar as emoções do indivíduo para significar o movimento, logo é necessária uma sensibilidade no corpo, e maturidade por parte do praticante.

O processo em alcançar a sensibilidade no aluno a nível corporal, nos convida a pensar que mecanismos podemos utilizar em sala de aula. A técnica de Dança Moderna possui uma necessidade de refinamento técnico, no entanto os alunos possuem processos diferentes e que podem ser trabalhados de acordo com as necessidades particulares.

Pensando nisso, a Educação Somática por meio do método Gyrokinesis, proporcionou uma preparação corporal, no sentido de aguçar diferentes partes estruturas, os exercícios do método colaboram para o desenvolvimento da percepção corporal dos praticantes, principalmente em regiões específicas do corpo como, quadril e coluna. “Um trabalho de refinamento da propriocepção facilitará a aprendizagem do dançarino.” (Fortin, p.45, 1999).

O método Gyrokinesis influenciou diretamente nas aulas de Graham, através do toque; da respiração coordenada ao movimento; dos movimentos de flexão, torção, extensão da coluna; as induções sobre o espaço articular na região coxo femoral e nas vértebras; o momento de meditação inicial na aula, possibilitaram a compreensão da técnica, cujo qual verificou-se o interesse dos alunos em fazer aula.

Logo a compreensão das especificidades técnicas foram solucionando aos poucos, com a diminuição das dificuldades. O professor ao aborda a Educação Somática como parte de sua metodologia, colabora para o processo cognitivo e sensorial do aluno.

O papel do professor é o de instigar a curiosidade do aluno, o desejo de encontrar uma forma de executar um movimento da maneira mais econômica possível, respeitando a organização das estruturas, calcada em sua biomecânica. (Bolsanello, 2018, p.05).

Despertar a curiosidade como Débora Bolsanello ressalta, é promover a reflexão no aluno sobre seu corpo e seu movimento, é passar a questionar as suas dificuldades e comparar seus estados corporais entre estar mais tenso e estar mais relaxado, sinalizando os exemplos dos participantes durante a oficina.

Por esse viés o resultado aqui apresentado tratou-se da concepção de uma metodologia perceptiva através do método Gyrokinesis para aprimorar o processo de ensino e aprendizagem na técnica de Graham. É notável a concepção de uma metodologia perceptiva, pois os alunos que experimentaram ambas as práticas ressaltaram a sensação e a percepção do corpo para realizar a aula. “[...] a percepção está diretamente relacionada à atitude corpórea, à experiência, à vivência de um corpo que sente, pensa e age.” (Rosário, 2018, p.05). O método Gyrokinesis age diretamente na sensibilidade do corpo, em permitir esses momentos de autoconhecimento, autonomia, reflexão sobre seu estado corporal.

A concepção de uma metodologia pautada na percepção é uma construção da prática pedagógica do professor. O conceito prática pedagógica pode estar relacionada aos processos ativos do professor no espaço-tempo em sala de aula que está em constante construção (Verdum, 2013). Isso significa que as experiências do professor em seu ato docente parte de uma perspectiva reflexiva, ou seja, a cada experiência é um caminho para experimentar em outros contextos na docência.

A exemplo na aula de dança, o professor passa a trabalhar a respiração coordenada ao movimento, ao analisar e refletir as percepções dos alunos, o professor sinaliza um caminho estável para trabalhar a respiração em sala de aula. Ao mesmo tempo que experimenta, praticar e constrói novas formas de trabalhar a dança.

Souza (2010) agrega ao conceito de prática pedagógica as relações sociais com o ambiente que se desenvolve as aulas, voltadas às questões sociais e estruturais. Para além da relação professor aluno, a prática pedagógica atinge esferas sociais fora da sala de aula.

Nota-se as dimensões das contribuições do método Gyrokinesis para as aulas da técnica de Graham, os alunos compreendem o corpo em sua biomecânica, percebem como o movimento reage no corpo; essas informações colaboram para um bom rendimento em sala de aula, visto isso, procura-se construir possíveis caminhos para trabalhar a expressividade que a técnica de Graham.

## **6.2 Poéticas Somáticas**

O termo poética somática trata-se de um conceito preliminar sobre possibilidade de ensino poético na dança pautado na Educação somática. Ensinar a técnica de Graham é abrir

diferentes pensamentos na mente dos alunos, para quem pratica a técnica, é necessário compreender a biomecânica do movimento e o significados dos movimento.

São vários comandos a serem seguidos, e desse modo, deve-se despertar a expressividade durante a aula sem perder o foco na aprendizagem no movimento. A partir do estudo dos movimentos surge uma poética. Com base nos estudos de Merleau Ponty e Paul Zumthor o conceito sobre performance poética abrange “Os signos da performance poética são criados a cada instante, a cada movimento do corpo [...] (Ferreira, 2011, p.137).

A performance poética dialoga com a poética artística trabalhada em sala de aula, os alunos aprenderam o movimento e são instigados a trazer uma emoção para o movimento originado uma performance em sala de aula.

Como contribuição dessa poética, a Educação Somática participa no desenvolvimento criativo como potência interpretativa, isto é, abre caminhos para compreender e perceber o corpo. Para tanto, abordo os estudos de Pizarro e Vilela (2019) em relação ao conceito de Somática,

Thomas Louis Hanna (1928-1990) propôs uma definição mais formal apenas em 1983, caracterizando a somática como “A arte e a ciência do processo interrelacional entre a consciência, a função biológica e o meio-ambiente, todos os três fatores compreendidos como um todo em sinergia” (Hanna, 1983, p. 1 *apud* Pizarro e Vilela, 2019, p.17).

Nessa perspectiva o termo somático envolve a tridimensionalidade do sujeito, corpo, mente e ambiente. Ao analisar os dois conceitos Performance poética e Somática surge o termo poética somática, como modo em viabilizar para que o aluno aprenda e desenvolva sua capacidade criativa e expressivas com base na relação corpo mente e ambiente ao mesmo tempo que aprenda a técnica de dança.

Entendo a Poética Somática como método de ensino na qual viabiliza o trabalho perceptivo do corpo para que sejam acionadas a sensibilidade do sujeito. Como resultado do estudo verifica-se a construção de uma metodologia perceptiva, que atua na preparação e aplicação da técnica de Graham a partir das contribuições do método Gyrokinesis.

Enfatizo que a Poética Somática colabora para que a Dança promova de fato a sensibilidade no corpo do dançarino, agregando aspectos como respiração, o toque, a percepção dos micros movimentos do corpo, a Poética Somática instiga para que o dançarino aprenda a dominar seu corpo, sua mente, seu espírito através dos pilares do método Gyrokinesis. A tentativa em nomear a concepção da metodologia perceptiva é preliminar e está em sua fase embrionária, há necessidade de experimentar e explorar mais a fundo a relação entre a técnica de Graham e o Método Gyrokinesis, no entanto observa-se que o estudo influência na prática

pedagógica de professores o que pode subsidiar possibilidades de ensinar as técnicas de dança de modo consciente.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A conexão entre Educação Somática e Dança Moderna apresentou neste estudo ser eficiente para o processo de ensino e aprendizagem bem como para a prática pedagógica. O método Gyrokinesis contribuiu para que a técnica de Graham pudesse estabelecer momentos que despertam a sensibilidade e percepção do corpo, uma forma de aprimorar o processo de ensino e aprendizagem.

