



EDUCAÇÃO SOMÁTICA

E SUAS CONEXÕES COM A DANÇA

Jaqueline Vasconcelos Leal

Prof.^a Dra. Rosana Lobo Rosário

EDUCAÇÃO SOMÁTICA E SUAS CONEXÕES COM A DANÇA

Jaqueline Vasconcelos Leal
Prof.^a Dra. Rosana Lobo Rosário

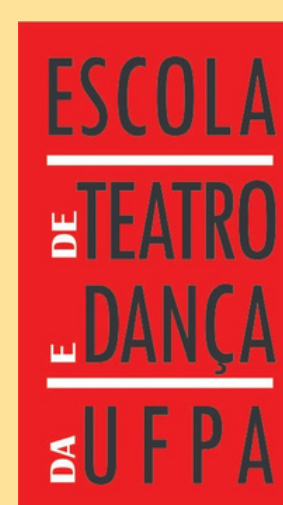
Belém
2023

Apoio:



PROEX

Pró-Reitoria de Extensão | UFPA



Copyright © 2023 - Jaqueline Vasconcelos Leal e Rosana Lobo Rosário

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, por qualquer processo, sem a permissão expressa das autoras.

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

L435e Leal, Jaqueline Vasconcelos
Educação Somática e suas conexões com a dança [Livro eletrônico] / Jaqueline Vasconcelos Leal e Rosana Lobo Rosário. -- Belém, 2023.

33 p. ; ePUB.

ISBN: 978-65-00-70912-4

1. Dança - Exercícios terapêuticos. 2. Educação somática. 3. Corpo e movimento. I. Título.

CDD - 23. ed. 793.319

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

Universidade Federal do Pará
Instituto de Ciências da Arte
Faculdade de Dança
Tv. Três de Maio, 1573 - São Brás, Belém - PA, 66063-390
Telefone: (91) 3201-8790
E-mail: leal16jaqueline@gmail.com / rosana.rosario13@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ - UFPA

Reitor: Emmanuel Zagury Tourinho

Vice-reitor: Gilmar Pereira da Silva

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO - PROEX

Pró-Reitor: Prof. Dr. Nelson José de Souza Júnior

DIRETORIA DE PROGRAMAS E PROJETOS - DDP

**Programa Institucional de Bolsas de Extensão -
PIBEX**

Diretor: Carlos Alberto Batista Maciel

DIRETORIA DE ARTE, CULTURA, ESPORTE E LAZER - DACEL

Diretor: Prof. Dr. Miguel de Santa Brígida Júnior

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE - ICA

Dirigentes: Adriana Valente Azulay e Joel Cardoso da
Silva

FACULDADE DE DANÇA DA UFPA - FADAN/UFPA

Diretora: Prof^a. Dra. Maria Ana Azevedo

ESCOLA DE TEATRO E DANÇA DA UFPA - ETDUFPA

Diretora: Prof^a. Dra. Iara Regina da Silva Souza



PROJETO DE EXTENSÃO

Dispositivos Somáticos: Caminhos e Experimentações em Educação Somática.

Coordenadora: Prof.^a Dra. Rosana Lobo Rosário

Bolsista PIBEX: Jaqueline Vasconcelos Leal

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDO

Jaqueline Vasconcelos Leal

Rosana Lobo Rosário

ILUSTRAÇÕES

Canva

FOTOS

Várias fontes

FOTO DA CAPA

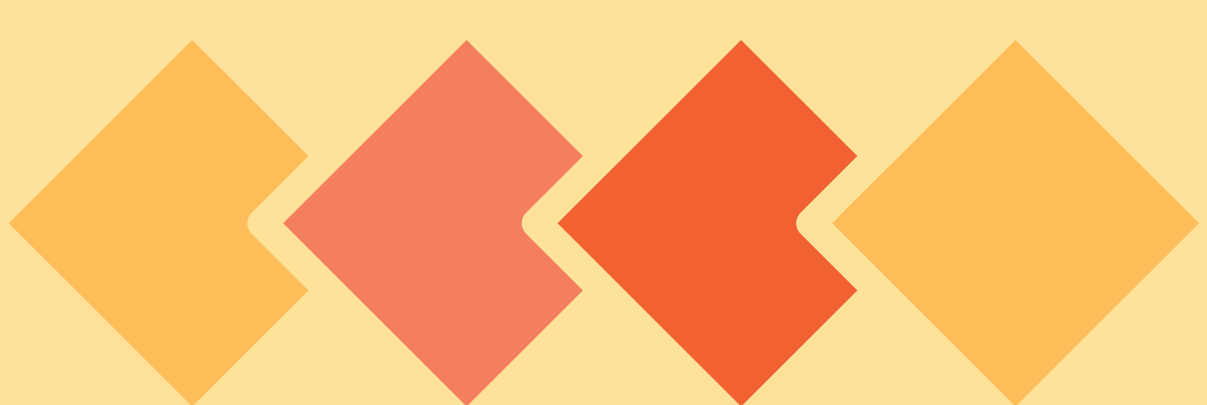
Ribamar Aragão





Agradecimentos

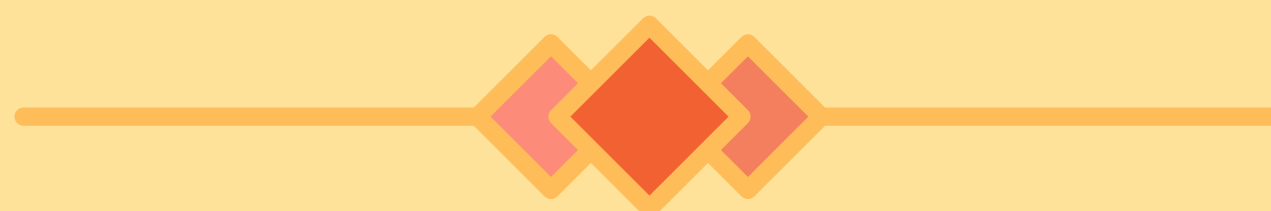
Expressamos nosso agradecimento à
Universidade Federal do Pará - **UFPA**
Pró-Reitoria de Extensão da UFPA - **PROEX**
Diretoria de Programas e Projetos - **DPP**
Diretoria de Arte, Cultura, Esporte e Lazer - **DACEL**
Instituto de Ciências da Arte - **ICA**
Faculdade de Dança da UFPA - **FADAN/UFPA**
Escola de Teatro e Dança da UFPA - **ETDUFPA**
Programa Institucional de Bolsas de Extensão -
PIBEX
IV Prêmio Proex de Arte e Cultura/2022





Apresentação

Esta cartilha partiu do interesse em tornar o conteúdo sobre a Educação Somática acessível para a população em geral, informando e conscientizando sobre seus métodos e suas contribuições na área da dança, além de despertar o interesse dos leitores para a prática em dança e em Educação Somática. Os estudos científicos sobre a somática têm se revelado importantes para o processo de ensino e aprendizado em dança, sobretudo dança clássica, moderna, contemporânea e danças urbanas. Diante dessa informação, coordenado pela professora doutora Rosana Lobo Rosário, o projeto de extensão Dispositivos Somáticos: Caminhos e Experimentações em Educação Somática, em colaboração com a Faculdade de Dança da UFPA – FADAN/UFPA, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Extensão – PIBEX 2022, elaborou este material leve e dinâmico, que visa apresentar de forma simplificada e divertida um assunto potencialmente complexo. Isso posto, espera-se que o presente material entenda-se como uma ferramenta de suporte para todos aqueles que se encontram interessados pelas práticas somáticas e benefícios, e pela dança.



Mas afinal, o que é EDUCAÇÃO SOMÁTICA?

A Educação Somática é um conjunto de métodos que agem em função do movimento, visando benefícios tanto para a corporeidade humana como para os aspectos emocional, psicológico, físico e outros, pois engloba uma diversidade de conhecimentos onde os domínios sensorial, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam (FORTIN, 1999).



Portanto,



Destaca-se que o movimento é uma característica essencial do ser vivo, a vida é movimento e está em constante movimento, uma vez que a sensação, a emoção, os pensamentos e as memórias também estão relacionadas aos movimentos, e a Educação Somática atua sobre ele com o objetivo de transformar desequilíbrios mecânicos, fisiológicos, neurológicos, cognitivos e/ou afetivos de uma pessoa (BOLSANELLO, 2011).