Preparar o corpo do aluno para a aula de dança, principalmente para aula da técnica de Graham que atua no corpo internamente, é necessário disponibilizar para o aluno uma preparação mais específica, isto é, trabalhar o enfoque nos princípios técnico, neste caso a contração, torção, espiral.

Para tanto o método Gyrokinesis atua com movimentos da coluna vertebral tais como ondas, extensão da coluna, arcos, flexão da coluna curvas, movimentos da região pélvica, que contribui para a percepção do corpo nessas estruturas que também são utilizadas na técnica de Graham. Verifica-se que as aproximações entre ambas as práticas auxiliaram para que as contribuições fossem mais evidentes.

A Educação Somática por meio do método Gyrokinesis contribuiu de modo significativo para o processo de ensino e aprendizagem na técnica de Dança Moderna de Martha Graham, o professor no seu fazer docente pode ser um canal acessível entre a técnica e o corpo do aluno, potencializando a técnica no corpo do praticante amenizando os desconfortos e gerando bem-estar, o motivando a estudar e trabalhar suas capacidades expressivas e corporais.

A Dança Moderna entrelaçada à Educação Somática é uma prática que envolve a exploração do movimento e da consciência corporal. Ela pode ser usada como uma ferramenta para ajudar os alunos a se conectarem com seus corpos e a desenvolverem uma compreensão mais profunda de si mesmos. Além disso, o entrelaçamento entre Dança Moderna e Educação Somática pode ajudar a melhorar a postura, a flexibilidade e a coordenação dos alunos.

Embora a Dança Moderna e a Educação Somática não seja uma prática comum nas escolas de ensino formal, ela pode ser incorporada às aulas de Educação Física ou de Artes, o entrelaçamento entre ambas as práticas pode ser usada para ajudar os alunos a se concentrarem em seus corpos e a se conectarem com suas emoções. Ela pode ser usada para ajudar os alunos a desenvolverem uma maior consciência corporal e a tornarem-se mais conscientes de suas emoções e pensamentos. Além disso, pode ser usada para ajudar os alunos a se expressarem de

maneiras criativas e a explorarem sua imaginação.

Embora a Dança Moderna e a Educação Somática possa ser uma prática valiosa para os alunos, é válido lembrar que ela não é uma única solução para todos os problemas. Cada aluno é único e pode responder de maneira diferente. Portanto, é importante que os professores estejam cientes das necessidades individuais de cada aluno e adaptem a prática de acordo.

## REFERÊNCIAS

- ALYRIO, R, Danilo. **Métodos e técnicas de pesquisa em administração**. Rio de Janeiro: Fundação CECIERJ, 2009.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo** (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). Lisboa: Edições 70, 2015.
- BARROS, B, C, Renata. Metodologia de Pesquisa. Brasília: **PNAP**; Recife: UPE / NEAD, 2021.
- Biblioteca Pública de Nova York: Coleção Digital. Data de criação 1891-1953. disponível em: <https://digitalcollections.nypl.org/collections/denishawn-collection-photographs-nos-1-3796#/?tab=about> acessado em: 22 de setembro de 2023.
- BISSE, M, Jaqueline. **Dança e modernidade**. 2008, p.85. Dissertação de mestrado - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
- BOLSANELLO, P, Débora. A Educação Somática e o contemporâneo profissional da dança. **DAPesquisa**, Florianópolis, v. 7, n. 9, p. 001-017, 2018.
- BOLSANELLO, P, Débora. A educação somática e os conceitos de descondição gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Motrivivência** Ano XXIII, Nº 36, P. 306-322, jun./2011.
- BRAIT, F, R, Lílian, Et al. A relação Professor/Aluno no processo de Ensino e Aprendizagem. **Intinerarius Reflectionis**. revista eletrônica do curso de pedagogia do campus Jataí - UFG. v.8, n.1, jan./jul. 2010.
- CACHOEIRA, R, Nicole; FIAMONCINI, Luciana. Educação Somática e Dança na consciência corporal. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 3, p. 564-576. jul./set. 2018.
- CAVRELL, E, Holly. **Dando corpo a história**, p.278, tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, 2012.
- COSTA, R, Priscila. STRAZZACAPPA, Márcia. A quem possa Interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. Rev. **Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015.
- DELEUZE, Gilles. **Diferença e Repetição**. Editora Paz & Terra, 2018, tradução de Luiz Orlandi e Roberto Machado.
- DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**, Campinas, v. 21, n. 2 (62), p. 69-85, maio/ago. 2010.
- EDDY, Martha. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento

histórico do campo da educação somática suas relações com a dança. **Repertório**, Salvador, ano.21, n.31, p. 25- 61, 2018.2.

FEIJÓ, G, Marcia. **Dança Moderna e Pilates: Um Estudo sobre Tradição, Narração e Práticas Pedagógicas**. p.80, tese de doutorado- Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, Centro de Educação, Programa de Pós–Graduação em Educação, Santa Maria- MS, 2017.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas**. Editora Annablume 2a edição. São Paulo, 2006.

FERREIRA, L, Gilmar. A Performance Poética. **Repertório**, Salvador, nº 17, p.136-142, 2011.2.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: Novo ingrediente da formação prática em dança. Cadernos do **GIPE-CIT**, Salvador, n. 1, p. 40-55, nov./1999.

FRANCK, Cecy. **Dança Moderna: movimentos fundamentais organizados segundo os princípios da técnica de Martha Graham**. Rio Grande do Sul, Coleção GRECCO, 2013.

GONÇALVES, Gabriela Oliveira. **Princípios técnicos de Martha Graham: singularidades de uma poética**. 2016, p.131. Dissertação Mestrado - Universidade de Ouro Preto, Instituto de Filosofia, Arte e Cultura, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Mestrado em Artes Cênicas, Processos e Poéticas de encenação Contemporânea.

GREBLER, A, S, Maria. A Influência do Pensamento de François Delsarte sobre a Modernidade da Dança. **R. bras. est. pres.** Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 413-427, jul./dez. 2012.

HAAS, Jacqui, **Anatomia da dança**, Barueri, SP, Manole, 2011.

HANNA, Thomas. *What is Somatic? Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*. v.5, (pp.4-8). Spr-Sum 1986.

LOPES, S, S, Luana. A luz como construção para o artista em cena: modos de criação em dança. in Encontro de Educação Profissional dos Cursos Técnicos em Dança da Etdufpa. **Anais As experiências em dança no contexto virtual: memórias, histórias e metodologias**. I, p.111-116. Belém, Escola de Teatro e Dança da UFPA, 2020.

LOPES, S, S, Luana. ROSÁRIO, L, Rosana. A Educação Somática e suas aplicações na técnica de Dança Moderna. Anais do XXXIV Seminário de Iniciação Científica da UFPA. **Ciência para a reconstrução do Brasil. Resumos**. Classificação do trabalho na Tabela de Áreas do Conhecimento no CNPq Grande Área: Linguística, Letras e Artes Área: Artes Subárea: Dança. disponível em [https://seminariopibic.ufpa.br/index.php/seminic/resumos?grande\\_area=8.&area=Artes](https://seminariopibic.ufpa.br/index.php/seminic/resumos?grande_area=8.&area=Artes). Acesso em 15 de nov. de 2023.

LOPES, S, S, Luana; ALBUQUERQUE, Gabrielly. Espiritualidade artística de Ruth St Denis. Anais do 6º Congresso Científico Nacional de Pesquisadores em Dança – 2ª Edição Virtual.

Salvador: Associação Nacional de Pesquisadores em Dança – **Editora ANDA**, 2021. p. 2240-2244.

MONTEIRO, A, Maria. Níveis de flexibilidade e força muscular abdominal em bailarinas submetidas à técnica de Dança Moderna de Martha Graham. *Arteriais*, revista do **PPGARTES**, ICA, UFPA, v. 6, n. 10, Jun 2020.

MONTEIRO, L, G, Gabriela. Loïe Fuller – Artista Precursora da Cena Expandida. **Repertório**, Salvador, nº 27, p.137-145, 2016.2.

MONTEIRO, M. Auxiliadora; PINTO, F, Ricardo; MACARA, Ana. A corporeidade e a técnica de dança moderna de Lester Horton. **EFDeportes**. Revista digital Buenos Aires, año 17, n.172, Septiembre 2012. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd172/a-tecnica-de-danca-moderna-de-lester-horton.htm>. Acesso em 20 de ago. de 2023.

MULLER, C, Jussara. **A ESCUTA DO CORPO**: abordagem da sistematização da Técnica Klauss Vianna. 2005, p.141. Dissertação de Mestrado - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

PERCES, Marjorie B; FORSYTH, Ana Marrie; BELL, Cheryl. *The dance technique of Lester Horton*. USA, editora Princeton book company, 1992.

PIZARRO, Diego; VILELA, F, Lilian. **Somática e dança como campos de intensidades relacionais**. Brasília, DF: Editora IFB, 2019.

PRONSATO, Laura. **Composição Coreográfica**: Sensibilização, Experimentação e Transfiguração Poética. Unicentro, Paraná, 2014.

RODRIGUES, L, Ana. Investigação-Ação e Análise de Conteúdo: Caso na formação de professores. **Revista Práxis Educacional** v. 17, n. 48, p. 17-39, out./dez. | 2021.

ROSÁRIO, L, Rosana. **Conexões em Movimento**: o ensino da técnica do ballet a partir dos princípios do método **GYROKINESIS®** 2013, p.131. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Programa de Pós- Graduação em Artes.

ROSÁRIO, L, Rosana. **Movimentos Entrelaçados**: As contribuições do método Gyrokinesis para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. p.474, tese de doutorado, Universidade de Lisboa, Portugal, 2018.

ROSÁRIO, L, Rosana. Vivências somáticas com o método **GYROKINESIS®** em estudantes do curso técnico em dança clássica da Universidade Federal do Pará, Brasil. *Visioni Latino Americane*, Número speciale, Anno X, Número 18, **Gennaio 2018**, Issn 2035-6633 - 579.

ROSEMAN, Janet Lynn. **Dance was her religion**: the sacred choreography of Isadora Duncan, Ruth st Denis and Martha Graham. Holm Press Chino Vally, Arizona, 2004.

SANTINHO, D, N, S, Gabriela, OLIVEIRA, M, Kamila. **Improvisação em Dança**. Guarapuava, UNICENTRO, 2013.

SILVA, A, Eva; DELGADO, C, Omar. O processo de Ensino-Aprendizagem e a Prática Docente: Reflexões. Rev. **ESPAÇO ACADÊMICO** (ISSN 2178-3829), v. 8, n. 2, 2018.

SILVEIRA, C, F, Juliana. Formação em dança: fontes de saber e relações de poder. **Conceição, Conception**, Campinas, SP, V.8, n.2, p.32 - 49, jul. - dez. 2019.

SOUZA. A, Maria. Prática Pedagógica: Conceito, Características e Inquietações. **ResearchGate**, 2010. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/242390174\\_PRATICA\\_PEDAGOGICA\\_CONCEITO\\_CARACTERISTICAS\\_E\\_INQUIETACOES](https://www.researchgate.net/publication/242390174_PRATICA_PEDAGOGICA_CONCEITO_CARACTERISTICAS_E_INQUIETACOES). Acesso em 17 de out. de 2023.

STRAZZACAPPA, Márcia. A Dança Moderna. **Pró-Proposições**, v.8, n.1(52) - jan./abr. 2007.

STRAZZACAPPA, Marcia. A tal “Dança Criativa”: Afinal, que dança seria? Algumas perguntas sobre dança e educação. Organizadores: Airton Tomazzoni, Cristiane Wosniak, Nirvana Marinho – Joinville: Nova Letra, 2010

VERDUM, Priscila. Prática Pedagógica: O que é? O que envolve?. Revista **Educação por Escrito** – PUCRS, v.4, n.1, jul. 2013.

VIEIRA, A, Mariene. A autoria na Improvisação em Dança. **Rascunhos. Uberlândia, MG**, v.7, n.2, p. 152-163, jul. dez. 2020.

WordPress. Blog de apreciação dos pioneiros da dança. 2019 Disponível em: <https://phoebetowns.wordpress.com/lester-horton/> acessado em: 29 de setembro de 2023.

## ANEXO I

### Depoimento dos participantes

## Aula do dia 12 de setembro de 2023

### **Ballspiel**

A técnica ela me proporcionou ... é mais lev- a leveza no corpo ao saltar a... até mesmo é em flutuar. Eu me senti muito leve na hora dos saltos, no chão também, bastante leveza em relação a... a técnica que foi passada pela professora, e... e é isso, eu acredito, eu acredito que essa técnica eu vou levar pra, pra todas as minhas aulas futuramente, né Todas as todas as aulas, todas as práticas que daqui por diante eu vou ter e a leveza foi o fundamental nessa técnica, técnica de Graham.

### **Incense**

É... a técnica, pra mim, ela é nova, tá! é porque a gente tem que trabalhar vários segmentos, né, trabalhar a concentração, trabalhar a questão do equilíbrio. Então são muitas informações pro movimento. É... claro, eu tive dificuldade porque existem várias funções pra fazer dentro da técnica, mas eu acho que se ela for trabalhada, devagarzinho, com mais, é é compreensão. A partir do momento que a gente já começa a- a aprender cada movimento, porque não é só o movimento pelo movimento, existe todo um trabalho desse corpo, essa leveza que você vai colocar, mesmo com os saltos, com as quedas, né?

É a perfeição nessa técnica, porque tem uma perfeição pra ficar muito bonito, né? Esse desenho corpóreo, então, tem que buscar e- essa técnica correta, né? Então não fazer por fazer, aí sim, ela vai te proporcionar um trabalho bonito que tu vai desenvolver, mas isso é, é um trabalho mesmo de de de bastante exercícios, mas.

Ela é, ela é importante, ela é muito importante porque tu aprende a conhecer o teu corpo, as dificuldades que tu tem, né? Qual é a tua dificuldade maior? Eu tenho muita dificuldade na questão de Salto e, para mim já, mesmo que eu não goste correr, mas existe também até essa forma pesada de colocar esse peso nesse pé, mas não é um peso qualquer, né? Então, tudo você tem que pensar, né? É um quebra-cabeça de movimentos, mas que ao pouco você vai encaixando, vai aprendendo e vai ajustando com o seu corpo.

### **Radha**

Depois da aula com a professora Luana, eu fico muito mais segura pra fazer assim. Por mais que a gente, eu tenha dificuldade, mas o fato dela repetir e repetir e ensinar e repetir de novo e vai tendo a maior paciência assim, isso faz com que a gente assimile de forma mais, né? Com o tempo, obviamente vai conseguir essa perfeição que a minha colega falou. Mas eu gosto muito da aula da professora Luana. Ela é muito competente em relação a passar a técnica.