Como é a aula de Educação Somática?

As aulas de Educação Somática são diferentes de acordo com cada método a ser trabalhado, mas, independentemente disso, têm o mesmo objetivo: a reeducação do corpo.



Conheça alguns dos métodos!



- *Bartenieff Fundamentals*™
- Método de Feldenkrais
- Técnica de Alexander
- **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®**

Bartenieff Fundamentals™

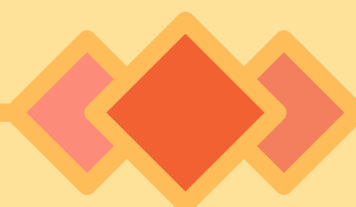
A fisioterapeuta **Irmgard Bartenieff** (1900-1982) elaborou ao longo dos anos 1950 e 1960 a abordagem somática intitulada *Bartenieff Fundamentals*™, que propõe uma experiência senso-cinestésica e cognitiva, levando em conta a integração e a totalidade corporal, assim como a conectividade dos movimentos (CAETANO, 2012, p. 155). Esta abordagem tem como base a complexidade do desenvolvimento humano, que ocorre por meio da progressão não linear de etapas que evoluem em espirais, e nos princípios de funcionamento do movimento.



Irmgard Bartenieff (do livro com Dori Lewis: 'Body Movement: Coping with the Environment'). Fonte: Michelle Smith Performing Arts Library (MSPAL) at the University of Maryland, 2017.



Vivência do método de *Bartenieff Fundamentals*™, ministrado pelo Prof. Dr. Saulo Silveira, na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA, 2019. Fonte: Arquivo pessoal das autoras.





Os Fundamentos de Bartenieff enfatizam as conexões internas que são a chave para o movimento dinâmico ao invés de estático, à medida que os movimentos de um recém-nascido se desenvolvem em movimentos adultos, da posição de deitado no chão para o ereto, passando pelo engatinhar, sentar, ficar em pé, andar em caminhos espaciais cada vez mais complexos (BARTENIEFF, 1999, p. 12 apud CAETANO, 2012, p. 155).

Portanto, o método Bartenieff Fundamentals™ utiliza o movimento consciente e as tendências naturais de cada pessoa para o reconhecimento de padrões, enfatizando a repadronização das lacunas do desenvolvimento motor de uma pessoa (BOLSANELLO, 2018; BALDI, 2020).

O método Feldenkrais

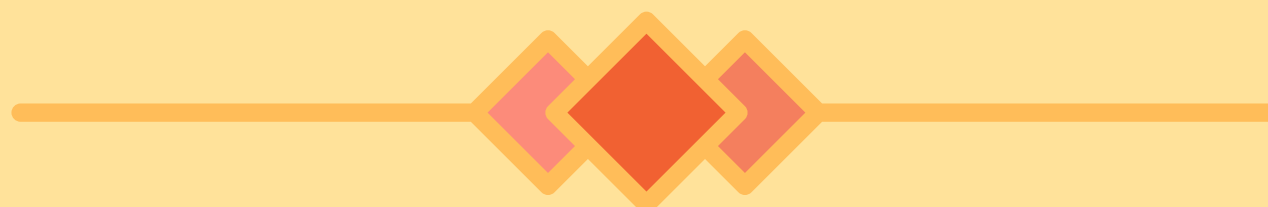


Moshe Pinchas Feldenkrais, 1957.
Fonte: Feldenkrais Education, 2015.



Método elaborado pelo físico italiano **Moshe Pinchas Feldenkrais** (1904-1984). Bolsanello (2018) afirma que Moshé Feldenkrais praticava judô, e em determinado momento de sua vida sofreu uma lesão em um de seus joelhos, os médicos então propuseram uma intervenção cirúrgica que não foi muito bem aceita por Feldenkrais.

Para evitar a cirurgia, o físico começa os estudos do corpo como anatomia, cinesiologia, psicologia, e a associar essas áreas de estudo com seus conhecimentos sobre mecânica, física, engenharia elétrica e artes marciais, na tentativa de corrigir ou amenizar os danos ocorridos em seu joelho (PENIDO, 2020).



Diante disso, Moshe começa a observar as movimentações realizadas pelas crianças ao aprender a andar, e compreende a importância da tomada de consciência sobre como nos movemos e como isto pode ser a chave para curar ou, ao menos, melhorar nossas condições psicofísica. Moshe então passa a elaborar um método de reabilitação inspirado na neurociência, voltando a andar sem a necessidade da intervenção cirúrgica, e este método de reabilitação é o que mais tarde vem a ser o método somático intitulado Feldenkrais (BOLSANELLO, 2018; PENIDO, 2020).



Feldenkrais trabalhando com uma criança ao ensinar sobre consciência corporal. Fonte: Feldenkrais Education, 2015.



Movimentos característicos do método de Feldenkrais. Fonte: Centro NUOVA GINNASTICA - CENTRO DI CHINESIOLOGIA, Feldenkrais. 2015.



Registro do workshop do método Feldenkrais em Belém/PA com a pesquisadora, terapeuta e professora de técnicas corporais Esther Schorr. Foto por: Diogo Nogueira. Fonte: ROSÁRIO, 2013.





Para Feldenkrais, a saúde estava ligada a um bom funcionamento do corpo e da mente, ou seja, a capacidade de alcançar um alto nível de respostas psicomotoras em qualquer situação (SCIALOM, 2012).

Assim, é possível perceber que esse método trabalha o movimento do corpo como um meio para o autoconhecimento, direcionando a atenção, aprimorando a percepção de si e aprendendo como despende menos esforço em suas ações, quais são seus hábitos e como mudá-los se assim o desejar (GIL, 2019); busca promover a tomada de consciência de si a partir da experimentação do movimento, conduzindo a uma melhor qualidade de vida (FELDENKRAIS, 1997 apud GOMES; VIEIRA, 2013).



A Técnica de Alexander

A Técnica de Alexander foi criada pelo australiano **Frederick Mathias Alexander** (1869-1955), recitador com bastante sucesso até começar a perceber alguns problemas em suas cordas vocais (CUNHA, 2015). Dessa maneira, Alexander passou a visitar vários médicos e professores de voz na tentativa de amenizar ou melhorar sua situação, mas os tratamentos não trouxeram resultados eficazes.



Frederick Mathias Alexander.
Fonte: Associação Brasileira da Técnica de Alexander - ABTA, 2022.