### **Omika**

Eu falo assim sobre, eu já to acho que no terceiro semestre, né? E agora, sim, é algumas coisas, eu ainda não entendia com essa aula assim, conforme você vai repetindo, você vai tendo consciência corporal. Então, a necessidade da gente não parar e ficar repetindo, repetindo, então eu posso perceber. Ou seja, eu já tomando essa consciência corporal, principalmente a questão das torções, né? É simples quando falar, falar quadril, cintura, ombro, mas na hora de executar não é tão simples assim. Ou seja, então tu vai te moldando o teu corpo, então com essa repetição que eu tenho tendo já algum tempo, né? Agora eu começo a ter essa consciência corporal e saber, né? O que eu to fazendo? Na verdade, porque a técnica é dela, vai fazer com que a gente conheça, né? O nosso corpo e eu vejo assim muito. A questão é da das torções. Ela vem mesmo destravar o nosso corpo. Às vezes a gente chega aqui na aula e parece que a gente ta toda travada e vai tirando tudo do lugar pra depois botar no lugar. Então assim a gente sai da aula mais leve, com mais consciência daquilo que ta se fazendo pra executar lá fora, em outras, né? Em outras modalidades de dança.

## **Egypta**

É no primeiro semestre, na primeira aula que eu fiz de... de Dança Moderna, com a técnica de Graham, foi aplicada pela professora Gaby Albuquerque e por eu já ter entrado no projeto com uma certa diferença de dias de quem já fazia parte; eu tive dificuldade de fazer as movimentações, principalmente as movimentações espiraladas né?

Numa aula posterior, dada pela professora Luana, ela fez essas mesmas movimentações, mais pausadas, como foi hoje, né? Passo a passo é... a... ela destrinchou o movimento pra que a gente entendesse com uma melhor facilidade, né? a a torção, a respiração, a contração, então assim não...é fazendo uma comparação, porém, comparando as 2 aulas que eu fiz, né? A primeira, como a ... muita gente, fala no 12 que eu cheguei no meio da aula, não peguei um aquecimento, não peguei uma ideia do que seria a técnica de Graham.

E pra a segunda aula que já teve essa essa conversa, essa apresentação do que seria técnica, o passo a passo de como fazer determinados movimentos e tudo mais, mostrou para mim que a técnica, ela, ela.

Ela é fácil de assistir, mas difícil de executar, mas que com o tempo que de com o tempo que a gente vai fazendo aulas e aprendendo a movimentação certa de fazer cada execução, ela se torna fácil também de executar. Claro que não vai ser da noite pro dia que a gente vai ter essa técnica toda, que é a Martha Graham. Estudou e levou anos pra pôr em dia e que a gente conhece aí, mas se a gente se aprofundar e tiver realmente uma disponibilidade de tempo para ir ir a fundo na na técnica, não só com relação a aprender o movimento, mas conhecer a a parte teórica, creio que fica muito mais fácil, né? De entender até a própria movimentação dos... dos... passos a passos no corpo, como a colega falou.

a a consciência corporal melhora, porque a gente. Passa a entender o movimento de uma maneira perceptiva, diferente da dissertativa. Acho que é isso a palavra que é quando a gente vai só conhecer a parte teórica e é isso. Como professora a Luana, ela é muito. Ela é muito... Não, não seria dedicada à palavra. Mas é uma palavra similar a essa, porque ela tem aquela paciência de ensinar e repetir a movimentação. Se a pessoa não entendeu, é no no falar, ela vai lá e toca a. corpo, para que a pessoa sinta no corpo aonde ela tem que fazer a mudança, a torção, e então, assim como professora Luana, ela é bem assertiva na na forma da metodologia que ela escolheu pra passar a aula. E é isso.

## **Serpentine**

É... não sei o que eu falo. Eu tinha tudo que eu ia falar, é... tipo assim, não tem muito a ver com a pergunta é que eu quero, tipo, citar uma coisa assim sobre o quanto tu falou sobre ser dedicado e tudo mais, aí eu pensei na minha cabeça, uma coisa que eu reparei na aula é... tu é atenciosa com os alunos. Tem alguns professores que passam a técnica e não tão nem aí, tipo, ta aqui, ó. Fiz a técnica. Deu exemplo, te vira agora, e tu não. Tu foi lá, corrigiu, ensinou o passo a passo pra cada um pra conseguir dificuldades. Tu foi lá, chegou e me mostrou cada passo, quadril, cintura, tudo direitinho, coisa que alguns professores não fazem isso. Alguns professores, não tão nem aí então tu foi lá, tipo, foi atenciosa, foi lá e demonstrou a forma correta de fazer o exercício, era isso.

## **Incense**

Bom, é...eu sou leiga, né? Na dança eu danço por dançar. Eu não conheço a parte. E teórica, mas é importante quando a colega fala da questão da teoria, porque eu só danço, eu só danço, mas dancei a vida toda, mas eu nunca fui estudar profundo assim. Realmente, cada cada estilo de dança. Mas é importante quando a gente junta as 2 coisas pra entender tudo isso, porque a prática ela é muito mais complicada, né trabalhar com o corpo, porque cada um tem um tempo como a gente diz. Cada um tem um tempo.

É de trabalhar o seu corpo, cada um conhece seu corpo, mas eu. eu eu tô gostando dessa experiência e e com o teu trabalho tu é muito jovem, tu tem é como todo mundo, colocou aqui a questão da tua paciência, eu acho que é o teu diferencial, né? Porque?

Tu ta ta começando. E assim pra ti tudo que tu pegar, vai ser bom e é importante tu trabalhar a questão da paciência, porque muita gente tem esse tempo diferente, né? Um tem mais dificuldade, outros pegam com mais agilidade, porque aqui a gente tem todo tipo de gente que já ta na na escola, outros são curiosos, como eu.

mas, enfim, é tu ta no caminho certo. Eu não posso chegar contigo agora e dizer assim é, não estou gostando disso, até porque eu não conheço muito bem, mas eu acho que tu ta seguindo um caminho legal, né? ta pode ter alguns erros, mas eu ainda não consigo dizer assim, Ah, não gostei disso. Até então ta boa a aula porque devido à questão da tua paciência, tu volta com aluno.

Como as meninas disseram, tu volta lá com um colega e diz, olha, bora fazer de novo, ou tu está durante as aulas observando alguém, eu sou uma que... Eu faço trocadilhos, eu me torto todo dia e, ei, ó, errou aí, volta novamente. Então tem essa preocupação porque acontece muito como a, como a colega, disse. Joga a técnica vai falando. Acabou, tchau e benção, então é importante tu olhar a cada corpo como cada corpo respeita esse movimento, né? Então, porque ali é uma assinatura tua, do que tu ta ensinando, e eu vou levar isso para onde eu for onde for trabalhar com dança, teatro, seja lá o quê? Então, por enquanto eu digo que tu ta no caminho certo

### **Omika**

É bom, eu. Eu posso dizer assim que eu eu acompanhei, né? Um pouquinho o processo da Luana. Acho que quando tu deste uma oficina para gente e já tive a oportunidade de falar que você melhorou bastante, né? Da primeira pra essa né, ou seja, já dos outros, das outras vezes que você deu a aula, a gente nitidamente essa melhora.

Só que eu costumo dizer, a gente sempre tem algo a melhorar, né? A gente nunca pode chegar, é o nosso o ramo de dança ,de professor. A gente nunca chega naquele nível que a gente sabe tudo. A gente sempre pode melhorar e assim, uma coisa que eu acho assim que deveria, é tudo isso que eles falaram é verdadeiro, você é bem atenciosa, a gente vê essa preocupação realmente de você ensinar passo a passo. Isso é muito bom, ne todos os professores que têm isso né? Então você tem isso, é um ponto positivo.

Mas assim, uma aula que eu vi que você chegou aqui, você inovou. Né porque a gente já ta já um tempo aí eu já to vendo assim. Já no terceiro semestre, as mesmas coisas. É bom, é bom, mas no dia que você chegou aqui e passou, acho que foi o movimento de de uma serpente, não foi? Então foi bem interessante. Eu achei bem interessante a aula, então eu acho assim, que por mais que desse.

Nessa questão do que tem que passar essa parte da técnica, mas tirava um tempinho da aula pra trazer coisas novas pra a gente, assim, coisas que a gente ainda não viu, tirava assim uns 10 minutos. Olha, gente, isso daqui para que a gente possa experimentar essas coisas novas, não ficar é todo o tempo naquilo, porque senão a aula acaba caindo na mesmice. É isso que é um conselho, que eu dou pra você.

## **Aula do dia 19 de setembro de 2023**

### **Rose Petals**

Eu to 2 dias sem dormir direito e assim me deu um sono, me deu sono, sabe? É porque eu acho que eu relaxei, né? Como aí tá tudo travado, e e eu acho que ele vai dando uma, vai despertando porque trabalhou cada parte, cada movimento, né, trabalhou cada parte dessa musculatura e fui acordando com, eu to com sono, eu to relaxada, certo? Que ainda quero dormir, gente sério.

Mas assim é, é, foi bem importante mesmo essa sabe porque a gente aprende a conhecer outros movimentos, tem, tem movimentos que eu nunca fiz. São coisas tão simples assim, tão pequenas, e.. e eu nunca tinha feito, sabe assim, engraçado, porque que legal, porque tu vai descobrir isso, pedacinho do teu corpo né? A gente só tem uma forma de de geralmente de fazer um tipo de aquecimento de. Se Alongar e de repente, num banco, tu consegues fazer vários movimentos brincando nesse banco, então achei Bem legal.

Do corpo a questão da da respiração, da, da prestação de relaxamento, então, mas. Só um instante, eu eu me senti cansado. Pessoas, finanças a sentir é, foi instalando. Foi principalmente com essas partes daqui da coluna, algumas partes aqui de trás, parece que você está crocante e aí é não, não a a respiração ela não realmente não me atrapalhou assim porque tem que trabalhar, respirar, acho que está respirando certo, não é porque eu não fiquei cansada, não é? Nada, mas foi está no meu sistema. Hora para fazer o movimento que você disse bem, a quebrar tudo. Bati um desespero Sério, mas é porque está colocando tudo no lugar. Não é porque está tudo intenso aqui. Tudo torto.

### **Incense**

Eu me senti o contrário, me senti mais acordada assim. Eu acho que meu corpo parece que ele acordou, parece que ele se abriu. Ele estava bem tenso, então ele está bem mais aberto, meu quadril, sei lá, to mais, sabe bem flexível Agora, eu me sentia até fazendo academia, uma hora. Eu me senti. Fazendo , eu acho que foi um negócio assim com o abdômen. Isso aí eu achei isso bem interessante. Achei, é uma forma, né, de treinar aqui e é isso. Achei bem interessante.

### **Omika**

Bom, eu, eu vi essa aula professora, como presente pro meu corpo de verdade, porque eu assim eu tenho uma atividade assim é bem, né É corporal, eu faço academia, eu danço na igreja, eu venho para o balé, então chega uma hora que o meu corpo assim aí parece que não aguento. Então assim, quase todos os dias é uma luta, porque eu eu amanhece que esse daqui tudo travado, então é uma eu faço assim, uma força muito grande pra vim para a aula, pra participar das aulas. E eu digo Meu Deus, eu faço tanta coisa e parece que eu fico mais travada ainda, então essa aula ela parece que ela destravou tudo, parece não destravou tudo. Eu senti o meu corpo super relaxado, né foi destravando tudo mesmo. Eu cheguei aqui, dura durinha mesmo! Sabe quando você anda? Você chega assim. Eu tento não passar o que eu estou sentindo pras pessoas, né? Faço a pose, mas eu é assim. Imagine que o meu corpo está assim. Se eu fosse andar como o meu corpo fica, às vezes eu estou assim, ó. Parece que tudo. Travado, então, hoje eu cheguei assim, aqui na aula quase todos os dias eu chego assim, aí você passa assim. Sim. Não é fácil exercício físico, mas nunca tinha feito um exercício assim que me destravasse totalmente, eu me sinto assim, pronta para fazer uma aula, né? Depois desse e eu eu fiquei até muito interessado em me aprofundar mais, saber mais, quem sabe ser uma professora, né? Porque eu acho que isso daqui é é, né? É Ela forma, então vou me inscrever porque ajuda muito assim, um bem-estar você trazer hoje um bem-estar para o corpo não é isso. Para mim foi qualidade de vida aqui, obrigado.

### **Incense**

a gente faz aquele pré aquecimento de qualquer forma, né? Cada um faz o pré aquecimento. Aí é se alonga da sua forma e quando a gente vai fazer um... um Único movimento em que tu tem que fazer tipo uma rotação. Tu já tá travado. Tu pode até te prejudicar e às vezes tu nem sabes. Está problema de coluna, por exemplo, a minha cama é péssima pra dormir, eu acordo todo dia dolorido, parece que eu travei briga todas as noites, então isso já trás um Mal pro meu corpo. e... e aí não, quando tu já faz um exercício, vamos supor que isso fosse um aquecimento pras aulas de dança todo dia, talvez a gente não sentisse. O corpo tava mais acordado. A gente não,

não teria é alguns danos. Né que a gente sempre sofre alguns danos no próprio movimento. Então eu acho que seria bem importante, não é porque é passo a passo, é minucioso, é detalhado, tem que ter um certo cuidado pra fazer esse movimento. Eu acho que é por isso que cada um teve uma sensação, né.

### **Serpentine**

Sim, to. Teve movimentos que a professora passou a Graham, ela. Ela tem a técnica muito de contrair, não é? Ou seja, respiração também utiliza muito. Então eu vi muito isso, né? Nessa, nessa técnica que a professora passou e através dessa técnica eu pude perceber porque quando atendi uma certa dificuldade na respiração, às vezes parece assim, que me dá um desespero que eu não sei se eu vou, sabe como é que eu. Vou respirar, né? Então, assim é ajudou muito. Porque a Graham ela trabalha E aí nisso não é? e- e a questão assim do contrair. Eu acho que as duas coisas casaram bem.

### **Rose Petals**

Além da questão da contração que ela falou, tem a a questão da torção ou movimentos inspiralados e aquele negócio de abrir o peito expandir o movimento tem muita semelhança nos dois, né? Nas duas técnicas. Mas uma coisa que é interessante do da técnica. Do do Gyrokinesis e levasse essa questão do lado do giro, tem coisas assim que a gente nem costuma saber que gira no nosso corpo e que a técnica parece que vai desprendendo, né? Tipo, por exemplo, a coluna, a gente costuma mexer a coluna mais da cintura para cima. A gente não trabalha muito a parte da lombar sacro, né e é diferente no Gyrokinesis que a gente faz essa essa movimentação da parte que quase não movimenta, achei bem interessante. E também tem Essa, essa movimentação Na Na técnica de Graham, só que em movimentos diferentes que eu já tive aulas diferentes, de técnicas diferentes, movimentos diferentes Na Na, na, na técnica da da, da Graham e quando a gente chega aqui, diferente não é bem parecido, porém, não é a mesma coisa, né? Lembra. A movimentação tem mais ou menos o mesmo princípio de movimento, mas não é a mesma fundamentação.