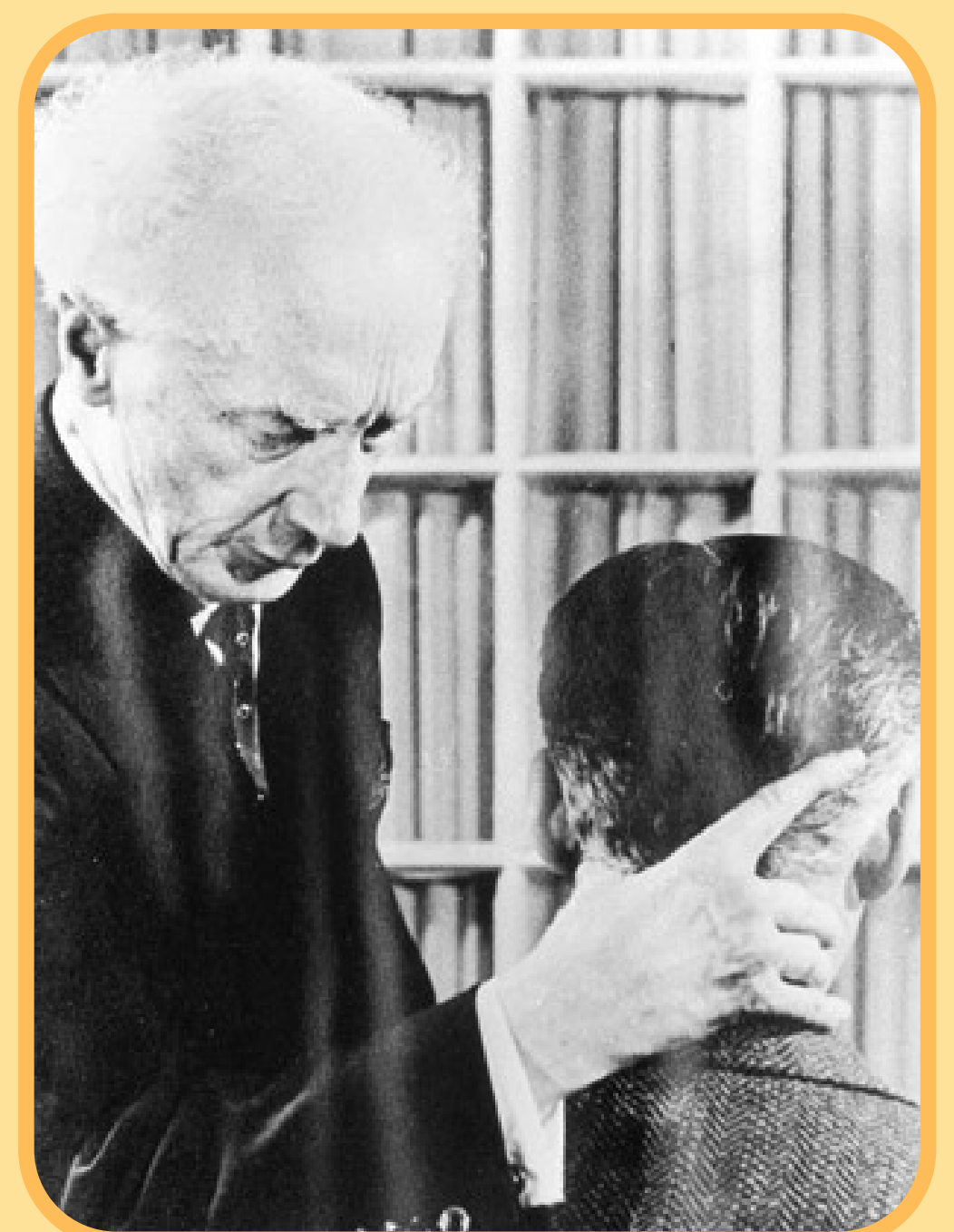




Alexander então pensou que poderia estar a fazer algo de maneira errônea e começou a verificar os próprios comportamentos ao falar e ao recitar, e notou que puxava a cabeça para trás e para baixo ao recitar, contraindo a laringe, e “sugando” o ar. (HOLLADAY, 2012 apud CUNHA, 2015). Depois de alguns meses de observação e experimentação, compreendeu que impedindo a colocação da cabeça para trás e para baixo minimizava os outros sintomas.

Após os resultados positivos das primeiras tentativas de agir sobre aquela relação, Alexander estendeu a sua observação e compreendeu que contraía outras partes do corpo. No decorrer da investigação e na tentativa de modificar o hábito de puxar a cabeça para trás e para baixo, tomou consciência de dois aspectos essenciais daquilo que viria a ser a Técnica Alexander:

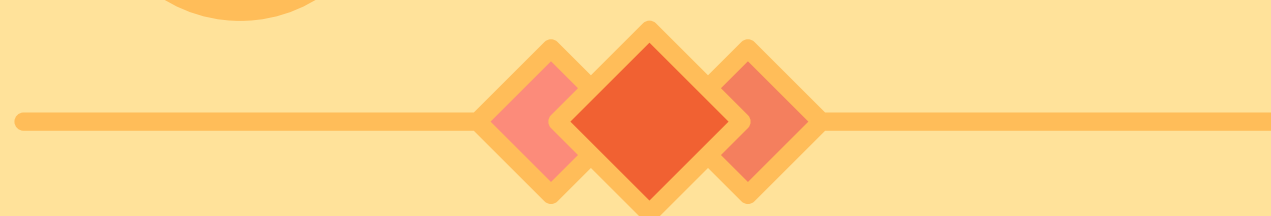
- 1 Os problemas ocorriam devido ao mau “uso” do seu corpo;
- 2 Corpo e mente são indissociáveis



Alexander ensinando como a movimentação pode influenciar no resultado final, através da Técnica de Alexander. Fonte: Associação Brasileira da Técnica de Alexander - ABTA, 2022.



Ele defende que a “percepção” ou “sensação” de funcionamento do corpo pode não ser a mais confortável porque o novo “ato” não é familiar.





A diretora do Centro de Enseñanza Constructiva - CEC, Marta Barón Holcher exercendo a Técnica de Alexander com sua aluna. Fonte: TÉCNICA ALEXANDER MADRID con Marta Barón, [2016?].

A Técnica de Alexander, também conhecida como TA, começou a ser cada vez mais conhecida e divulgada, pois visa alterar os hábitos indesejados, com uma concepção holística do comportamento postural, a qual qualquer alteração numa parte específica reflete-se no todo. As aulas da técnica de Alexander são realizadas individualmente, com o objetivo de melhorar a coordenação e o equilíbrio de tensão em todo o corpo.



Por outras palavras, é um método que nos ajuda a encontrar uma nova consciência corporal, que altera padrões físicos nocivos, assimilados desde determinada idade. De uma forma geral, o objetivo principal da TA é conseguir atingir esse equilíbrio corporal de ações voluntárias e involuntárias da forma mais saudável possível. (FONSECA, 2020, p. 50-51).



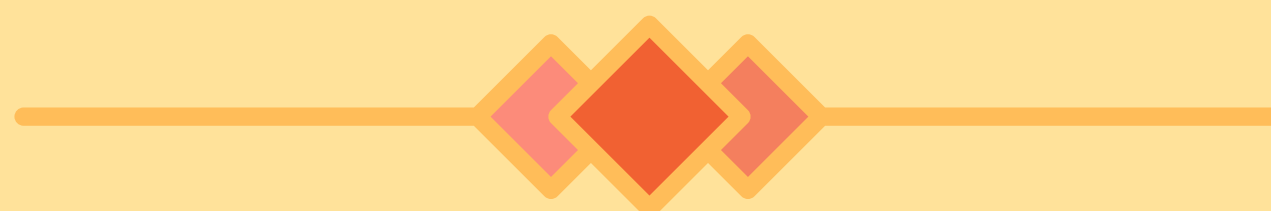
GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

O GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® foi desenvolvido pelo ex-bailarino **Juliu Horvath**, e é composto por dois métodos: **GYROTONIC®** e **GYROKINESIS®**. Eles são métodos de descoberta e de (re)educação corporal através do movimento, atuando tanto para o condicionamento físico como na fisioterapia - prevenção e reabilitação - visando desenvolver força e flexibilidade simultaneamente, com o mínimo de gasto energético; e promover o bem-estar e uma melhor qualidade de vida (RENHA, 2010).



Gyrokinesis Class with Juliu. Fonte: GYROTONIC SALES CORP (2023).

Após sofrer uma lesão no Tendão Calcâneo, Horvath mergulhou numa intensa pesquisa nos estudos e prática do Yoga e Acupuntura. Durante este processo, observou os elementos da natureza, o movimento das ondas do mar e dos animais. Tais observações se manifestaram nos movimentos de extensão e flexão, baseados em aspectos mecânicos como equilíbrio e sistemas de alavanca (ROSÁRIO, 2013, p. 37). Após experimentar em si e em bailarinos, nos anos 1980, Horvath abriu o primeiro estúdio de Gyrotonic na cidade de Nova Iorque, chamado de *White Cloud Studio*.



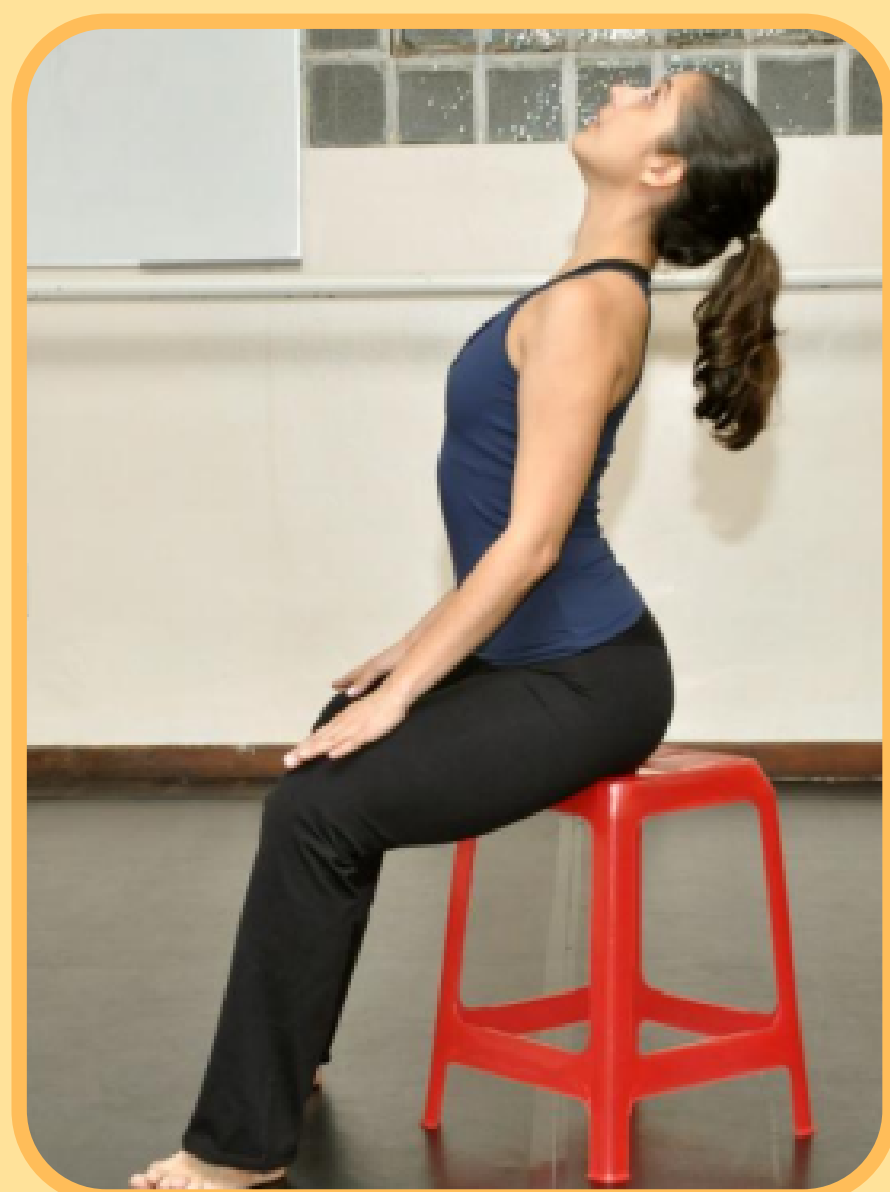
O método Gyrotonic trabalha com movimentos circulares, articulares, musculares com movimentos naturais da coluna vertebral, ritmados pela respiração e comandados pela ativação muscular pélvica e abdominais profundos (QUINN et al, 2019), e para tal utiliza de um equipamento específico, feito de madeira, curvilíneo, completamente ajustável para satisfazer as necessidades de diferentes corpos e níveis de força (ROSÁRIO, 2018).



Aparelho *Pulley Tower Combination*. Foto por: Rosana Rosário. Fonte: ROSÁRIO, 2013.



Assim como o Gyrotonic, o método Gyrokinesis também trabalha com movimentos circulares, articulares e musculares, com movimentos naturais da coluna vertebral, a partir da respiração e ativação dos músculos mais profundos, no entanto, seus exercícios e movimentos são realizados em bancos ou diretamente no solo.



Rosana Rosário praticando **GYROKINESIS**®, 2013. Fotos por: Ribamar Aragão. Fonte: ROSÁRIO, 2013.



Benefícios da Educação Somática

Segundo os autores Bolsanello (2011; 2012; 2018), Fortin (1999), Leal (2020, no prelo), Rosário (2016; 2018), Vieira (2015), Strazzacappa (2009), Woodruff (1999), Domenici (2010), e Miller (2011). O educador somático aborda os diferentes desequilíbrios das funções fisiológicas, psíquicas, cognitivas e afetivas de acordo com cada método em que se trabalha, como fazendo parte de um todo somático, e isso pode gerar resultados eficazes como:

1 A diminuição de sintomas antálgicos

A melhora da coordenação motora

2

3 O desenvolvimento da capacidade de expressão

A transformação de hábitos posturais inadequados

4

5 O relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados

A melhora da flexibilidade muscular e amplitude articular

6

7 A melhora da respiração

A recuperação do esgotamento físico e mental

8



9 O desenvolvimento da capacidade de concentração

A prevenção de problemas resultantes de movimentos repetitivos

10

Campos de atuação

Costa e Strazzacappa (2015) afirmam que a Educação Somática está presente em diversos campos/áreas do conhecimento, principalmente em áreas como: Artes, Saúde e Educação.