### **Yogi**

É os braços de águia que eu recordei, né? Que são mais aqui embora da Graham. Seja aqui até agora, né? Mas acho que também tem esse essa semelhança também. As pernas em formato de diamantes que ela fez assim.

## **Aula do dia 26 de setembro de 2023**

### **Ballspiel**

a técnica da Martha Graham. Ela já chama atenção pra todos os aspectos do corpo, né? Então tu vai aprendendo realmente cada pedacinho do teu corpo. E o Gyrokinesis ele faz isso também. Então, complementa um complementa o outro pra chamar atenção pra você entender realmente como o teu corpo funciona, então acho que é perfeito.

### **Yogi**

Eu achei muito importante a gente começar respirando porque já trabalha aquela parte da presença quando a gente se desconecta de lá de fora e se concentra aqui dentro, então isso é muito importante pra gente ter uma aula mais fruída. Então, trabalhar a técnica tem alguma consciência corporal? Você tem que separar sua mente e se concentrar. Então eu acho muito bom essa forma didática da educação somática que você trabalha, fica muito mais fácil de entender e muito mais compreensível.

### **Incense**

Bom, a respiração a gente já percebe que é muito importante em qualquer tipo de atividade que vai ser feito, trabalhar essa respiração, né? Pra te poder condensar o restante dos movimentos quando é naquele exercício que a gente fica sentado e vai trabalhar essa parte central aqui.

De tu segurar essa força, mas não é uma força, é É que eu te digo, exige de ti, sim, essa parte aqui exige e e. Ele joga essas energias tanto pra pros braços como pras pernas te concentrar pra te conseguir fazer um exercício legal sem sair com dores, sem sofrimento. Tanto que pra mim, ele me relaxa bastante, me dá sono.

Ah, é? Ele me dá um certo sono, assim me me alivia o exercício. Eu tenho me sentido muito aqui na aula que tem a hora que eu parece que eu vou dormir, né, porque ele, eu acho que ele passa por perpassa por todos o meu corpo, né? Me trazendo esse alívio. Eu acho que nesse movimento, então, trabalhar essa parte aqui, segurar no teu diafragma, essa força que perde, né? Na hora de tu executar o exercício é bem importante, juntamente com a respiração.

### **Omika**

Um momento de relaxamento ele já ajuda, né? A gente nessa mobilidade da coluna, nessa flexibilidade que a gente já vai ganhando, que é o acordar do corpo, né? Até porque, por mais que a gente não perceba na técnica de Marta Graham, a gente trabalha muito. A coluna, a contração a gente trabalha a os braços, né? Então tudo isso é.

Vai É exercendo mais força, mais concentração do nosso corpo. Então, até pra algumas pessoas pode ser que contraia mais a musculação, né? E pra algumas pessoas, possa ser que já seja algo mais calmo, mas quando a gente não tem essa preparação, essa mobilidade da coluna, a gente sente mais o movimento retraído, né? A gente sente aquela força a mais. Eu acho que o primeiro momento ele foi essencial pra que o corpo, ele ficasse mais relaxado, mais flexível. E que a gente tivesse também esse momento de consciência corporal que a gente vai entrando na sala de aula e vai se concentrando pra receber algo que é mais trabalhado e concentrado, como a técnica de Martha Graham.

## **Aula do dia 03 de outubro de 2023**

### **Rose Petals**

É, eu consegui exercitar bem a respiração assim, né? Eu senti uma melhora porque sou uma pessoa que quando eu to fazendo algum exercício, que exige muita concentração, eu tenho de aprender a respiração não é até no balé mesmo, mas conforme eu tu ia falando, né? Respira, é solta, né? Inspira. Eu fui conseguindo sentir essa melhora até do meu corpo na execução dos movimentos. Mesmo assim, sabe, achei muito assim proveitoso, e eu percebi a diferença ao longo da aula, desde o primeiro exercício até agora nos saltos, por exemplo. Na diagonal.

### **Yogi**

Bom, é, eu nunca tive uma experiência assim, né? Tão profunda nesse nesse estilo em sim de dança, né? Então eu tava bem travado no começo, muito bem quando a gente foi beber água, até falei para os meninos que depois do exercício a gente começa até sentir o corpo assim, diferente, mais leve, algumas partes mais leve, né? As tensões e tudo mais e chegando mais agora pro final eu consegui esticar mais o braço e tudo mais, mais elasticidade, não é e mais senti meu corpo mais confortável do que estava no começo quando eu vim para cá.

### **Serpentine**

Foi muito importante, é principalmente, eu acho que fundamental é a respiração. É...é passar. É passado, aulas passadas, eu não conseguia de jeito nenhum, ficava travada, contraí meu Deus do céu e agora? E a respiração?

Não e e parece que eu ficava assim presa, e hoje, por incrível que pareça, diz não. E também é eu. Eu Acredito que faltou muito falta de concentração minha e hoje eu estava totalmente, sabe o mundo externo pra mim não, não existiu, só que e eu consegui de fato sentir realmente o que é a contração de fato, o que é o levantar da perna devido à respiração que eu que eu soube fazer direito e foi muito, muito importante. A respiração foi fundamental na aula de hoje.

### **Heretic**

É... Eu acho que a respiração ajudou bastante, né? Na primeira aula eu não. Eu não me perdia por causa que tem que respirar e fazer exercício ao mesmo tempo. Só que nessa aula eu consegui mais. É a conciliar os movimentos junto com a respiração, né? Porque respirar todo não respira inconscientemente, né? Só que essa não é uma respiração normal, é uma respiração, como é que posso dizer? É. É uma respiração coordenada, uma respiração, ela é.

É feita pra isso, né? A gente inspira num, num pra se preparar e solta o ar no momento de maior tensão, onde a gente está fazendo exercício, né? Aí isso ajuda porque tá tendo uma tensão muito forte, é uma parte do corpo, mas a mesma tempo tá relaxando porque você soltou o ar que você estava inspirando, isso ajuda, né? na na atenção.

### **Revolutionary**

É bom no começo, quando eu comecei a fazer aula, eu não senti nenhum tipo. Não, não sei explicar, tipo.

As dificuldades de conforto porque todo mundo me ajudava em tudo que eu precisava. Aí as técnicas assim, quando eu tava sentindo um pouco de dificuldade, a Luana e... a...a, professora Rosana, também na aula de Gyrokinesis, elas me ajudaram bastante a focar e a respirar ao mesmo tempo. Aí isso me deixou mais confortável.

E aí, com o tempo, fui pegando a... a... o ritmo e aí eu to melhor assim. Eu to me sentindo bem melhor, mais confortável e mais é, aprendi bastante coisa e minha coluna ela doía no começo. Agora não tá normal, ainda sinto um peso aqui no ombro, mas ta ta indo. E como continuar das aulas Acho que eu vou está melhor preparado, é isso.