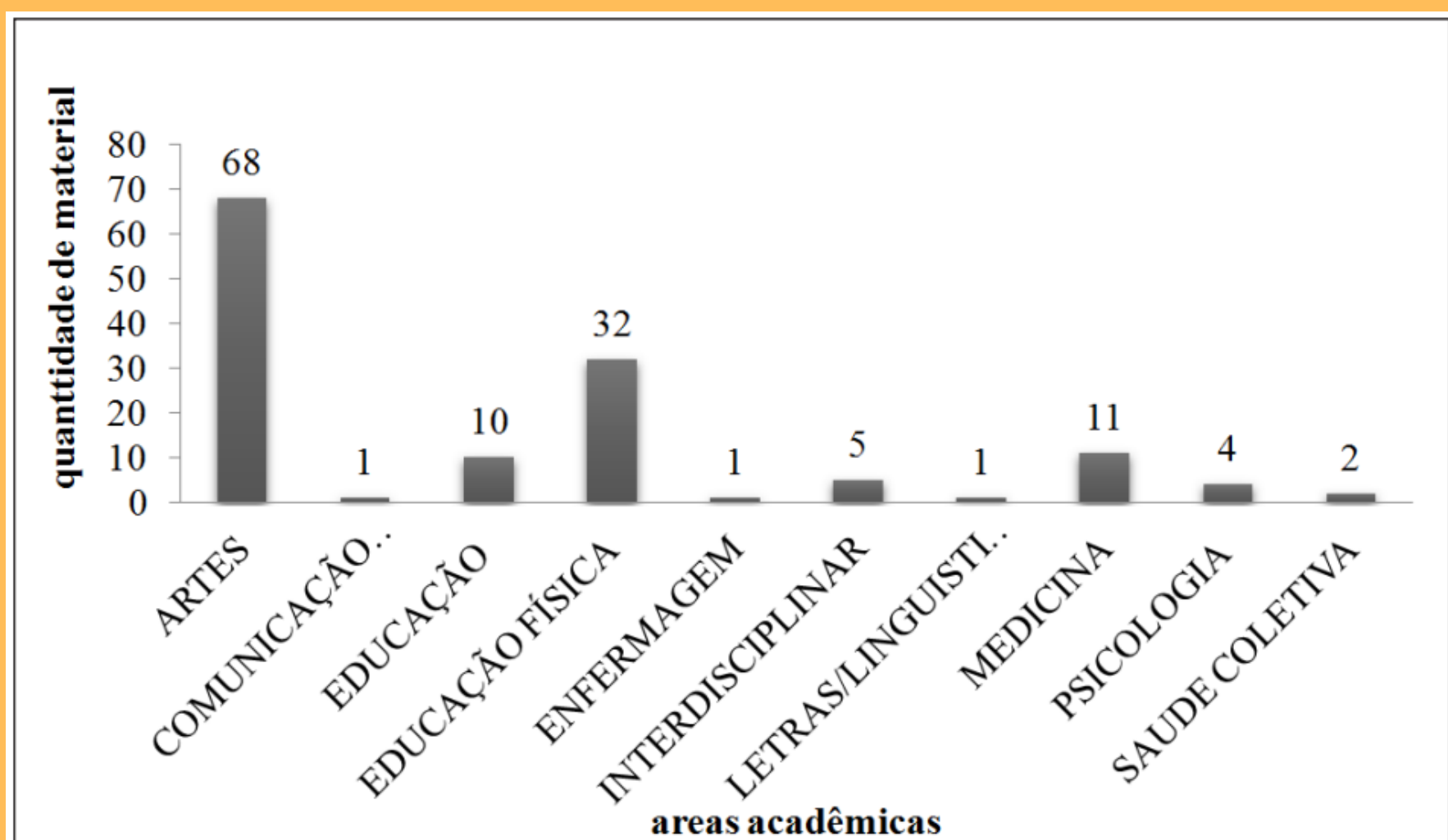
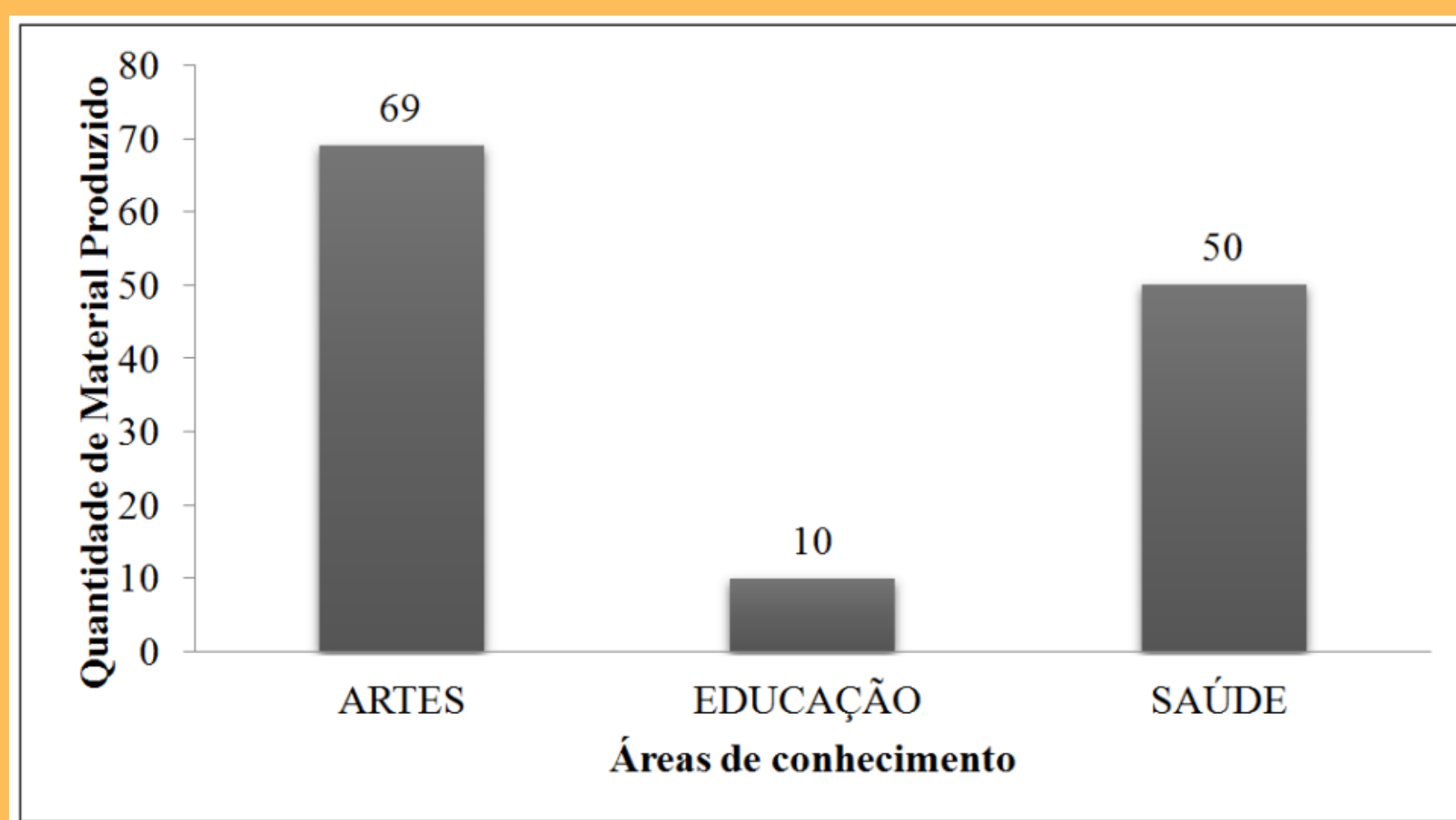


Gráfico 1 – Relação entre artigos de periódicos, monografias, dissertações e teses com a Educação Somática. Fonte: Costa e Strazzacappa (2015).

Gráfico 2 – Classificação dos dados gerais obtidos em relação a três áreas de conhecimento: Artes, Educação e Saúde. Fonte: Costa e Strazzacappa (2015).



Educação Somática e suas conexões com a dança

Da mesma maneira que a Educação Somática está ligada direta e intensamente com o movimento e a qualidade de vida a partir da execução dos movimentos, a dança também dispõe dessa mesma característica (LEAL, 2020, no prelo).



E não é apenas isso! A Educação Somática na dança proporciona efeitos como: (1) melhorias na qualidade de movimento, (2) correções de disfunções provenientes do ato de dançar, (3) prevenção de lesões, (4) melhor suporte físico e mental, entre outros (BOLSANELLO, 2018; FORTIN, 1999; VIEIRA, 2015; STRAZZACAPPA, 2009 e WOODRUFF, 1999).

Além disso, Domenici (2010), Fortin (1999) e Rosário (2016) revelaram o quanto essas práticas corporais contribuem para o processo de aprendizagem das técnicas de dança.

Mas atenção:



“A dança e a Educação Somática convergem parcialmente, mas mantém cada uma a sua própria natureza [...]. O objetivo do treinamento do bailarino é conduzi-lo à representação de diferentes escrituras coreográficas com um organismo corporal eficaz, seguro e expressivo [...]. Para o dançarino, a Educação Somática é um meio e não um fim (FORTIN, 1999, p. 43).”



Educação Somática na dança clássica



Rosário (2016; 2018) verifica o uso da Educação Somática nas aulas de dança clássica, afirmando que a vivência no método Gyrokinesis contribui para a percepção corporal, acarretando o desenvolvimento da autonomia das ações motoras, assim como o uso das estratégias somáticas favorece o (re)conhecimento e a percepção do próprio corpo, pelo bailarino. A autora afirma ainda que:

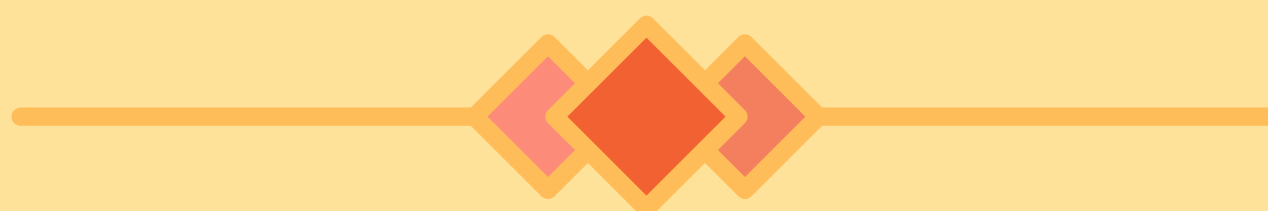
[...] o ensino da técnica da dança clássica, entrelaçada com os princípios da Educação Somática, contribuiu significativamente para o processo de aprendizagem desta técnica de dança, porém não somente nos aspectos técnicos e no refinamento das habilidades motoras específicas, mas, também, para que cada executante construísse um corpo perceptivo e consciente, capaz de refletir sobre as próprias práticas corporais. (ROSÁRIO, 2018).

Educação Somática na dança moderna



Feijó (2017) verificou a aplicação do método Pilates nas aulas de Dança Moderna, especificamente a técnica de Martha Graham, e observou que os modos de aplicação dos conhecimentos através das conduções orais e reproduções de movimentos se tornam instrumentos com grande potencial para o processo de ensino e aprendizagem.

A autora trabalha uma prática pedagógica voltada para o compartilhamento de experiências, pois abre a possibilidade de trabalhar a dança enquanto um lugar de construção de saberes, que parte do individual para o coletivo, assim como o coletivo interfere no individual (FEIJÓ, 2017 apud ROSÁRIO et al, 2022).



Educação Somática nas danças urbanas

Leal e Rosário (2021) identificam que a aplicação do método de Gyrokinesis e alguns exercícios propostos por Débora Bolsanello (2018) nas aulas de hip hop freestyle contribui para o aperfeiçoamento da percepção corporal, para a maturação da autonomia dos movimentos e alcança a autenticidade na dança, além de resultar numa maior sincronização da dança com os componentes da música, promovendo a confiança e liberdade sentimental e performática.