## APÊNDICE I

### Planos de aula para a pesquisa de campo

Plano de aula 12/09/2023
<p><b>Dados de identificação</b></p> <p><b>Título:</b> Poéticas Somáticas: Processo de Ensino e Aprendizagem na Técnica de Graham imbricada ao Método Gyrokinesis</p> <p><b>Espaço:</b> Escola de Teatro e Dança da UFPA</p> <p><b>Ministrante:</b> Luana Lopes</p> <p><b>Projeto:</b> Dança Moderna</p> <p><b>Duração:</b> 1h30</p>
<p><b>Tema:</b> Educação Somática e Dança Moderna</p> <p><b>Objetivo Geral:</b> Apresentar aos participantes as principais características da técnica de Graham.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Apresentar os conteúdos sobre Graham e Gyrokinesis;</p> <p>Experimentar princípios básicos da técnica de Graham.</p>
<p><b>Conteúdos de aula:</b></p> <p>Breath</p> <p>Bounces</p> <p>Espirais</p> <p>Feet coming forward</p> <p>Deep contraction</p> <p>Brushes</p> <p>Pliés</p> <p>Triplets</p> <p>Sequência livre</p>
<p><b>Desenvolvimento da aula:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Apresentação do trabalho da pesquisa de TCC</li> <li>2- Explicação da técnica de Graham e método Gyrokinesis</li> <li>3- Exercícios práticos da técnica de Graham</li> <li>4- Roda de conversa</li> </ol> <p>Como o corpo reagiu a técnica de Graham?</p> <p>O que vocês acharam da didática da aula?</p>

**Recursos didáticos:**

Caixa de som, caderno, celular, papel, caneta, gravador de audio.

**Avaliação:**

Continuada, os participantes serão avaliados no ato da roda de conversa

**Referência**

BOLSANELLO, P, Débora. A educação somática e os conceitos de descondicionalismo gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. Motrivivência Ano XXIII, Nº 36, P. 306-322, jun./2011.

GONÇALVES, Gabriela Oliveira. Princípios técnicos de Martha Graham: singularidades de uma poética. 2016, p.131. Dissertação Mestrado - Universidade de Ouro Preto, Instituto de Filosofia, Arte e Cultura, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Mestrado em Artes Cênicas, Processos e Poéticas de encenação Contemporânea.

ROSÁRIO, L, Rosana. Movimentos Entrelaçados: As contribuições do método Gyrokinesis para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. p.474, tese de doutorado, Universidade de Lisboa, Portugal, 2018.

Plano de aula 19/09/2023
<p><b>Dados de identificação</b></p> <p><b>Título:</b> Poéticas Somáticas: Processo de Ensino e Aprendizagem na Técnica de Graham imbricada ao Método Gyrokinesis</p> <p><b>Espaço:</b> Escola de Teatro e Dança da UFPA</p> <p><b>Ministrante:</b> Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rosana Rosário</p> <p><b>Projeto:</b> Dança Moderna</p> <p><b>Duração:</b> 1h30</p>
<p><b>Tema:</b> Vivência no método Gyrokinesis</p> <p><b>Objetivo Geral:</b> Experimentar os principais pontos do método Gyrokinesis</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Vivenciar o método Gyrokinesis pontuando os pilares que compõe o método; Estabelecer ligações com a técnica de Graham.</p>
<p><b>Conteúdos de aula:</b></p> <p>3 Basic principle for all Gyrokinesis exercises</p> <p>Sentado no banco:</p> <p>Preparação: Shoulder lift release.</p> <p>Movimento da coluna:</p> <p>Movimento 1: contagem de 3. Upright + narrow the pelvis + squeezing – retorna a posição inicial.</p> <p>Movimento 2: contagem de 3. Narrow the pelvis + spiraling twist to one side – retorna para o centro – release – repetir para o outro lado.</p> <p>Movimento 3: contagem de 2. Igual o movimento anterior.</p> <p>Movimento 4: Espiral: centro, direita, esquerda, slow release. Centro, esquerda, direita, slow release.</p> <p>Movimento 5: Espiral continua. Espirala para cima, e retorna devagar para o centro.</p> <p>Movimento 6: uma contagem para cada movimento: narrowing lift – arch – Curl – Center – release.</p> <p>Movimento 7: contínuos: narrowing of pelvis + lift –wave forward.</p> <p>Movimento 8: balanço biológico (devagar e rápido)</p> <p>Movimento 9: ondas</p> <p>Chão</p>

Small e large cradles (4x cada)

Shivering e kneading (2x)

Knee forehead

Hip knee mobilization

**Desenvolvimento da aula:**

1. Breve explicação teórica sobre o método Gyrokinesis
2. Realização a aula com os principais exercícios do método
3. Roda de conversa sobre a aula

Como o corpo se sentiu após a aula do método Gyrokinesis?

Existe uma semelhança entre o método Gyrokinesis e a técnica de Graham?

**Recursos didáticos:**

caixa de som, papel, caneta, gravador de áudio, caderno, bancos.

**Avaliação:**

Continuada, os participantes serão avaliados no ato da roda de conversa

**Referência**

BOLSANELLO, P, Débora. A educação somática e os conceitos de descondicionalidade gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. *Motrivivência* Ano XXIII, Nº 36, P. 306-322, jun./2011.

GONÇALVES, Gabriela Oliveira. Princípios técnicos de Martha Graham: singularidades de uma poética. 2016, p.131. Dissertação Mestrado - Universidade de Ouro Preto, Instituto de Filosofia, Arte e Cultura, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Mestrado em Artes Cênicas, Processos e Poéticas de encenação Contemporânea.

ROSÁRIO, L, Rosana. Movimentos Entrelaçados: As contribuições do método Gyrokinesis para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. p.474, tese de doutorado, Universidade de Lisboa, Portugal, 2018.

Plano de aula 26/09/2023
<p><b>Dados de identificação</b></p> <p><b>Título:</b> Poéticas Somáticas: Processo de Ensino e Aprendizagem na Técnica de Graham imbricada ao Método Gyrokinesis</p> <p><b>Espaço:</b> Escola de Teatro e Dança da UFPA</p> <p><b>Ministrante:</b> Luana Lopes</p> <p><b>Projeto:</b> Dança Moderna</p> <p><b>Duração:</b> 1h30</p>
<p><b>Tema:</b> Técnica de Graham sob as diretrizes do método Gyrokinesis</p> <p><b>Objetivo Geral:</b> Praticar a aula de Graham com base nos conceitos do método Gyrokinesis- toque, espaço articular e coordenar a respiração ao movimento.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Analisar as principais relações que o método Gyrokinesis possui na técnica de Graham; Ressaltar as relações feitas pela união dos dois campos.</p>
<p><b>Conteúdos de aula:</b></p> <p>Momento de relaxamento</p> <p>Bouces</p> <p>Espirais sentados</p> <p>Feet coming foward</p> <p>Pliés</p> <p>Tendus</p> <p>Sequência livre</p>
<p><b>Desenvolvimento da aula:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Inicia-se a aula com um momento de relaxamento deitados na posição em X</li> <li>2- Aplicação dos conteúdos de Graham pensando o toque, o espaço articular e coordenação da respiração com o movimento.</li> <li>3- Roda de conversa sobre a aula</li> </ol> <p>Como vocês sente o corpo?</p> <p>O que mais chamou atenção na aula?</p>
<p><b>Recursos didáticos:</b></p> <p>caixa de som, gravador de áudio, papel, caneta, sala de dança, joelheira.</p>
<p><b>Avaliação:</b></p> <p>Continuada, os participantes serão avaliados na roda de conversa.</p>
<p><b>Referência</b></p> <p>BOLSANELLO, P, Débora. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. Motrivivência Ano XXIII, Nº 36, P. 306-322, jun./2011.</p> <p>GONÇALVES, Gabriela Oliveira. Princípios técnicos de Martha Graham: singularidades de uma poética. 2016, p.131. Dissertação Mestrado - Universidade de Ouro Preto, Instituto de Filosofia, Arte e Cultura, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Mestrado em Artes Cênicas, Processos e Poéticas de encenação Contemporânea.</p> <p>ROSÁRIO, L, Rosana. Movimentos Entrelaçados: As contribuições do método Gyrokinesis para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro</p>

e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. p.474, tese de doutorado, Universidade de Lisboa, Portugal, 2018.