Além disso, a autora verificou que a prática desacelera o sistema nervoso e resgata lembranças no subconsciente por meio do movimento. Estas lembranças podem ser espaciais, motoras, sensoriais, afetivas, entre outras, que são fundamentais para que o bailarino possa impor toda sua história como indivíduo, na dança (VIEIRA, 2015).

Educação Somática no Jazz dance

Toland (2020) ressalta que o método Bartenieff Fundamentals™ contribuiu para que os estudantes compreendessem melhor a própria dança, o ambiente e os colegas; além disso, observou que os participantes puderam expressar os sentimentos e emoções com mais qualidade quando seus movimentos têm o suporte da respiração.

Também se observou maior envolvimento na exploração de ritmos, conceitos de movimento e improvisação, além da consciência física e espacial.



Curtiu? Que tal experimentar alguns exercícios somáticos em casa?

Praticar Educação Somática é simples! Para começar, sugerimos alguns dos exercícios propostos por Débora Bolsanello (2018).



Você vai precisar destes itens:

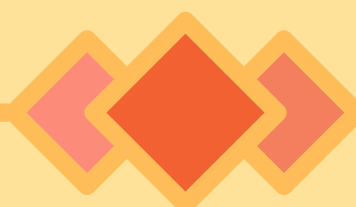
- 02 (dois) bolinhas ouriço, de espuma ou bolas de meias
- 01 (um) balão
- 01 kg (um quilo) de arroz

Exercício 01 - Uma bola no trapézio superior



Deite-se no chão de barriga para cima e mantenha seus joelhos dobrados e pés no chão, assim como mostra a Imagem 01.

Você deve colocar uma das bolinhas próxima do pescoço ou da articulação do ombro direito, mas evite deixá-la em contato com os ossos. A bolinha deve ficar na região indicada na Imagem 02:



Em seguida, o braço direito deve ficar na vertical, perpendicular ao corpo, enquanto mantém os ombros relaxados. Inspire e permita que a mão direita se desloque para cima, como se quisesse alcançar algo. Consequentemente, o ombro direito sairá levemente do chão. Ao expirar, o ombro e a escápula (o osso localizado na região abaixo do ombro) direitos se dirigem ao chão novamente (Imagem 03).

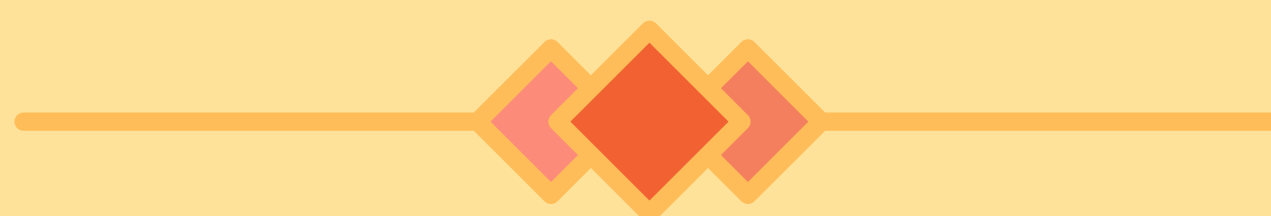


Realize esse movimento algumas vezes e tente sentir a conexão entre o braço e a escápula. É importante observar que o cotovelo não está nem rígido e nem dobrado para que o movimento seja linear, de baixo para cima e de cima para baixo. Você pode imaginar que o braço se transforma em um tubo de ar que incha e sobe quando você inspira e desincha e desce quando você expira.

Observação posterior:

Com as pernas esticadas no chão e os braços ao lado do corpo, compare os ombros: sinta as duas escápulas no chão.

Em seguida, deixe a cabeça rolar para a esquerda e direita. Compare a qualidade do movimento e as sensações de um lado e outro. Feito isto, você deve repetir todo o exercício para o lado esquerdo e, novamente, realizar essas observações posteriores.



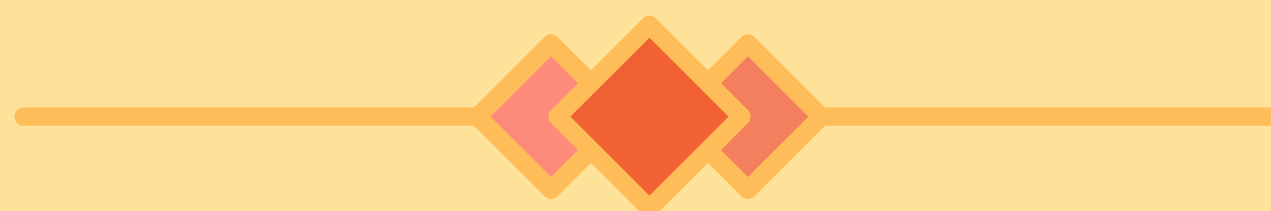
Exercício 02 - Saco sobre o esterno

Fase 01

Ainda deitado de costas e mantendo os joelhos dobrados e pés no chão, coloque uma das bolinhas na nádega direita para relaxar a coluna lombar. A bolinha deve ficar na região indicada na Imagem 04.



Em seguida coloque o pacote de 1kg de arroz na vertical sobre o esterno (osso localizado no meio da caixa torácica). O braço direito deve estar um pouco afastado do corpo, sendo o cotovelo neutro e levemente fletido, ou seja, nem dobrado, nem esticado (Imagens 05 e 06). Nesta posição, é necessário que inspire fundo.



Dirija a expiração até a bola que está localizada na nádega direita. Esta expiração se realiza com a boca entreaberta, simulando um suspiro. Logo, direcione sua atenção para que a expiração “cole” o ombro direito no chão, passando pela cintura e “colando-a” no chão também, chegando finalmente até a bola.

Fase 02

Mantenha-se na mesma posição, mas desta vez com o braço direito posicionado em “candelabro”, de forma que o cotovelo esteja em 90° em relação ao antebraço. Esteja atento para que o cotovelo fique um pouco mais abaixo da linha do ombro (Imagem 07), e inspire fundo.

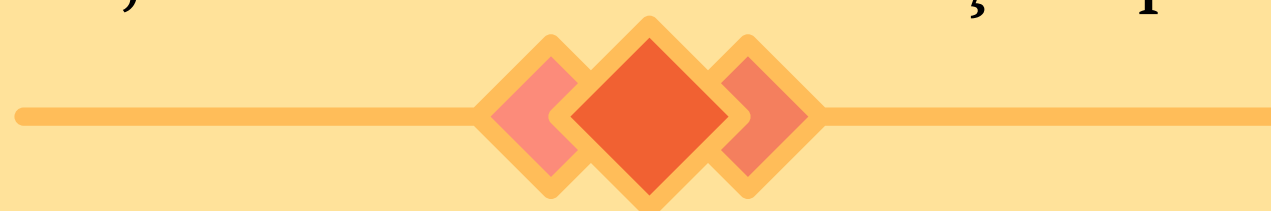


Dirija a expiração até a bola (expiração em estilo suspiro). Logo, direcione sua atenção para que a expiração “cole” a escápula direita no chão, passe pela cintura, “colando-a” no chão também, e chegue até a bola. Ao final da expiração você deverá ceder o punho em direção ao chão.

Observação posterior:

Com as pernas esticadas no chão e os braços ao lado do corpo, compare os ombros e respire normalmente.

Sinta as duas escápulas no chão, deixe a cabeça rolar para a esquerda e direita; compare a qualidade da respiração e as sensações de ambos os lados do corpo. Em seguida, você deve repetir todo o exercício para o lado esquerdo e, novamente, realizar essas observações posteriores.



Exercício 03 - bola de soprar que respira

Mantenha-se de pé, de forma em que a distância entre os pés esteja de acordo com a largura do seu quadril. Coloque o balão apoiado na região lateral das costelas, à direita, e apoie a região interna do cotovelo direito sobre o balão, abandonando em seguida o braço sobre ela, assim como mostra a Imagem 08.



Imagem 08

Fase 01

Respire fundo e procure sentir o jogo de pressões, ou seja, o diálogo entre costelas-balão-braço.

Fase 02

Observe que o movimento de sua inspiração empurra o balão. Neste momento você deve imaginar que não quer deixar o balão ser “comprimido”, e afastar o cotovelo lateralmente.

Fase 03

Imagine que o balão respira. O movimento de inspiração do balão “empurra” as suas costelas e afasta seu cotovelo do corpo. Ao expirar, o balão “desincha” um pouco, e seu cotovelo se reaproxima do corpo.



Observação posterior:

Retire o balão e sinta sua respiração de ambos os lados do tórax.

Caminhe um pouco ao redor, sempre observando a região das escápulas e comparando a sensação dos dois braços ao lado do corpo. Feitas as observações, você deve repetir todo o processo para o lado esquerdo e, novamente, realizar essas observações posteriores.

Percebeu como é simples?

Com apenas esses exercícios você já percebe algumas mudanças no seu corpo, e com a prática frequente perceberá o quanto a Educação Somática contribui para a vida cotidiana, extracotidiana e para a prática em dança.

Faça parte do nosso projeto!

Se você se interessou pelas práticas somáticas aqui apresentadas e deseja vivenciar de modo mais aprofundado, a Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA oferta o projeto de extensão intitulado Dispositivos Somáticos: Caminhos e Experimentações em Educação Somática, coordenado pela Prof^a. Dra. Rosana Rosário, tendo como bolsista PIBEX a discente da Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará - FADAN/UFPA, Jaqueline Vasconcelos Leal. Nesse projeto, trabalhamos especialmente com o método **GYROKINESIS**[®].

Entre em contato com a equipe!

Prof^a. Dra. Rosana Rosário:

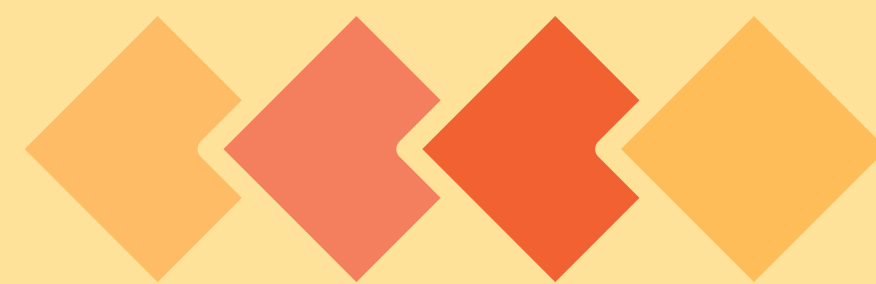
rosana.rosario13@gmail.com

Bolsista Jaqueline Leal:

leal16jaqueline@gmail.com



REFERÊNCIAS



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA TÉCNICA DE ALEXANDER - ABTA. **Sobre Alexander.** 2022. Disponível em: <<https://abtalexander.com.br/sobre-alexander/>>. Acesso em: 01 jan 2023.

ANAT BANIEL METHOD®. **Moshe Feldenkrais.** NeuroMovement®. [2019]. Disponível em: <<https://www.anatbanielmethod.com/about/neuromovement/moshe-feldenkrais/>>. Acesso em: 31 jan 2023.

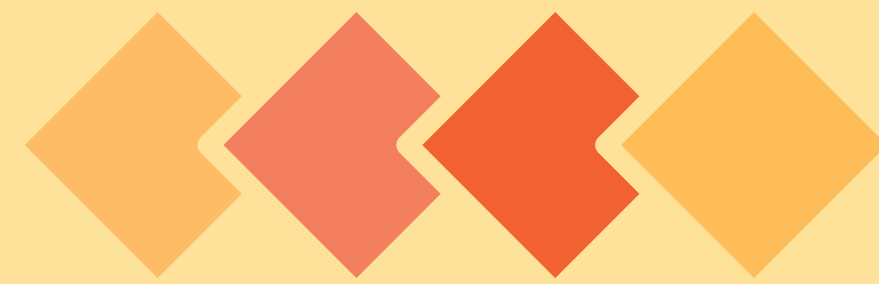
BALDI, N. C. **Sistema laban/bartenieff e coordenação motora em aula de balé clássico na formação do(a) artista docente de dança.** Cena, (32), 196–207. <https://doi.org/10.22456/2236-3254.104349>, 2020.

BARÓN, M. **¿En qué puede ayudarme?.** TÉCNICA ALEXANDER MADRID con Marta Barón. [2016?]. Disponível em: <<https://www.tecnicaalexander.org/iquesten-queacutepuede-ayudarme.html>>. Acesso em: 01 jan 2023.

BARTENIEFF, I. Arquitetura do Corpo. In: **Cadernos do GIPE-CIT** n. 7. Salvador, 1999.

BOLSANELLO, D. P. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 36, p. 306, 2011.

BOLSANELLO, D. P. **Educação Somática: Ecologia do Movimento Humano - Pensamentos e Práticas.** 2. ed. Curitiba: Juruá, p. 19-29, 2018.



BOLSANELLO, D. P. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**. Journal of Physical Education. UNESP, 89-96, 2005.

CAETANO, P. L. **O corpo intenso nas Artes Cênicas: procedimentos para o Corpo sem Órgãos a partir dos Bartenieff Fundamentals e do Body Mind Centering**. 2012.

CENTRO DI CHINESIOLOGIA NUOVA GINNASTICA. **Feldenkrais**. [2015]. Disponível em: <http://www.nuovaginnastica.com/site/?page_id=176>. Acesso em: 31 jan 2023.

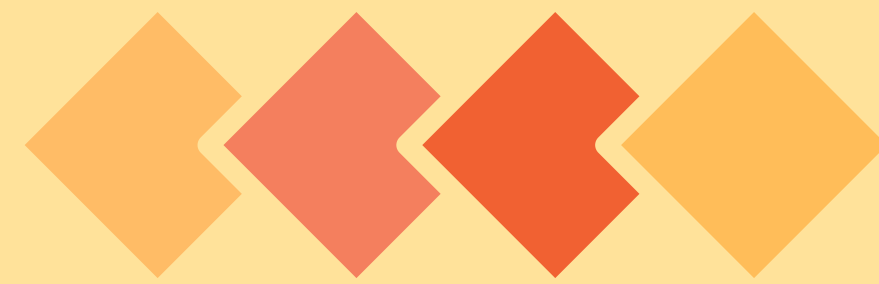
COSTA, P. R.; STRAZZACAPPA, M. A quem possa interessar: a educação somática nas pesquisas acadêmicas. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, 5, 39-53, 2015.

CUNHA, A. S. N. **A aplicação de fundamentos da Técnica Alexander na iniciação ao oboé**. Relatório de estágio, Mestrado em Ensino de Música, Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, 2015.

DOMENICI, E. 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, p. 69-85, ago. 2010.

FEIJÓ, M. G. **Dança moderna e Pilates: um estudo sobre tradição, narração e práticas pedagógicas**. Tese de doutorado. Universidade Federal de Santa Maria, Centro de Educação, Programa de Pós-graduação em Educação, Santa Maria, 2017.

FELDENKRAIS EDUCATION. **Moshe Feldenkrais: A life in Movement**. [2015]. Disponível em: <<https://feldenkrais-education.com/en/moshe-feldenkrais-biography/>>. Acesso em: 31 jan 2023.



FONSECA, M. J. L. M. M. **A importância do funcionamento da articulação no processo de fonação do canto:** recurso à Técnica de Alexander como estratégia a aplicar num estudo de caso. 2020. Tese de Doutorado.

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

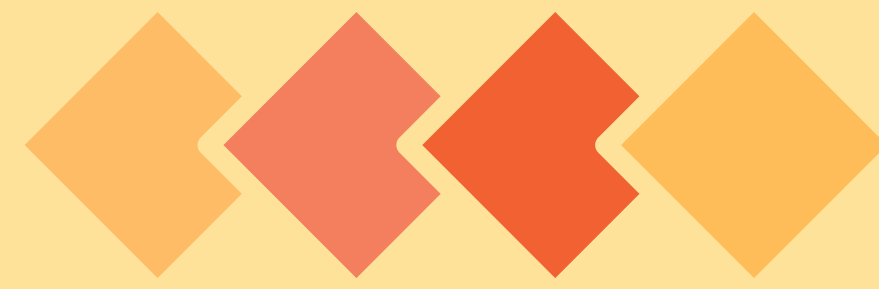
GIL, A. F. **O Método Feldenkrais**. Feldenkrais Brasil, 2019. Disponível em: <https://feldenkraisbrasil.com.br/metodo/#:~:text=O%20Método%20Feldenkrais%20tem%20seu,expressão%20do%20ser%20no%20mundo>. Acesso em: 15 set. 2022.

GOMES, L. E.; VIEIRA, A. Método Feldenkrais e o equilíbrio de idosos: uma revisão sistemática. **Journal of Physical Education**, v. 24, n. 3, p. 465-473, 27 set. 2013.

GYROTONIC SALES CORP. Gyrokinesis Class with Juliu-2 **GYROTONIC®**. Acesso em: 14 jan 2023.

LEAL, J. V. Procedimentos somáticos para o processo de ensino-aprendizagem em dança. **XIII Seminário Internacional de Pesquisa em Dança, Corpo, presença e virtualidade:** dimensões e desafios do ensinar, pensar e fazer dança em rede. 2020. No prelo.

LEAL, J. V.; ROSÁRIO, R. **Dança de Rua e a Educação Somática:** novos caminhos para a compreensão do processo de ensino e aprendizagem do gênero FreeStyle. Resumo publicado no XXXI Seminário de Iniciação Científica da UFPA. 2021. Disponível em: <https://seminariopibic.ufpa.br/index.php/pdf/resumo/3212>. Acesso em: 28 set. 2022.



MICHELLE SMITH PERFORMING ARTS LIBRARY. **Irmgard Bartenieff**: A Personal Journey Through Dance. University Libraries, University of Maryland, [2017]. Disponível em: <<https://exhibitions.lib.umd.edu/bartenieff>>. Acesso em: 14 jan 2023.

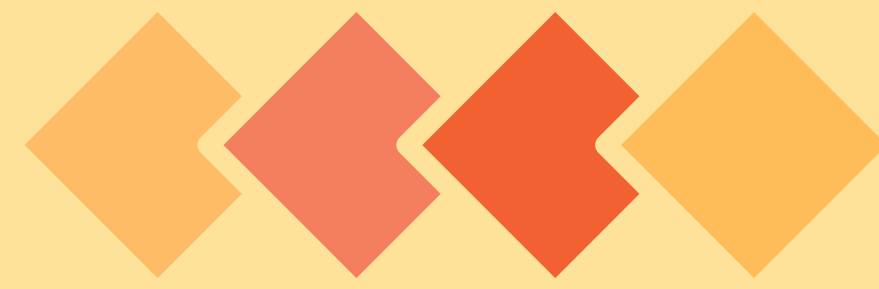
MILLER, J. Dança e Educação Somática: a técnica na cena contemporânea. **O Averso do Averso do Corpo**, Joinville, n. 1, p. 147-162, 2011.

PENIDO, Bárbara Guimarães et al. **Contribuições do Método Feldenkrais para o ensino-aprendizagem do canto lírico**. 2020.

QUINN, R. R.; CRUZ, J. P. S.; BURTI, J. S.; WILBERT, D. D. Treinamento da musculatura do assoalho pélvico e percepção de satisfação sexual feminina por meio da técnica Gyrokinesis: um estudo piloto. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, 21(3), 137–140. <https://doi.org/10.23925/1984-4840.2019v21i3a8>, 2019.

RENHA, R. O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: BOLSANELLO, D. P. **Em pleno corpo**: educação somática, movimento e saúde. 2ª ed. Curitiba: Juruá, 342-350, 2010.

ROSÁRIO, R. L. **Conexões em movimento**: o ensino da técnica do ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis. 2013. 131 f. Dissertação (Mestrado em Artes) - Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2013. Disponível em: <http://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/7936>. Acesso em: 06 nov. 2022.



ROSÁRIO, R. L. **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 Dança da Universidade Federal do Pará. Tese de doutoramento em Artes, Universidade de Lisboa. 2018.

ROSÁRIO, R. L. Os Métodos da Educação Somática nas Aulas de Dança Clássica. **Alicerces**, Lisboa, v. 6, n. 6, p. 215-224, 2016.

ROSÁRIO, R. L.; LANHELAS, H. C. R.; LEAL, J. V.; LOPES, L. S. S. A educação somática e seus contributos para dança moderna, jazz e danças urbanas. In: **Congresso nacional multidisciplinar em ciência**. Anais do I COMCIÊNCIA. Instituto Scientia, 2022, p. 2047-2052.

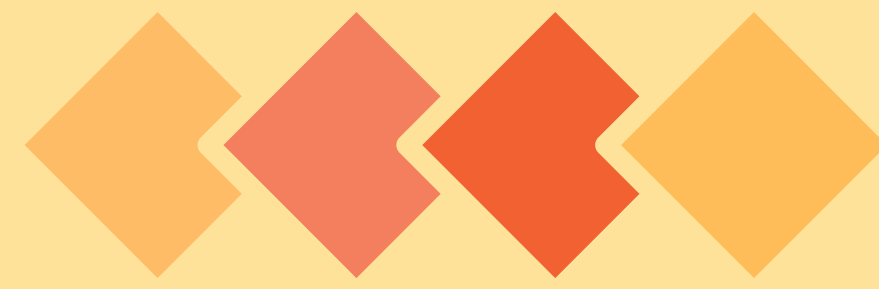
STRAZZACAPPA, M. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Repertório: teatro & dança**, Salvador, Universidade Federal da Bahia, v. 2, n. 13, p. 48-54, 2009.

SCIALOM, M. Warwick Long: articulando Feldenkrais nas artes cênicas. In: **Repertório: Teatro & Dança**, [S. l.], n. 13, p. 80–85, 2012. Disponível em:

<https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/4016>.

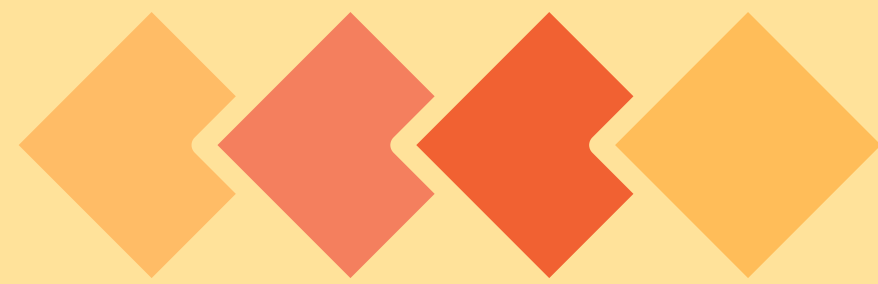
Acesso em: 23 jan. 2023.

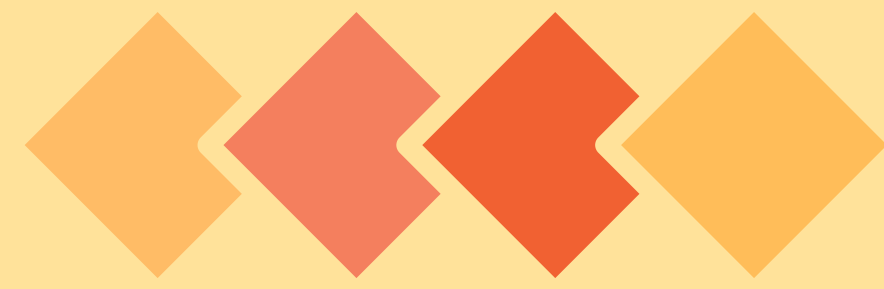
TOLAND, A. **Jazz Dance Learning and Culturally Relevant Pedagogy**: Developing Curriculum for 6-14 year old students in a Studio Setting. A Professional Paper submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Dance. Texas Woman's University. Department of Dance, College of Arts and Sciences. Denton, Texas, July - 2020.



VIEIRA, M. S. Abordagens Somáticas do Corpo na Dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, abr./2015.

WOODRUFF, D. Treinamento na dança: visões mecanicistas e holísticas. **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, n. 2, p. 31, fev./1999.





EDUCAÇÃO SOMÁTICA E SUAS CONEXÕES COM A DANÇA

Jaqueline Vasconcelos Leal

Prof.^a Dra. Rosana Lobo Rosário

ISBN: 978-65-00-70912-4