Plano de aula 03/10/2023
<p><b>Dados de identificação</b></p> <p><b>Título:</b> Poéticas Somáticas</p> <p><b>Espaço:</b> Escola de Teatro e Dança da UFPA</p> <p><b>Ministrante:</b> Luana Lopes</p> <p><b>Projeto:</b> Dança Moderna</p> <p><b>Duração:</b> 1h30</p>
<p><b>Tema:</b> Graham/Gyrokinesis como caminho metodológico</p> <p><b>Objetivo Geral:</b> praticar a técnica de Graham sob as induções do método Gyrokinesis</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Analisar o processo de ensino e aprendizagem;</p> <p>Identificar as relações feitas durante as aulas.</p>
<p><b>Conteúdos de aula:</b></p> <p>Movimentos de flexão lateral</p> <p>Extensão da coluna</p> <p>Curva da coluna</p> <p>Abrir os espaços articulares da coluna</p> <p>Bounces</p> <p>Espirais</p> <p>Deep contraction</p> <p>Pliés</p> <p>Tendus</p> <p>Tiutis</p> <p>Sequência livre</p>
<p><b>Desenvolvimento da aula:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Inicia-se a aula com um momento de trabalho da coluna vertebral realizando os movimentos do método Gyrokinesis – flexão, flexão lateral, curvas e arcos</li> <li>2- Aplicação do conteúdo da técnica de Graham</li> <li>3- Roda de conversa sobre a aula</li> </ol> <p>Qual a percepção de vocês após a aula?</p> <p>Sobre a didática, foi bacana para vocês?</p>
<p><b>Recursos didáticos:</b></p>

caixa de som, gravador de áudio, papel, caneta, joelheiras

**Avaliação:**

Continuada, os participantes serão avaliados no ato da roda de conversa

**Referência**

BOLSANELLO, P, Débora. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. Motrivivência Ano XXIII, Nº 36, P. 306-322, jun./2011.

GONÇALVES, Gabriela Oliveira. Princípios técnicos de Martha Graham: singularidades de uma poética. 2016, p.131. Dissertação Mestrado - Universidade de Ouro Preto, Instituto de Filosofia, Arte e Cultura, Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Mestrado em Artes Cênicas, Processos e Poéticas de encenação Contemporânea.

ROSÁRIO, L, Rosana. Movimentos Entrelaçados: As contribuições do método Gyrokinesis para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. p.474, tese de doutorado, Universidade de Lisboa, Portugal, 2018.

## APÊNDICE II

### Termo livre e esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
FACULDADE DE DANÇA  
CURSO LICENCIATURA EM DANÇA

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO DA PESQUISA

**Título:** Poéticas Somáticas: processos de ensino e aprendizagem na técnica de Graham imbricada ao método Gyrokinesis

**Pesquisadora responsável:** Luana do Socorro dos Santos Lopes

[luana.lopes@ica.ufpa.br](mailto:luana.lopes@ica.ufpa.br)

Prezados senhores (a)

A discente Luana do Socorro dos Santos Lopes, do curso de Licenciatura em Dança da Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará (FADAN UFPA) pretende realizar um estudo com as seguintes diretrizes:

**Título do Projeto de pesquisa:** Poéticas Somática: processos de ensino e aprendizagem na técnica de Graham imbricada ao método Gyrokinesis.

**Objetivo geral do estudo:** investigar as contribuições que o campo da Educação Somática infere nas aulas de Dança Moderna Americana para o processo de ensino e aprendizagem, com os integrantes do projeto de extensão Dança Moderna Americana (ETDUFPA).

**A pesquisa pretende:** desenvolver o entrelaçamento do método Gyrokinesis e a técnica de Graham a fim de potencializar o processo de ensino e aprendizagem na área da dança.

**Descrição dos procedimentos metodológicos:** no presente estudo serão realizados quatro encontros com duração de 75 minutos, no período de setembro a outubro de 2023, na Escola de Teatro e Dança da UFPA. **Com início no dia 12 de setembro de 2023 e término em 03 de outubro de 2023.**

**Descrição de riscos e desconfortos:**

**Benefícios para os participantes:** obter conhecimento acerca dos benefícios da Educação Somática em especial para área da dança, assim como, receber certificação com carga horária de extensão e um material didático.

**Formas de obtenção da mostra:** o presente estudo será realizado com os integrantes do projeto de extensão Dança Moderna Americana passos e impasses das dores que nos movem: um estudo sobre as aspirações e inspirações dos precursores da modern dance – da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA).

**Garantia de acesso:** Em qualquer fase do estudo V. Sa terá pleno acesso ao profissional por ele responsável, nos locais e e-mails indicados. Em caso de dúvida ou perguntas, queira manifestar-se a qualquer momento para explicações adicionais, dirigindo-se à pesquisadora.

**Garantia de liberdade:** a participação neste estudo é voluntária, dessa forma o participante não sofrerá nenhum tipo de punição caso queira abandonar a pesquisa se assim desejar.

Mediante a sua aceitação, espera-se que o participante tenha comprometimento com as diretrizes apresentadas durante o processo de pesquisa.

**Direito à confidencialidade:** os dados coletados durante a presente pesquisa serão utilizados como subsídios para elaboração de artigos científicos; trabalhos de conclusão de curso, para fins acadêmicos.

**Direito à acessibilidade:** os dados coletados estarão disponíveis para consultas durante o percurso da pesquisa, assim como as interpretações e as informações incluídas no que tange aos dados.

**Despesas e compensações:** fica a cargo da pesquisadora arcar com os subsídios que suportam a pesquisa, o participante estará isento de quaisquer despesas, por sua vez, não haverá compensações financeiras para os participantes.

**Após a leitura do presente Termo, e estando de posse de minha plenitude mental e legal, ou da tutela legalmente estabelecida sobre o participante da pesquisa, declaro expressamente que entendi o propósito do referido estudo e, estando em perfeitas condições de participação, dou meu consentimento para dele participar voluntariamente.**

Belém (Brasil) \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

**APÊNDICE III****Termo de Autorização de Uso de Imagem, Escrita e Depoimentos (Oral)**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
FACULDADE DE DANÇA  
CURSO LICENCIATURA EM DANÇA**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM, ESCRITA E DEPOIMENTOS  
(ORAL)**

Eu (nome do participante) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_, CFP \_\_\_\_\_, autorizo através do  
presente termo, a discente Luana do Socorro dos Santos Lopes autora da pesquisa intitulada  
Poéticas Somáticas: processos de ensino e aprendizagem na técnica de Graham imbricada ao  
método Gyrokinesis, a realizar fotos que são necessárias; gravar a aula com os depoimentos,  
obter a escrita dos participantes, bem como utilizar as informações contidas no diário de campo  
da investigação sem qualquer bônus financeiros a nenhuma das partes.

Do mesmo modo, libero a utilização de fotos, vídeos, informações coletadas para fins de estudo  
científico (dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso, livros, slides, artigos científicos,  
transparência) em favor da pesquisadora acima especificado.

Belém (Brasil) \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

\_\_\_\_\_  
ASSINATURA DO PARTICIPANTE

NOME:

CPF:

RG:

