CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

Entre rede de saberes: conexões entre dança, saúde e educação somática

Autor: Danilla Gomes de Araújo

Goiânia – GO

2021

UFG

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): DANILLA GOMES DE ARAUJO

Título do trabalho: **Entre redes de saberes: conexões entre dança, saúde e educação somática**

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [x] SIM [ ] NÃO[1]

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.

Documento assinado eletronicamente por **Valéria Maria Chaves De Figueiredo, Professor do Magistério Superior**, em 11/06/2021, às 16:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **DANILLA GOMES DE ARAÚJO, Discente**, em 13/06/2021, às 21:06, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

Entre rede de saberes: conexões entre dança, saúde e educação somática

Autor: Danilla Gomes de Araújo

Trabalho apresentado ao Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Goiás - UFG como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Dança.

Orientador: Prof. Me. Valéria Maria Chaves de Figueiredo.
Co-orientador: Prof. Me. Bruno Linhares Duarte.

Goiânia-GO 2021.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do
Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Araújo, Danilla Gomes de
Entre rede de saberes: conexões entre dança, saúde e educação somática [manuscrito] / Danilla Gomes de Araújo. - 2021.
XLIII, 43 f.: il.

Orientador: Profa. Dra. Valéria Maria Chaves de Figueiredo; co orientador Bruno Linhares.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Dança, Goiânia, 2021.
Bibliografia. Anexos.
Inclui siglas, fotografias, abreviaturas, tabelas, lista de figuras.

1. Dança. 2. Educação. 3. Educação Somática. I. Figueiredo, Valéria Maria Chaves de, orient. II. Título.

CDU 793.3

UFG

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
E DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Às **dezessete horas do dia dois do mês de junho do ano de 2021** iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **"Entre redes de saberes: conexões entre dança, saúde e educação somática"**, de autoria de **DANILLA GOMES DE ARAUJO**, do curso de **Dança - Licenciatura**, da **Faculdade de Educação Física e Dança da UFG,** sob orientação da **Professora Doutora Valéria Maria Chaves de Figueiredo (FEFD/UFG)** e co-orientação do Prof. Bruno Linhares. Os trabalhos foram instalados pela orientadora, com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Professora Doutora Maria Ângela de Ambrosis Pinheiro Machado - EMAC/UFG e Professora Doutora Marlini Dorneles de Lima - FEFD/UFG**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do(a) estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora considerou o TCC **aprovado.**

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.

Documento assinado eletronicamente por **Valéria Maria Chaves De Figueiredo, Professor do Magistério Superior**, em 02/06/2021, às 18:17, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Marlini Dorneles De Lima, Professor do Magistério Superior**, em 02/06/2021, às 18:17, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Maria Ângela De Ambrosis Pinheiro Machado, Professor do Magistério Superior**, em 10/06/2021, às 17:08, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **2101493** e o código CRC **E87B8F72**.

DEDICATÓRIA

Aos meus familiares e amigos pelo apoio incondicional.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por ter me dado a oportunidade de concluir esse trabalho. Agradeço aos professores que ao longo da minha formação acadêmica me guiaram nesta jornada de estudos. Agradeço também ao meu orientador pela motivação, incentivo e repasse de seu conhecimento. Agradeço também aos meus familiares e amigos que sempre acreditaram e me apoiaram nesta jornada. Agradeço também a todos aqueles que, diretamente ou indiretamente, me ajudaram neste projeto. Muito obrigado a todos!

EPÍGRAFE

A persistência é o caminho do êxito.

(Charles Chaplin)

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS 10

RESUMO 11

ABSTRACT 11

INTRODUÇÃO 12

Capítulo 1 14

1. Do sentir meu corpo na educação somática 14

1.2 Objetivos gerias 17

Capítulo 2 21

2. Territorialidades corporais e diferentes formas de investigação. 21

2.1 Cronograma de Atividades 23

2.2 Encontro da massinha de modelar 27

Capítulo 3 35

3. Caminhando em pensamentos de como dizer, fazer e sentir 31

3.1 Reflexões sobre as atividades mapeando o corpo e a memoria 36

CONCIDERAÇOES 39

REFERÊNCIAS 39

ANEXOS 40

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Desenhando ossos 22

Figura 2: Massinha de Modelar 25

Figura 3: Experiências com materiais 26

Figura 4: Imagem de avaliação 28

Figura 5: Imagem de avaliação 32

RESUMO

Este trabalho se apresenta como um relato de experiência desenvolvido a partir do projeto de extensão: Corpo e Movimento – Introdução às Práticas Somáticas que foi voltado para comunidade que participa dos projetos da Faculdade de Educação Física e Dança pela Universidade Federal de Goiás e oferecido no centro de práticas corporais Centro de Praticas Corporais essa pesquisa trata-se de estudo exploratório sobre o desenvolvimento metodológico das técnicas de educação somática .O CPC é um programa da Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD/UFG) que objetiva estreitar a distância entre universidade e sociedade através de projetos de extensão envolvendo docentes e discentes dos cursos de Dança e Educação Física. O objetivo do projeto foi propiciar aos participantes a vivência de práticas corporais e artísticas como opção de lazer, atividade física e de acesso à Cultura, com reflexões e experiências sobre movimento, como base exploratória a educação somática, e dança buscando o autoconhecimento do corpo e suas potencialidades individuais e coletivas. Este trabalho buscou investigar técnicas e procedimentos das várias abordagens corporais que integram a experiência de experimentar vivências de investigação corporal.

Palavras chaves: Dança. Educação. Educação somática

ABSTRACT

This research is an exploratory study on the extension project Body and Movement - Introduction to Somatic Practices developed in the center of corporal practices is a program of the Faculty of Physical Education and Dance (FEFD / UFG) that aims to narrow the distance between university and society. Through extension projects involving teachers and students of the Dance and Physical Education courses, this is a work of corporal practices based on somatic education techniques. Reflections and experiences on body, movement, health and dance, seeking the self-knowledge of the body and its individual and collective potentialities, investigating techniques and procedures of the various body approaches that integrate the scope of Somatic Education, experiencing body research experiences.

Key Words: Dance. Education. Somatic education

INTRODUÇÃO

A partir dos relatos de minhas escolhas e experiências onde dou início a pesquisa fazendo uma linha temporal de movimentos da minha trajetória com a dança até a chegada dos estudos de educação somática. Aprofundando-me posteriormente sobre as transformações que a educação somática fez na minha trajetória de aluna e de pesquisadora professora. No decorrer de minhas experiências com a dança sempre foi uma aventura o descobrimento do corpo e de sua forma.

Comecei na dança conhecendo balé, depois o jazz e então contemporâneo pensando ser algo novo e diferente. Na dança contemporânea tentei unir todas elas em um só corpo, o meu, e assim tentando unir e separar, encontrei a yôga que me deu um equilíbrio de dentro com o de fora, assim estruturei minha base até chegar na faculdade de licenciatura em dança. Pensava em ser uma professora dançante, mas não como as que já tive. Eram bons professores e professoras, mas por algum motivo nem tudo que eles falavam, eu sentia como se cada palavra, nome de passo ou instrução de técnica precisasse ser real, sentida, palpável de uma energia de vida, de algo que vai acontecer naturalmente como corpo, e não forçada até a exaustão dor e frustração. Eu tinha essa necessidade de sentir e entender para querer dançar e assim fazia sentido estar dançando.

Pensei em como atrelar não só minhas experiências vividas, mas as novas neste novo conceito somático, a consciência do movimento e porquê nos movemos comecei a entender o por que eu queria entender para sentir a educação somática trouxe explicações para esse lugar a consciência do corpo por Débora Bolsanello[1]

> "Dispondo de uma grande variedade de movimentos e estratégias pedagógicas, os diferentes métodos de Educação Somática orientam a pessoa seja profissional da dança ou não em um processo de reapropriação do sentir o corpo em suas múltiplas relações com o espaço". Bolsanello, Debora, em pleno corpo, p 15,2010.

Entendendo meu corpo e onde ele está, praticando ou dando aula pesar no corpo e suas potencialidades forma de executar determinado movimentos como o movimento poderia me ajudar a ser uma professora melhor, essa era minha inquietação.

[1] Debora Bolsanello diretora do **Núcleo Oito Educação Somática**, bacharel em Antropologia pela Université de Montréal, mestre em Dança pela Université du Québec à Montréal e especialista em Educação Somática. Autora dos livros. **Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde** (2010); **Educação Somática: ecologia do movimento humano** (2016) e **Educação Somática e seus pioneiros**.(2020).

Quando comecei a praticar as técnicas Bmc body-mind centering, Eutonia, Alexander e entender o conceito de educação somática haviam muitas coisas que me alegravam e motivaram no movimento de pesquisadora intérprete de seu corpo e suas potencialidades. Queria trabalhar saúde e artes do corpo, não só no que se diz respeito aos profissionais de dança mas poderia expandir para qualquer pessoa que se interessasse na consciência do seu corpo na melhoria e qualidade de vida.

Iniciei a pesquisa por estudiosos que me ajudaram nesse processo de enriquecimento sobre as técnicas de educação somática e encontrei em Débora Bolsanello uma direção para me levar a compreender a história das técnicas e suas funções. Para isso fiz um desenho mental de quais técnicas que tive contato no primeiro e segundo semestre do ano de 2017. Tive como base não só os vídeos da Bolsanello em suas pesquisas com as cápsulas somáticas que me aprofundei, mas também nas aulas de educação somática oferecidas pelo curso de licenciatura em dança nesse mesmo ano. Lá tive o contato principal com o nome e técnicas da educação somática em aulas ofertadas pela Valéria professora do curso de licenciatura em Danças da UFG na matéria Educação Somática e Dança, ao concluir a disciplina fiquei completamente envolvida pelo conceito e vivência na educação somática.

No segundo semestre de 2017 participei do núcleo livre que era Introdução as Técnicas de Somáticas também oferecido pela professora associada do curso de licenciatura em dança Valéria[2]. Nessa segunda experiência de localizar, sentir o corpo e viver cada exercício proposto foi crescendo cada vez mais o desejo em pesquisar educação somática e como essa pesquisa poderia acrescentar na minha vida como estudante e professora. Busquei por leituras para me ajudar a desenvolver práticas introdutórias no campo da educação somática utilizando técnicas tais como: técnica de Alexander, Eutonia, Feldenkrais, BMC e das técnicas de dança: dança contemporânea e alguns dos conceitos do yoga. Seguindo a pesquisa para a prática, então surgiu o projeto de extensão de Corpo e movimento – introdução às práticas somáticas na intenção de uma pesquisa exploratória sobre o corpo somático, estudo corporal e formas metodológicas.

[2] Valéria Maria Chaves de Figueiredo Doutorado em Educação pela Universidade Estadual de Campinas, Brasil (2007) Professor adjunto da Universidade Federal de Goiás, Brasil. Orientadora do projeto de extensão.

Capítulo 1

1. Do sentir meu corpo na educação somática

> Quando eu não sei onde guardei um papel importante e a procura revela-se inútil, pergunto-me: se eu fosse eu e tivesse um papel importante para guardar, que lugar escolheria? Às vezes dá certo. Mas muitas vezes fico tão pressionada pela frase "se eu fosse eu", que a procura do papel se torna secundária, e começo a pensar, diria melhor SENTIR. Clarice Lispector

Nessa primeira parte contarei um pouco da minha história com dança e minhas experiências com a educação somática. Uso esse espaço para relatar as vivências durante a Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD) que me levariam a entender o meu corpo e minha linguagem enquanto discente do curso de dança. Entrei no curso despretensiosamente sem saber que tipo de professora eu seria e onde essa faculdade me levaria, pois são minhas experiências anteriores que me trouxeram até aqui e delas construí a caminhada até a educação somática.

Minha caminhada até o curso de dança foi uma surpresa então contarei um pouco de como eu me lembro...

Minha família em geral não eram pessoas que iam a encontros artísticos ou assistiam espetáculos, na verdade, acredito que minha mãe só foi ao teatro por muita insistência da minha irmã para ver as apresentações minhas ou as apresentações dela. Tudo começou no período escolar onde fui uma aluna em diversas escolas públicas na infância não tive muito contato com dança ou artes no geral. Meu descobrimento com as artes começou aos oito anos quando minha mãe colocou minha irmã e eu em uma “creche” por não ter tempo de cuidar de nós, falo creche porque todos chamavam assim mesmo sendo um lugar que atendia crianças e adolescentes.

Foi um lugar bom para nosso desenvolvimento escolar artístico e principalmente psicológico, a creche que se chamava Lar das crianças de Pai Joaquim que fica no setor Urias Magalhães até hoje está em funcionamento normal. Lá experimentei brincar com meu corpo e ter estímulos para arte, na creche tinha um estudo pedagógico muito bom com terapeutas e psicopedagoga, havia um teatro, uma sala de dança, biblioteca e outras salas de estudos. O espaço possuía uma estrutura física muito grande com diversidade de espaços além das salas

também tinha um campo de futebol, parque com balanço, gangorra, brinquedos variados, no entanto não tínhamos muitas aulas de dança, teatro nem música. Esse espaço/creche era uma organização filantrópica e dependíamos de pessoas interessadas para desenvolver essas atividades.

Às vezes recebíamos artistas, professores de diversas modalidades e até o circo. Era a maior festa quando eles vinham, me lembro da primeira aula de dança que foi com uma professora de balé que dançava desde criança e queria muito dar aula de balé. Ela deu aula por quase um ano e foi o suficiente para ficar encantada pela dança e então começar a minha trajetória em busca de um corpo dançante.

Entrei em todas as aulas de danças na escola e apresentações, depois de alguns anos não passou a vontade de me movimentar e continuei a busca por mais danças e tive aulas de dança ventre, contemporâneo e jazz. Já no ensino médio entrei na Escola do futuro em artes Basileu França e continuei a experimentando por diversas técnicas, poder entender que não era apenas mover o corpo e para lá e para cá não era só decorar as sequências de passos, pelo contrário, alguns professores tinham falas apaixonantes pela dança e falavam sobre a sensibilidade, emoção e a intenção de dançar e era nesse lugar que eu amava.

A dança na minha vida foi transformadora, me ensinado a expressar vontades e muitas vezes sendo minha terapia, me permitindo sair da zona de conforto me desafiando a conhecer ainda mais a dança e me conhecer e ver onde ela ainda poderia me levar. Então entro na faculdade no curso de licenciatura de dança com muita curiosidade e confesso que pensei que seria mais dançante. No primeiro ano passei por matérias que não imaginei como Anatomia que foi bem desafiante e outra na qual foi apresentada pela primeira vez foi Laban.

Rudolf Laban[3] criador de um método totalmente inovador "Labanotation" uma de suas grandes contribuições para o mundo da dança e da compreensão do movimento. Um dos seus principais estudos foi a sistematização da linguagem do movimento em seus diversos aspectos: criação, notação, apreciação e educação tendo formado gerações de alunos que utilizam a referência de Laban em seus trabalhos de criação e em suas atividades de arte-educação. Essa influência vem agregando no trabalho de corpo até minha chegada no estudo da consciência corporal, me senti muito confortável descobrindo a formas de Laban pensava o corpo.

[3] Rudolf Laban de (1879 – 1958) pesquisador, filosofo, artista e coreografo foi um dos mais importantes teóricos na história da dança e do que ele chamou de arte do movimento.

Nesse ponto não sabia onde o curso de dança poderia me levar, mas já estava encontrando pontos interessantes, somente no segundo ano da faculdade estive em um lugar de reconhecer e me identificar com uma outra matéria de total descoberta para mim, foi no primeiro semestre de 2017. Nesse semestre vivenciei a matéria de Educação Somática e Dança onde processo de aprendizagem do corpo constituir capacidade de sentir e de se organizar, através de práticas, como técnicas de Alexander, método Feldenkrais, Eutonia "o aprendizado em educação somática e a tomada de consciência da interdependência entre os sistemas do corpo, a psique e o meio ambiente: a essa tríade damos o nome de soma" Débora, (p, 61.2016). "A autorregulação é a capacidade que todo organismo vivo tem de auto equilibrar-se adaptando-se às diferentes condições "Débora p, 30.2016. Era esse lugar que tanto vinha buscando com aulas de yoga e de dança contemporânea. Em minha trajetória sempre busquei o eu dentro da dança e o consciente do meu corpo.

O encontro com a educação somática e o estudo da consciência corporal me fez querer desenvolver uma busca para entender meu corpo e as várias formas que poderia ajudar e transformar minha pesquisa de corpo e dança, como poderia agregar nas aulas de dança os conceitos da educação somática, como fazer essas conexões que transbordavam o meu corpo e me fazia querer entender mais e colocar em praticar, ver se daria certo juntas os dois campos dança e educação somática.

Dei continuidade no segundo semestre de 2017 no núcleo livre de introdução às Técnicas de Educação Somática e comecei a fazer uma rede de conexões com as outras matérias como Estudos Introdutórios em Laban, Anatomia funcional do movimento, anatomia funcional do aparelho locomotor e posteriormente Metodologia de ensino e pesquisa em dança I e II, que são matérias de estudo corporal e formas metodológicas. Elas começavam a fazer sentido no que vinha estudando, na integralização dos conhecimentos. Intriguei-me por uma composição de ensino partindo do campo da educação somática e como ela atua no estudo para saúde do corpo de quem pratica. Assim, como poderia utilizar as técnicas para o desenvolvimento artístico em dança?

Neste contexto, surgiu o projeto de extensão CORPO MOVIMENTO-INTRODUÇÃO AS PRATICAS SOMATICAS como um lugar de pesquisa e experimentações tanto como aluna quanto monitora/professora esse lugar de desafio de assumir a turma me deixou empolgada e com medo, me agarrei em vídeos sobre aplicação das técnicas, via nos vídeos uma forma clara que poderia rever a qualquer momento, a Valéria sempre esteve comigo me apoiando e como coordenadora do projeto disponibilizou vários textos para que não ficasse sem material para programar as aulas do projeto de corpo

e movimento- introduções as práticas de educação somática. Esse projeto visou trabalhar com a educação somática através de técnicas abordadas pelo curso de licenciatura em dança e por minhas experiências corporais como a dança contemporânea e yoga buscando trabalhar com investigação pessoal sobre o corpo em relação às experiências corporais vividas por cada pessoa. Para desenvolver o projeto foi necessário conhecer as técnicas em seu lado teórico aprofundando em cada artigo, livro, vídeo.

1.1. Contextualizar a história da educação somática

Minhas inquietações eram saber se conseguiria conduzir uma aula de educação somática? Se conseguiria fazer uma dialogo da dança com somática. Eu te convido para meu pequeno mundo onde explicarei como foi desenvolvido o projeto extensão, para isso usarei aqui alguns referencias que me ajudaram a entender o que é o campo da educação somática.

O termo de educação somática, foi desenvolvido na América do Norte que traz uma gama de estudos sobre métodos corporais, que atuam no campo saúde, arte e dança. O estudo sobre a consciência corporal e a reflexão dos movimentos, com isso podemos fazer um delineamento da diversidade dos métodos que englobam o termo educação somática, como Bolsanello bem traz em seu livro Em pleno corpo uma delineação temporal e histórico sobre campo somático

> Os métodos que compõem o campo teórico-prático da Educação Somática se estruturaram a partir do início do século XX na Europa e na América do Norte. Cada método tem conceitos e linguagem próprios, porém, todos focalizam um ponto comum: utilizar o movimento do corpo de maneira pedagógica tanto para a manu-tenção de qualidade de vida, quanto para a recuperação ou a prevenção de estados patológicos / disfuncionais. (Bolsanello. Debora, p. 9,2010)

Juntamente com estudiosos teóricos da educação somática pretendo traçar quais métodos e práticas me ajudaram a desenvolver projeto de extensão, passando brevemente sobre suas singularidades dentre elas tenho:

Técnica de Alexander:

Na técnica de Alexander podemos afirmar que é uma técnica de reorganização do corpo humano, sua técnica é necessária para a compreensão total do movimento seja ela física, mental e neuromuscular. Para Alexander o uso correto e a compreensão da ação e chave para a bom qualidade de vida, quando praticamos nos movimentamos para a

reorganização da própria ação " usar corretamente significa movimentar o corpo com o máximo de equilíbrio e coordenação de todas as partes, para que haja o esforço absolutamente necessário"(Barker. Sandra, p. 28,1991).

Então não só a entendimento do mover, mas o que movemos, "Contudo, bem ou mal, tudo que fazemos na vida se manifesta através da maneira que "usamos" á nos mesmo". (Barker. Sandra, p. 28, 1991)

Método Feldenkrais:

Os princípios do método e a conexão entre o cérebro e o corpo esse alinhamento mental consciente da ação, ele é baseado na aprendizagem motora, como variabilidade, além de explorar o controle postural, por meio dos movimentos criou uma mecânica do movimento ideal, autoeducação, como a gente se organiza na vida cotidiana, o intuído de ter uma melhora corporal e psicológico.

> A essência do método reside na interação entre séries de movimentos coordenados e a aprendizagem sensório motora individual que desenvolve a pessoa através duma profunda tomada de consciência do seu próprio corpo.
> (Https://www.institutofeldenkrais.pt/o-metodo-feldenkrais/. Acesso 5/04/2021, horas 21:52)

Eutonia:

Eutonia fala sobre a sensibilidade sutil de reconhecer as forças de nossa ação, e tônus em equilíbrio procura sempre se adaptar para corpo e ação feita durante um movimento.

> Gerda Alexander começo pelo significada da palavra Eutonia (do grego eu= bom, junto, harmonioso, e tonos= tônus, tensão) foi criada em 1957 para expressar a ideia de uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou atividade do momento. (Maria Thereza bortolo, Eutonia a busca da flexibilidade tônica, 03/02/2016 artigo)

> A EUTONIA se baseia na consideração do fenômeno humano
> da INDIVIDUALIDADE. As individualidades não se repetem, portanto, suas práticas desenvolvedoras se pautam pela extração da CRIATIVIDADE, resposta própria e incomparável de cada indivíduo. (Maria Thereza Feitosa, O QUE É EUTONIA, 31/12/1969 artigo)

Bmc body-mind centering:

O bmc foi desenvolvido por Bonnie Bainbridge Cohen é um estudo baseado na corporalização e aplicação de princípios de anatomia, fisiologia e desenvolvimento utilizando o movimento, o toque, a voz e a mente.

> A abordagem do BMC envolve profundas experiências sobre o desenvolvimento infantil e os sistemas corporais como fundamentos para cartografias dos tecidos

> corporais e repadronização através do toque, movimento e voz. Sua didática envolve basicamente três aspectos fundamentais: visualização, somatização e corporalização. Tais etapas podem ser vivenciadas em qualquer ordem e ciclicamente, no intuito de explorar e corporalizar estruturas e processos corporais. (DIEGO PIZARRO, MITOPOIESIS: DANÇA, EDUCAÇÃO SOMÁTICA E BIOLOGIA CELULAR, 2016, p. 6)

Porém o ensino da educação somática estava além dos textos e de dos vários vídeos que vi e as práticas que vivi, e além das aulas de educação somática experiências do curso de dança que tanto me motivou e fez crescer esse desejo, o que ainda rondava minha cabeça era como que algo relatado vivido poderia ser repassado com a mesma vivacidade para quem fosse participar do projeto, e no decorrer dos dias percebi que não poderia ser da mesma forma. Silvia Soter sobre ensino, "o encontro eficaz entre a dança e a educação somática requer uma transferência de aprendizagem. É necessário saber (ou poder) transportar experiências de um contexto para outro, que nem sempre é óbvio". (SOTER, 2009, p. 117)

Então o projeto começou a se tornar real e o próximo passo era o projeto de corpo movimento- introdução a pratica somática iniciar com os inscritos no projeto, deixarei em anexo o modelo do projeto. Essa foi minha questão, como utilizar da técnica de educação somática em corpos diversos e como faria esse diálogo com a arte da dança, com a escola e com a construção do meu eu professora na descoberta da licenciatura.

Trago o modelo do projeto em anexo pois foi a base da estrutura inicial do projeto em 2017, suas classificações são descritivas do que seria investigado em 4 messes que se prorrogou por mais 4 messes de experimentações e investigação corporal, contarei tudo sobre a vivência logo mais.

1.2 Objetivos gerais

Compreender o estudo do movimento teórico prático sobre o campo da educação somática e refletir suas possibilidades e multiversidade de hábitos corporal e melhoria de saúde atrelando com a dança. Introdução a um trabalho de práticas corporais a partir da dança e da educação somática. Reflexões e experiências sobre corpo, movimento, saúde e dança buscando o autoconhecimento do corpo e as potencialidades individuais e coletivas. Desenvolver prática introdutória no campo da educação somática utilizando técnicas tais como: técnica de Alexander, Eutonia, Feldenkrais.

Investigar os procedimentos das várias abordagens corporais que aumentem o conhecimento do corpo neuromusquelitico e suas diversas camadas. O professor de educação somática utiliza as seguintes estratégias pedagógicas: a sensibilização da pele, o

aprendizado pela vivência e a flexibilidade da percepção (...)nesse modelo, está o fato de que o corpo passa a ser tratado como um sistema independente de questões subjetivas e que, com poucas restrições, responde às leis físico-químicas tal como o fazem as máquinas. » (VIEIRA, A. O método de cadeias musculares e articulares de G.D.S.: uma abordagem somática. Artigo, p 12, 1997.) a educação somática pode trazer resultados eficazes na diminuição de sintomas antálgicos, na melhora da coordenação motora, na prevenção de problemas musculoesqueléticos resultantes de movimentos repetitivos, no desenvolvimento da capacidade de concentração, na recuperação do esgotamento físico e mental, na melhora da respiração na melhora da flexibilidade muscular e amplitude articular, no relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados na transformação de hábitos posturais inadequados e no desenvolvimento da capacidade de expressão.

Encontrar metodologias que possibilitem aos praticantes, maior consciência corporal através experimentações das práticas de dança e educação somática, transformação de desequilíbrio, mecânico, fisiológico, neurológico e cognitivo, entendendo o conceito somático de descondicionamento gestual.

Capítulo 2

2. Territorialidades corporais e diferentes formas de investigação.

O objetivo do projeto de extensão corpo e movimento- introdução as práticas de educação somática era a introdução de um trabalho de práticas corporais a partir das técnicas de educação somática, reflexões e experiências sobre corpo, movimento, saúde e arte buscava o autoconhecimento e, entender corpo e suas experiências vividas, portanto em cada turma tinha seus desafios que eram de alguma forma similares e diferentes, pois cada participante traz sua experiência agregando a cada aula. Eu te contarei como foi o desenvolvimento do projeto e seus pontos fundamentais para que a pesquisa acontecesse. No decorrer das minhas experiências me deparei com questões relevantes desde os aspectos físicos até as características de cada turma e de cada aluno. Meus próprios desafios a serem enfrentados como professora, as descobertas de como é o que ensinar e como podemos tentar diversas vezes ensinar e aprender com nossas tentativas.

Dos aspectos geográficos do projeto o espaço foi concedido pela UFG na Faculdade de Educação Física e Dança. O projeto usou duas salas, sendo elas as salas de dança 4 e sala de dança 3. Como tínhamos duas turmas cada turma usou uma sala de dança diferente. A sala de dança 4 era um lugar que dividia o espaço com cadeiras, mesas e no fundo da sala havia linóleo posto no chão. As paredes eram de tijolinho vermelho, com janelas grandes que dava até para ouvir o vento entrar e o barulho da água na piscina, essa sala ficava em um prédio diferente das outras salas de dança da faculdade, nessa sala não tinha espelho que foi algo que pensei que pudesse fazer falta em algum momento mas aconteceu o contrário, essa sala era ideal para as propostas que foram surgindo com o decorrer das aulas. Já a sala de dança 3 era bem característica como uma sala de dança, possuía espelho e linóleo preto no chão, paredes brancas, janelas pequenas bem no alto e ventiladores espalhados às vezes tinha barras de balé e próximo dessa sala tinha outras duas salas de aula prática e às vezes dava para ouvir músicas de outros projetos.

Delineando esse nosso espaço percebia que para cada sala as propostas se modificavam e se moldavam ao espaço, assim como cada lugar em sua volta pede algo diferente, como nossa casa ou nosso trabalho, esses lugares ativam em nosso corpo ações diferentes. É importante destacar que os projetos de extensão que realizamos no curso de dança pode nos dado o lugar e possibilitando a relação dos alunos da faculdade de

licenciatura em dança e com a comunidade, onde a dança tem papel educativo, formativo e agregador. Tal experiência revela potencialidades e um lugar de formação para nós alunos. Durante o processo de delinear os lugares que o projeto ocupou acho importante destacar as características de cada turma.

No primeiro ciclo do projeto dariam início em 14/03/2018 eram duas turmas tendo aula duas vezes na semana com o horário de 13:00 às 14:00. A primeira turma tinha aulas segunda-feira e quarta-feira e tinha onze alunos, dez mulheres e um homem, enquanto a segunda turma de terça-feira e quinta-feira era composta por cinco alunos, quatro mulheres e um homem, sendo que a idade dos alunos era de 22 a 65 anos. Esse ciclo de duas turmas se deu apenas no primeiro semestre e percebi que poderia ter um acompanhamento maior com os participantes se ao invés de duas turmas houvessem mais encontros, então, no segundo semestre passou ser uma turma com três aulas por semana: na segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

Esse primeiro ciclo foi bastante desafiador, não imaginei que o projeto iria interessar a comunidade mesmo sabendo que seria aberto para todos, não pensei que a educação somática iria interessar pessoas que não a conhecia dessa forma e era um público diferente do que eu tinha em mente. Imaginei que os alunos da dança iriam participar, porém me deparei com pessoas que não estavam no mundo da dança e nem praticavam nenhum tipo de atividade física. Nesse momento me perguntei: o que será que essas pessoas queriam vivenciar?

Inicialmente foi feita uma roda de conversa para saber quem eram aquelas pessoas e o que buscavam, na tentativa de recolher o máximo de informações que os corpos tinham vivido o que eles buscavam? Imaginem meu lugar de total descoberta do novo, eu já tinha experiência com sala de aula atuando como professora de balé e contemporâneo, imaginem poder entrar em mar de possibilidades e desafios... era isso que estava disposta a vivenciar.

Para esse projeto tinham pessoas que não faziam atividade física e que buscavam alívio de dor no corpo e uma vontade de aprender e poder dançar. Podem acreditar que todas as pessoas que passaram pelo projeto tinham algo de incrível que muitas vezes na vida a gente não faz, que é ter coragem de admitir que queremos fazer algo novo para nós mesmo, então eles estavam comigo nesse mar de possibilidades.

> Quando vivemos a autenticidade exigida pela prática de ensinar- aprender, participamos de uma experiência total, diretiva, política, ideológica, gnosiológica, pedagógica, estética e ética, em que a boniteza deve achar-se de mãos dadas com a decência e com a serenidade. (Freire, p.14, 1996)

Darei lugar para mostrar como o projeto fez com que eu pudesse estudar não só os corpos em movimento ou compartilhar vivências, e atraves delas a minha transformação de aula para a professora, contextualizando como foi nosso cronograma de estudo. Para isso, a matéria de Metodologia de ensino e pesquisa em dança I e II me ajudou na construção do pensamento de formas de se dar uma aula, o planejamento do começo, meio e fim, final, o que eu planejaria para cada aula? Para conseguir formular esse planejamento era necessário conhecer a necessidade daquelas pessoas.

Nossos encontros passaram a ser um lugar de descoberta e um dos grandes desafios logo de cara foi o sono. O horário dos encontros logo após o almoço foi desafiante, pois meus planejamentos teriam que ter o lugar para o sono. Como que eu faria para que invertêssemos o lugar de sono para algo produtivo nas aulas, pensei em seguir com o que os alunos tinham para oferecer então usei desse estado físico para que eles pudessem ter o encontro com sigo, o encontro do seu corpo, onde eu me encontro nesse espaço que é meu corpo, como eu permaneço conectado a mim, a calmaria sempre vinha e era bem-vinda o sentir desse corpo cansado, a respiração e digestão esse estado estava presente. Essas sensações que os participantes traziam em seus corpos, para as aulas esses sentidos que vem dentro para fora sentir seu coração acelerado, sentir a pele suar, e também digestão acontecendo lentamente a energia que sentimos ao longo do dia e o cansaço física, essas sensações vem de dentro e são fácies de serem percebidas por que são ecoadas por todo corpo como um calafrio.

Esses pontos nos levaram a ter as primeiras reflexões sobre a consciência física de como estado corpo e partir delas que começamos os trabalhos. Destacarei alguns pontos dos mecanismos utilizados na prática do projeto, fazendo uma conexão entre nossos encontros. Para isso, demonstrarei o cronograma que foi desenvolvido no primeiro semestre, com os conteúdos programados da seguinte forma:

2.1 Cronograma de atividades

Março	1. Roda de conversa. 2. Definir conceitos de dança e da educação somática. 3. Levantamento de vídeos para apresentar o que são as práticas somáticas (cápsulas somáticas): youtube núcleo oito

Abril	1. Roda conversa e avaliação de como vejo as aulas. Desenhando meu corpo como o sinto. 2. Entendendo a organização do corpo (atividade individual, divisão do corpo superior, médio e baixo, como grandes caixas). 3. Dançar com as bolas, introdução da bola para investigação coluna e sua flexibilidade. 4. Bola de tênis nos pés, pernas e glúteos. A reorganização através de objetos.
Maio	1. Dançar no chão para sentir as textura e camadas do nosso corpo, movimentos relembrando o nascer e o desenvolver até o seu corpo de hoje. 2. Roda de conversa/avaliação até o momento do que tem achado de nossas atividades. Escolher os materiais a serem utilizados na pesquisa prática. 3. Investigação do corpo do cotidiano, sentar, levantar, andar, relaxar. 4. Levar a ideia do fazer diferente e tentar possibilidades novas para casa e para o trabalho.
Junho	1. Revisar com os alunos suas organizações através da técnica de Alexander e entender quais os lugares de gatilho para dor e como posso me organizar para melhorar o desempenho das funções do dia a dia. 2. Utilizamos corda e saco de areia para entender e internalizar as novas formas de andar e sentar, fortalecer os músculos centrais do abdômen e costas. 3. Utilizar das posturas de Alexander e utilizar os materiais de corda e saco de areia.
Julho	1. Dança das articulações, como tenho cuidado com as articulações, uma ideia de cuidado individual por bonnie. 2. Roda de conversa/avaliação sobre como me sinto nas aulas. 3. Encontro entre as técnicas de Alexander e bmc, Eutonia e método Feldenkrais nosso último encontro do semestre. Trabalhar a ideia da massinha de modelar, um lugar para relaxar e poder conversar, sobre como foi a experiência para cada aluno.

Tabela 1. Cronograma de atividades dividido em meses no primeiro quadro, e no segundo quadro segue quantas semanas tivemos aulas.

Nosso primeiro mês foi março e tivemos 3 encontros em cada turma. Decidi que nesse primeiro momento testaria os mesmos conceitos e práticas Alexander, Eutonia, método Feldenkrais e bmc, para comparar uma turma com outra e ver o que poderia modificar nas incisões para descobrir como eu me entendo no lugar de monitora-professora. Então no primeiro dia foi feita uma roda de conversa para nos apresentar e falar sobre o que esperávamos dessa proposta, levei os conceitos do que era cada técnica e como eu planejava para experimentar. No segundo dia foi ruim pois só tinha levado texto, nós lemos e entendemos mas faltou a prática. Já no terceiro encontro me preparei com vídeos e para ir além de assistir, para fazer e sentir um pouco da cápsula somática respiração.

No segundo mês, abril, tivemos nossa primeira avaliação. Perguntei a eles como estava sendo as aulas, o que eles queriam a mais e pedi para que desenhassem seu esqueleto. A partir desse desenho começamos a estudar a visão interna que cada um tinha de si, entendendo a organização do corpo individual, divisão do corpo superior, médio e baixo, como grandes caixas e como posso movimentar esses grandes blocos. Como movimentos tínhamos o bloco superior, sendo cabeça uma caixa, tórax e braços outra caixa e quadril e pernas outra caixa. Todas estão conectadas com um fio e como eu me organizo da maior para a menor caixa ou contrário, quantas formas podem haver para movimentar essas caixas sem romper esse fio imaginário essa atividade foi pensado e elabora pela tecnica Alexander. A foto a seguir traz a nossa avaliação de como eu imagino meu corpo, estrutura óssea.

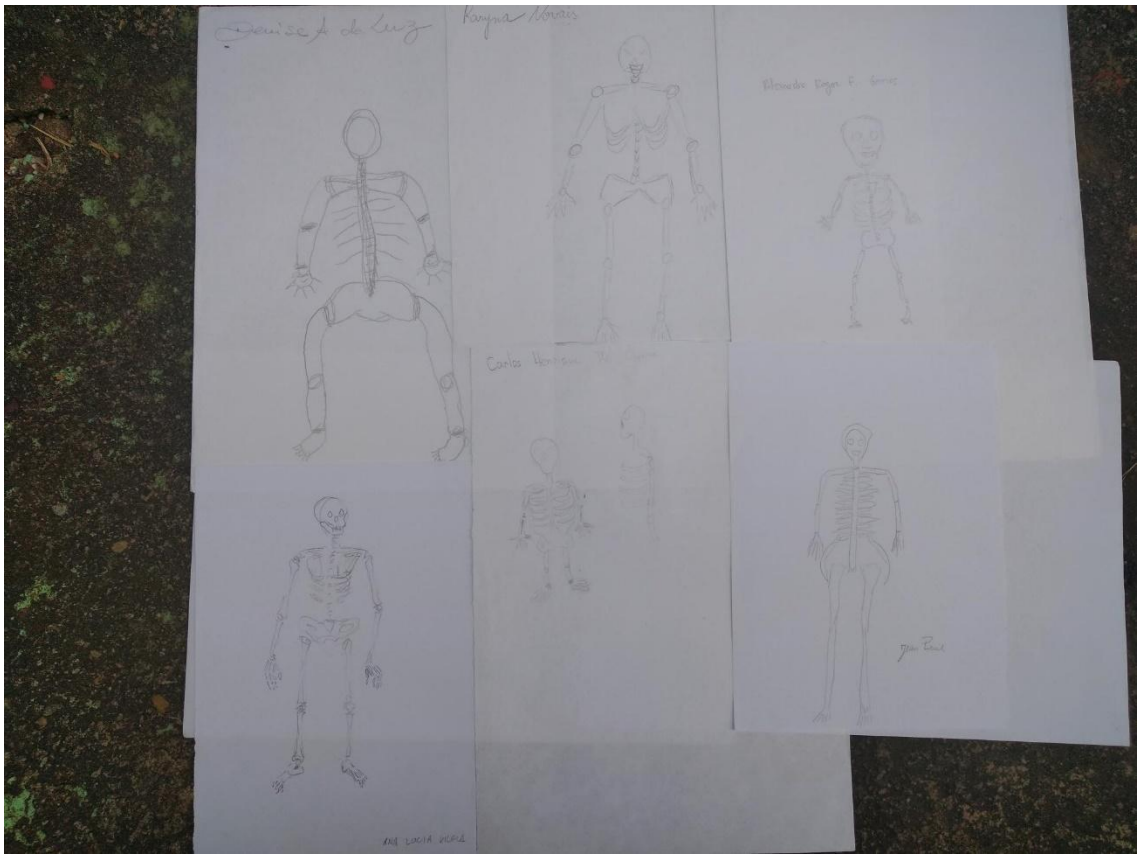


Figura 1: figura 1 desenhados ossos

Fonte: Acervo do projeto

Ainda em abril exercemos o dançar com as bolas, introdução da bola para investigação coluna e sua flexibilidade usando as bolas grandes. Nessa aula o intuito era permitir que o corpo sinta o desequilíbrio da bola, nos deitamos sobre a bola de barriga para baixo e deixamos o corpo pesar e levemente balançando frente e traz. Aos poucos pedi para irem virando até ficar de barriga para o teto, passando sobre a bola toda lateral do corpo e sentindo a respiração, a força das pernas e o auxílio das mãos no chão com essa troca de peso, de um lado para outro para essa atividade pensei na Eutonia como fundamento de tônus, reutilizando o bmc para investigar o equilíbrio.

Ficamos com essas atividades por duas aulas e foi muito bom a interação com a bola. Aos poucos trocamos a bola por uma dança no chão, sentindo o corpo e gravidade, passando cada pedacinho de pele pelo chão fazendo uma massagem nos músculos que estão sendo empurrados no chão pela gravidade. Espalhamos na sala outras bolas, dessa vez bolas de tênis e com elas pressionamos alguns pontos, os pés, na panturrilha, ciático, sobre os ísquios e na lombar.

No terceiro mês, que foi maio, os alunos me pediram para ter mais momentos de danças e com isso precisei incluir no cronograma atividade que tinham dança. Após esses momentos com a dança contemporânea eles se mostraram mais empolgados e à vontade, nas aulas seguintes com o corpo interagindo cada vez mais. Nas aulas eu tentava apresentar algo novo e diferente da aula anterior, nesse mês eu retomei os vídeos das cápsulas somáticas de Bolsanello e vídeos de dança como Martha Graham e seu estudo de contração e relaxamento.

Tivemos quatro encontros no mês, então a cada semana investigamos coisas diferentes. Na primeira semana dançamos pela sala levei a cápsula do âmbitato- que foi uns vídeos da Bolsanello e ossos e ofícios, para entramos na reflexão do corpo após as aulas, o corpo do seu dia a dia, as formas e funções atribuídas ao corpo e como podemos estar no centro dessas escolhas do que o corpo faz e como faz. O fazer da melhor forma possível para prolongar a vida útil das funções físicas.

O quarto mês foi junho, esse mês que realmente conseguimos encontrar um lugar para além das salas de dança, cada aluno pôde trazer o que o incomodava na vida para incluir um pouquinho da educação somática para sua vida. Não era só sobre a técnica, era saber usar o que estávamos falando em sala e traze para corpo deles para as necessidades que eles tinham e por isso dediquei mais tempo nessa ideia de como fazer. Para isso era necessário encontrar a o mapa gestual e tecnologia interna Bolsanello fala da importância que e identificar nosso mapa para podemos aumentar nossa capacidade de nos reorganizamos e confesso que para saber definir precisava de mais tempo pois não conseguir desenvolvê-lo e queria tentar e devolver mais essa ideia.

Quinto mês de prática foi julho, os alunos seguiam praticando as atividades na sala de aula também em suas casas. As orientações deste mês foram afetivas, cada praticante foi teve o lugar de descoberta de se conhecer, e ao se identificar com a proposta vivida no projeto. Esse mês propus reunir as atividades que eles mais gostaram de fazer como posturas de Alexander para coluna, o toque e em dupla de contato e improviso, e dançar no chão sentindo a gravidade, uma forma de concluir um ciclo só de coisas que os participantes queriam.

2.2 O encontro da massinha de modelar

Começando o segundo semestre nossas vivências e proposta continuaram tendo em vista alguns pontos que ainda queria abordar e experimentar, o semestre começou em agosto

a turma já estava formada, agora com novos alunos e alguns que deram continuidade junto com projeto nossas aulas eram três vezes na semana sendo segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. Para o cronograma do segundo semestre usei o ciclo passado como base já sabendo o que de fato funcionou adicionando novas atividades de acordo com a necessidade da turma. Nesse momento me sinto confiante para começar essa nova experiência pois pode analisar e refletir quentões de corpo e tempo para cada atividade, a devolutiva anterior me ajudou a perceber e ouvir as pessoas que estavam se disponibilizando e viver esse cronograma e entender minha vontade ensinar.

Cronograma de atividade do segundo semestre

Agosto	1. Roda de conversa. 2. Definir conceitos de dança e da educação somática. 3. Levantamento de vídeos para apresentar o que as práticas somáticas (cápsulas somáticas) youtube núcleo oito.
Setembro	1. Momento de retomada da massinha de modelar. 2. Entendendo o corpo através das funções anatômicas. 3. Buscando encontrar uma postura de equilíbrio e alívio de dores. 4. Busca de elementos e prática do cotidiano novas formas de melhorar as funções física. Passar a limpo o diário de campo para começarmos a desenhar nosso mapa gestual.
Outubro	1. Momento de retomada da massinha de modelar, colocando em prática ações das aulas anteriores. 2. Dançar em duplas buscando o contato físico, trabalhando peso e contrapeso equilíbrio, contato e improviso, levei o vídeo da cápsula somática circuito. 3. Respiração, nessa trabalhamos com balões desde o ato de enchê-los de ar, sentir a transformação interna da caixa torácica. 4. Fortalecimento do centro do corpo, abdômen e costas. O material era corda e colchonete. Deitar e elevar as pernas, a corda auxilia a sustentar a perna para cima. 5. Utilizamos bola de tênis e bola grande para ativar o corpo e aliviar algumas tensões. 5.1. Dançar livres “o que meu corpo precisa”. 5.2. Roda de conversa/avaliação até o momento o tem achado de nossas atividades pratica.

Novembro	1. Revisitar a massinha de modelar. 2. Técnica de Alexander, postura, desequilíbrio e o movimento Aula de alongamento, conhecendo os grandes músculos. 3. Mapeando o corpo, encontrando mais espaços, usar bola de tênis para ativar pontos de equilíbrio pés e pernas.
Dezembro	1. Dança das articulações, como tenho cuidado das articulações uma ideia de cuidado individual. 2. Roda de conversa/avaliação como me sinto nas aulas. 3. Encontro das técnicas. Para nosso último encontro do semestre levei a ideia da massinha de modelar, um lugar para relaxar e poder conversar, sobre como foi a experiência para cada aluno.

Devido ao fato de como se deram as investigações do semestre anterior pensei em alguma atividade que poderemos usar como base nas atividades, no lugar das rodas de conversas pois as rodas de conversa eram interessantes, porém ficava no lugar de sempre ser um relato, imaginei como que a metodologia da massinha de modelar poderia ser o retorno e saber dos alunos o que eles tinham absorvido, usar o conceito de toque e improvisação. Durante minha experiência em sala de aula fazendo as práticas de educação somática senti falta de algo que pudesse ilustrar por vezes as movimentações orientadas pela professora, principalmente na introdução de uma nova técnica. Um momento que pudesse ser uma forma de ampliar e de se organizar antes mesmo de chegar no corpo como movimento.

> 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. O sucesso de uma aula se dá quando o aluno faz suas descobertas e chega a suas próprias conclusões, através de seu próprio sentir. A interpretação do mapa gestual que o aluno faz varia segundo a habilidade do educador em enriquecer a descrição do exercício com imagens. O educador orienta o aluno na clarificação de suas conexões corporais e o guia a variar sua maneira de executar um movimento. (Bolsanello, Revista Da Pesquisa, CEART, UDESC, Florianópolis. 2018.)

Bolsanello (2018) discorre sobre o mapa gestual e sobre acionar em você mesmo o mapa através de comandos do professor para ir criando e ampliando esse mapa através de seus limites, capacidades físicas e cognitivas. Vi uma necessidade de ajudar a criação desse mapa, era necessário a intenção de provocar o corpo a se movimentar em um primeiro

momento e depois trabalhar uma forma de fazer uma mesma ação de maneira diferente. Qual o lugar do imaginário em uma sala com pessoas que não são do campo da dança, o poder do imaginário era justamente o lugar do possível e da criatividade, nesse lugar foi possível a investigação que chamei de massinha de modelar. Dou lugar para contar como foi poder encontrar no projeto de extensão a metodologia de diálogo com os alunos, explicarei como a massinha de modelar tomou forma durante o projeto e me ajudou a encontrar uma ponte entre dança, movimento e educação somática.

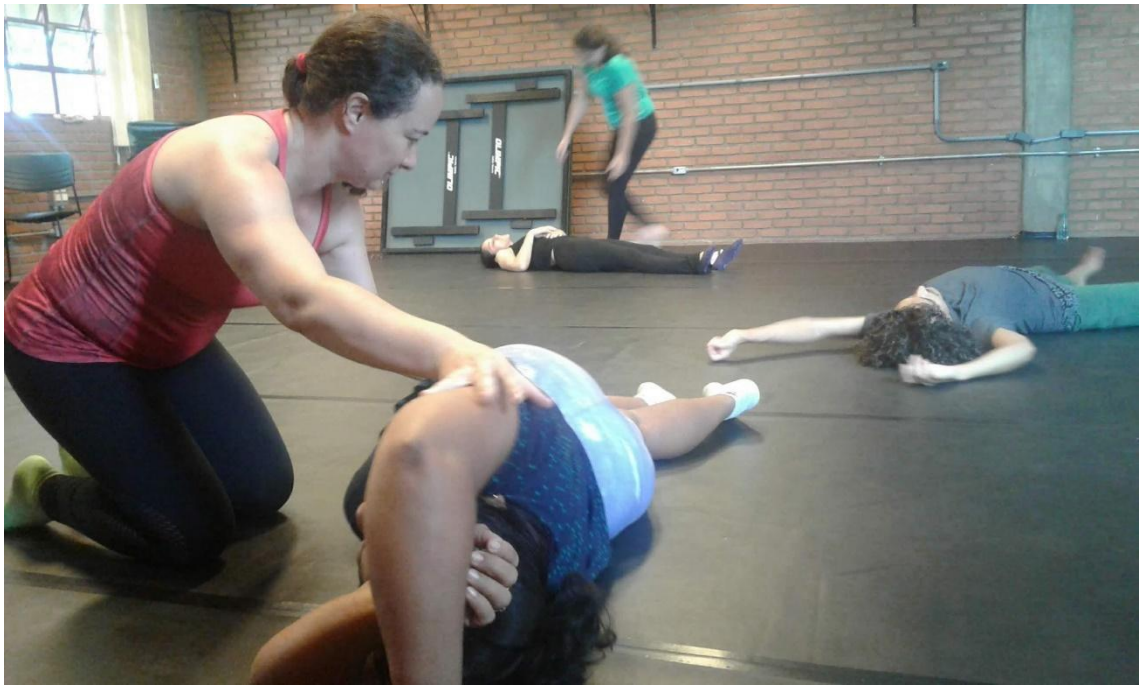


Figura 2: Massinha de Modelar

Fonte: Acervo do projeto

Afinal o que era a massinha de modelar? É uma prática de investigação com intervenção no gesto do corpo era um lugar de troca possibilidade de investigar anatomia, de promover relaxamento, através da massinha de modelar foi aplicada as técnicas de Alexander com a reorganização da coluna, usamos bmc para intervir nos movimentos e poder melhorar sua função e ativas outras musculaturas. Com Eutonia trazendo o lugar do equilíbrio tônico. Mas como se dá essa intervenção? Tendo em mente que o campo da educação somática se dá pelo encontro do consciente corporal através de práticas do movimento por determinadas técnicas como as já citadas técnica de Alexander, método Feldenkrais e Eutonia, e que minha vivência nesta área foi exploratória e não de formação

especializada. As intervenções seguiram por esse caminho o desejo de conhecer o corpo e suas potencialidades e funcionalidade para uma melhor qualidade de vida.

Essa prática se deu pelo o que entendemos de massa igual ao corpo, então o que tenho nessa massa e como modelamos ela a nosso favor, entender anatomia de forma leve e descontraída foi um dos focos principais para essa atividade que acontecia em dupla onde dividimos em duas etapas e com propósitos distintos.

Cada aluno podia escolher com quem queria fazer a dupla e os dois decidiram os limites físicos que estava disposta a passar, mesmo que as orientações da investigação eram conduzidas por mim, conversavam sobre o que faziam no seu cotidiano e o estado do seu corpo nesse dia, e então escolhiam quem seria a "massinha" e quem seria o "investigador". O papel da massinha era se permitir entender as relações interna do corpo ativando a imaginação de escâner e ir correlacionando o toque com as funções de cada parte do seu corpo através da sensibilidade da pele, e o papel do investigador e ter disponível um corpo livre com baixo tônus para sentir e acionar no seu colega os sentidos naturais do corpo como reflexo, a cócegas e relaxamento.

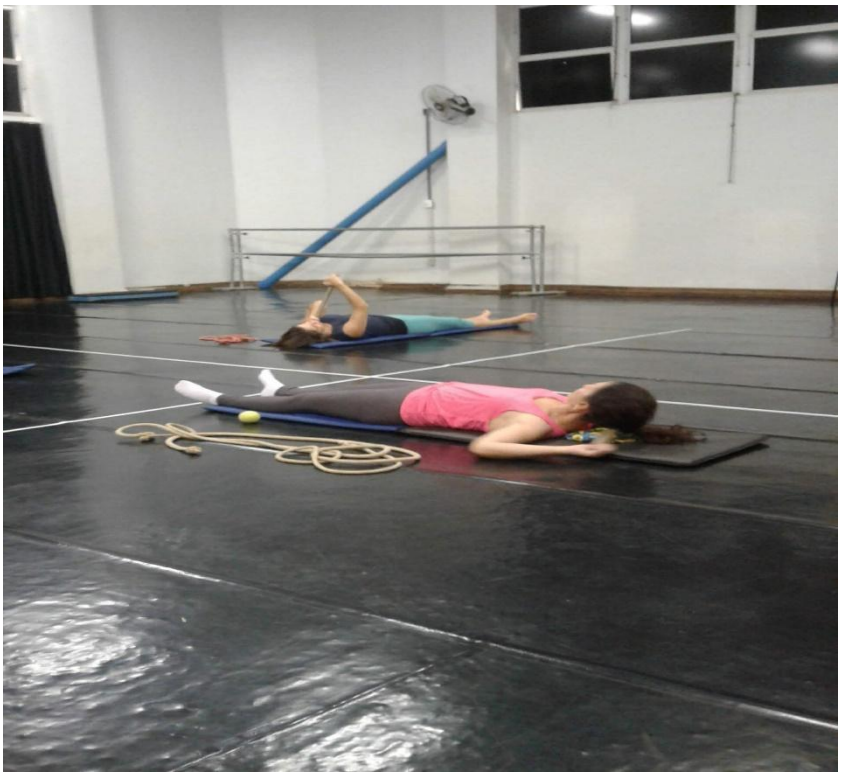


Figura 3: Experiências com materiais

Fonte: Acervo do projeto

.

Essa atividade da massinha de modelar foi feita nas turmas e tivemos um lugar interessante e produtivo no qual os próprios participantes pediam para repetir mais vezes. A

interação em dupla foi algo que aproximou a turma a ter um autocuidado consigo e com o próximo. A prática trouxe um afeto inesperado que potencializou todas as atividades, em minhas falas tive o cuidado de colocar a vontade do corpo a frente do fazer, pois a turma tinha uma grande vontade e aprender, porém, seus corpos haviam limitações: às vezes um encurtamento muscular, uma dor crônica, um alongamento comprometido, que vinha e causava desconforto e frustração.

> Para ser educativo e somático, um método deve abordar o movimento do corpo incluindo o ponto de vista subjetivo do aluno. Não se ensinam e nem se aprendem movimentos. Trata-se de distinguir vários níveis de atenção. Trata-se da consciência do movimento e não da consciência do corpo. (Bolsanello, Débora, ecologia do movimento humano, p, 20. 2016.)

Então para que tivéssemos um avanço e não perdêssemos esse lugar já encontrado na atividade da massinha de modelar que propus a ter mais encontros a retomada dessa atividade sempre seguindo com que estamos trabalhando nesse intervalo de tempo. Os pontos trabalhados na massinha de modelar foram trabalhar com sensibilidade e introdução aos conhecimentos anatômicos para essas investigações usamos nossos corpos e toque como e alguns conceitos que trouxe nesse segundo semestres pois no anterior ficou faltando os conceitos anatômicos e para investigações somática de tornou importante esse momento: Observação da dinâmica da respiração consciente, o sentir e perceber onde está o sistemas respiratório para isso a “definição ampliada de respiração: a respiração, o processo de levar o ar para dentro e para fora dos pulmões, é causada por uma mudança tridimensional na forma das cavidades torácica e abdominal.”(Anatomia da yoga. P,7, 2013). Trazer a respiração para corpo vivo e nutrido, puxar e soltar por vontade e consciência do corpo.

Coluna vertebral e as dores, saber onde está sua dor e como poder utilizar e potencializar a utilização dessa coluna no alívio das dores.

> A coluna vertebral ou espinha dorsal é o eixo central do corpo responsável por sustentar a nossa posição bípede. Ela também constitui um importante eixo de comunicação entre o sistema nervoso central e periférico, através da medula espinhal, contida no canal medular da coluna vertebral. A coluna também é formada por tecidos moles como músculos, ligamentos, cápsulas, tendões e discos, sendo estas estruturas responsáveis pela flexibilidade da coluna vertebral. (Lana Magalhães, coluna vertebral, site acesso em 15/04/2021 h 14:01)

Sistema esquelético, sistema muscular, articulações. Biomecânica do movimento o começo da investigação das ações e os efeitos das forças internas e externas sobre os corpos.

> O sistema esquelético é constituído de ossos e cartilagens, além dos ligamentos e tendões. O esqueleto é responsável por sustentar e dar forma ao corpo. Ele também protege os órgãos internos e atua em conjunto com os sistemas muscular e articular para permitir o movimento. (Juliana Diana, Sistema Esquelético, site acesso em 15/04/2021 às 14:14).

Compartilhar as sensações das investigação pessoal individual e interação com a técnica somática e dança, nessa etapa já estávamos no segundo semestre e a partir desse momento passamos a ter três encontros na semana com acompanhamento, mais direcionado para as técnicas somáticas. As observações dos relacionamentos se expressam cada vez mais nas aulas nas rodas de conversa e avaliações, uma vez que já estávamos entregues nesse lugar de reflexão do cotidiano e buscando entender os estados físicas corporais não deixando o corpo agir no automático o diálogo do consciente e inconsciente na mente é fluido e flui em ambas as direções o tempo todo. ” O consciente e o inconsciente são um continuum de mente. ” (Cohen. Bonnie p.44, 2015). As organizações mentais e físicas começaram a ter conexões internas para cada aluno de maneira singular e poética do fazer e viver o movimento Débora fala desse lugar

> A educação somática é um campo teórico prático composto de métodos cuja intervenção pedagógica investe no movimento do corpo, visando a manutenção de sua saúde e o desenvolvimento das faculdades cognitivas e afetivas da pessoa através de uma mudança de hábitos psicomotores contraprodutivos. (Débora. Bolsanello, p, 20. 2016.)

Com certeza quando permitimos a troca de hábitos sentimos relocação da esturra física do corpo, a educação somática convoca presença do estado corporal, mais aguçado dos sentidos o sentir, observar, tocar, alteram nosso corpo e são essas alterações do estado físico e psíquico, que a busca pelo equilíbrio corporal a auto regulação, assim “o objetivo do educador somático e de ampliar a consciência sensória-motora do aluno a fim de facilitar seus processos de auto-organização, auto-cura e auto-conhecimento”. (Eddy, 2009).

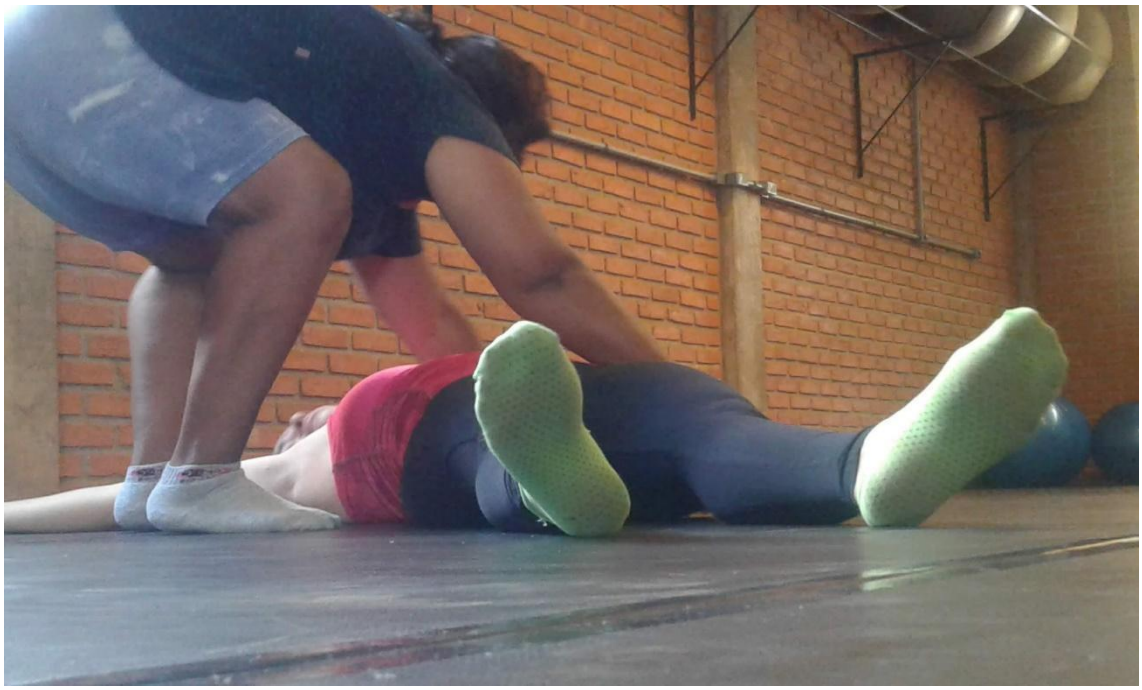


Figura 4: sentindo o corpo na massinha de modelar

Fonte: Acervo do projeto

Os pontos destacados acima e a descrição de parte de como aconteceu o projeto, essa imagem faz parte o acervo do projeto, é umas das avaliações que aconteceu e não podia deixar de fora, esse trabalho aconteceu de forma exploratório sobre o desenvolvimento do movimento corporal e se deu muito pelo toque e pelo afeto, pois

> "Quando tocamos uma pessoa, ela também nos toca, a sutil interação entre corpo e mente pode claramente ser experimentada quando tocamos os outros. A arte do toque e da repadronização é uma exploração da comunicação pelo toque – a transmissão e a aceitação do fluxo de energia em nós e entre nós e os outros ". (Cohen, Bonnie p,31.).

Como engajar-se e levar conteúdos e metodologias de dança que tragam ampliação, lugares de trocas, descobertas pessoais.... Nossa perspectiva esteve voltada para um convite para uma prática humanizada, para a experiência pessoal e coletiva como lugar de inventividade.... Pensar no corpo como um lugar de morada, de sujeito, que possui história, identidade... Therese Bertherat (1985) já dizia que o corpo tem suas razões....

O objetivo do projeto não era curar alguém de sua dor, a intenção com educação somática foi criar autocuidado e ensinamento e guias para escutas corporais, o projeto foi um espaço que os participantes se deram para começar a entender seu corpo e a ouvir suas necessidades. Ouvir e ver seus padrões corporais e entender sua estrutura para a repadronização de seus hábitos, compensação de pesos do corpo, a importância de fortalecer o centro do corpo, trabalhamos com corpo que estava disponível para compreender

movimentos e entender quais formas posso melhorar a postura, no andar, do sentar, de movimentos que posso aliviar dor muscular, o projeto visou trabalhar as camadas do corpo da parte mole como pele, órgãos, vísceras, com as partes nem moles de duras como músculos, cartilagem, nervos e as partes duras os ossos, a anatomia do corpo nos ajuda a entender a funções de cada parte do corpo e educação somática nos proporcionou formas e técnicas para conseguíssemos aguçar a sensibilidade física e criação da tecnologia interna que vai diferente para cada participante que é equivalente a seu mapa gestual.

Capítulo 3

3.Caminhando em pensamentos de como dizer, fazer e sentir

Destacarei minhas reflexões sobre o desenvolvimento das aulas do projeto de extensão, um diálogo entre a dança e educação somática, identificando os desafios e conflitos do projeto, o que encontrei nesse caminho de juntar a dança com a educação somática? O que eu esperava que o projeto trouxesse para os alunos? - A melhoria do corpo em atividade do dia a dia, energia para continuar o dia pôs aula, o estímulo para começar a fazer atividades físicas e se movimentar, a encontrar o equilíbrio corporal e o encontro com sigo e seu corpo. Nas primeiras aulas no projeto de extensão pensei muito em como construir um caminho que não fosse chato ou cansativo tentei encontrar lugares semelhantes aos meus quando conheci a educação somática que foi algo que me que encantou abriu os olhos para uma nova forma de sentir, então como transmitir isso nas aulas de forma empolgante e esclarecedora? As aulas eram justamente para experimentar essa forma mesmo que ela não fosse a mais tecnicista uma vez que não era um curso de formação nas técnicas podemos entrar um lugar de pesquisa e de experimentações que me ajudou a entende corpo e licenciatura.

Ainda não sabia que esse projeto iria transformar a minha visão de sala de aula e de dança em algo em um lugar e sensações que sempre será diferente, me sentia muito confortável na hora de praticar e pesquisar o movimento do meu corpo como faria para transmitir a educação somática me dava muitas possibilidades e materiais criativos, formas de ilustrar mentalmente para os alunos do projeto o que eu queria passar, logo me deparei o com as questões do ensino o que dizer? Como fazer? O que sentir? O que cada aula buscava. Os conflitos que encontrei no caminho dessa junção da dança com a educação somática gerou sentimento de dúvidas, será que eu consigo transmitir de forma adequada os conceitos e as práticas da educação somática? Como fazer essa tradução do sentir e se organizar, as qualidades do sentir e saber o que sinto, inteligência física do corpo o nosso instinto nossa capacidade de entender e aprender, dialogava com minha profissão eu sei o que eu sentir nas aulas e agora precisava saber como incluir nos saberes transdisciplinar o que eu acredito que dança e a educação somática tem em comum e dividem o mesmo instrumento de prática que é o corpo.

A metodologia do projeto se deu atraves de análise de texto do campo da educação somática e vídeos de como aplicar as técnicas, teve como base as aulas do curso de dança educação somática, com isso o primeiro semestre teve o lugar que de indagações, a primeira experiência de uma atividade e no mínimo curiosos e foi a curiosidades dos participantes que me ajudou a levar em frente o projeto, as devolutivas dos alunos eram dados coletados durante o projeto de extensão partindo das devolutivas o projeto foi ganhando dois lados o meu como professora ciente do cronograma e do eu queria aplicar e o deles de alunos o que queriam fazer esse lugar da roda de conversa foi fundamental para que eu pudesse pensar em formas, formas diferentes de expor o mesmo conceito, formas de investigar o corpo primeiro por dentro e depois por fora, outra coletas importantes como o plano de aula e diário de campo da pesquisa, a pesquisa teve o caráter exploratória experimental, fazendo um paralelo entre dança junto com a educação somática atravessando o corpo pelas experiências de cada aula que teve como base as técnicas e conceitos da dança em principal dança contemporânea e educação somática.

3.2. Reflexões sobre as atividades mapeando o corpo e a memoria

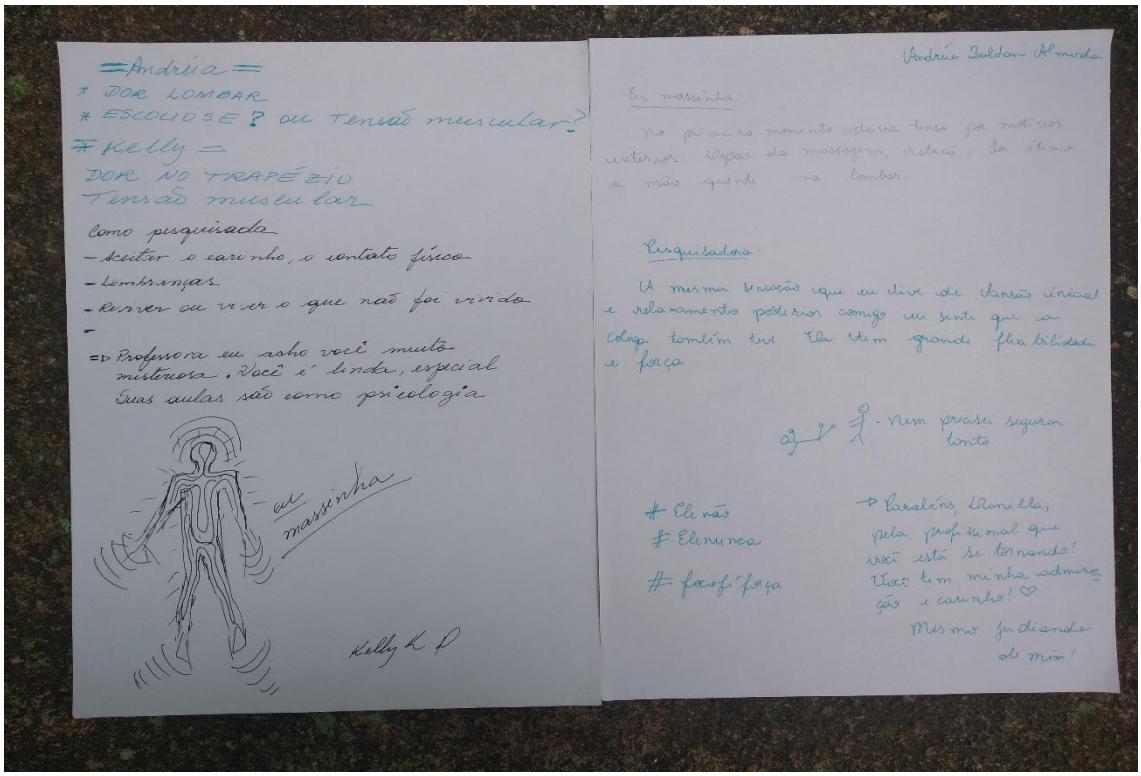
Em nossos últimos encontros pedi para que os participantes fizessem um relato de sua experiência onde poderia ser escrito ou falado, no decorrer das atividades encontrei respostas lindas ao perguntar o porquê que eles continuaram a frequentar as aulas? A maioria

respondeu que sentia uma melhora em suas dores, se sentia confortável e acolhida durante as atividades, com energia e disposição para fazer as atividades do dia a dia, encontrou posições que fizeram mudar seus hábitos em casa e no trabalho.

Inês – agora me sinto confortável em fazer outras atividades, saiu da sala cheia de energia 08/10/2018

Juliana – sentia muita dor por ficar horas sentada em frente ao computador, agora eu paro e me alongo me chacoalhou toda, respiro fundo, verifico se estou com uma postura confortável e reorganizo várias vezes no dia.10/12/2018.

Andreia - no começo estava tensa, mas depois relaxei e consegui sentir uma melhora na dor na lombar, ao fazer a massinha de modelar consegui concentrar na kelly e sentir como o corpo dela também precisava de atenção e conseguiu relaxar, ela me ajudou eu ajudei ela.23/11/2018.



CONSIDERAÇÕES

Através do projeto de extensão pude ter a coragem para experimentar um lugar diferente da licenciatura, saber diferenciar os lugares de escolhas como qual técnica da qual atividade funciona, o que quero aprofundar e continuar estudando na faculdade, saber se depois de todas as matérias vividas seria o suficiente para dar aula de dança? Essa resposta não é algo que todos os alunos de dança ou de qualquer outro curso tem, mas passar pelo projeto me mostrou um pouco de como e está em lugar/sala de dança sozinho como professora essa experiência foi diferente do que a dos estágios que sempre era em grupo, e além dos colegas de sala tinha o professor regente, já no projeto era eu e a turma, o desafio da autonomia da regência.

O CPC em justamente essa proposta de aproximar o discente da docência, cpc foi uma plataforma de base que me permitiu refletir o lugar da docência, a identificação de um tema de um conceito para vida, saber que podemos fazer essa experiência na faculdade me deixa mais segura no campo de trabalho, o projeto foi o que me fez fazer diferente e pensar diferente d o que uma aula de dança tradicional, o que o projeto desenvolveu para minha formação? E o que o projeto tem de perspectiva futura de alcançar? Penso que esse projeto pode ajudar os leitores a entender o campo somático e desenvolver em si as atividades de dança, pensamento, interpretação, compreensão, sentido do movimento e ir se movimentar começar em si uma reflexão que como meu corpo está hoje e como me sinto dentro dele.

Penso que através do projeto de extensão corpo e movimento introdução as práticas de educação somática pude recolher o lugar de pesquisa pelo qual me identifico, pretendo me especializar nas técnicas para continuar conhecimento do corpo e dessa transformação que pode proporcionar nas aulas de dança o conceito da consciência do corpo, saúde e a reorganização buscando equilíbrio do corpo. As técnicas de Educação Somática podem torna para o profissional da dança um capital que amplia seu campo de atuação no mercado de trabalho, seja como artista ou educador.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, G. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal.** Trad. José Luis M. Fuetes. São Paulo: Martins fontes, 1983. **O poder da autotransformação: a dinâmica do corpo e da mente**. Trad. Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1994.

BERGE, Yvonne. **Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento.** SP: Martins fontes,1986.

BERTHERAT, Thérèse. **O corpo tem suas razões.** PS: Martins fontes, 1987.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **A Educação Somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna**. Motrivivência - Revista de Educação Física, Esporte e Lazer. 2011.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Afinal, o que é educação somática?** 2ª ed. – Curitiba: Juruá, 2010.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde**. – 2ª ed. – Curitiba: Juruá, 2010.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir, educação somática pelo método body-mind centering.** Tradução: Denise – São Paulo: edições sese são Paulo, 2015.

DROWD, I. Ideokinesis: t**he nine lines of movement in: contact quaterly**, 8(2), 1983.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. Trad. Daisy A. C. de Sousa. São Paulo: Summus,1977.

Instituto Feldenkrais, S.L.U.site de formação. **O Método Feldenkrais.** Disponível em: < https://www.institutofeldenkrais.pt/o-metodo-feldenkrais/ >Acesso em 5/04/2021.

MAGALHAES, Lana. **Coluna vertebral.** Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/coluna-vertebral/ > Acesso em 15/04/2021.

MILLER, Jussara. **A Escuta do Corpo: sistematização da técnica Klauss Vianna.** São Paulo: Summus Editorial, 2007.

Núcleo oito, site de formação. Disponível em: < http://nucleooito.com.br/ > Acesso em 5/04/2021.

PIZARRO, Diego.**Mitopoiesis: dança, educação somática e biologia celular.** Disponível em: < http://cedasi.com.br/publicaccedilotildees.html > Acessos em 5/04/2021.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação somática e arte cênicas**. Campinas: Papirus, 2012.

THEREZA, Maria Bortolo. **A busca pela flexibilidade tônica**. Disponível em: < https://www.eutonia.org.br/conteudos/textos/23 > Acesso em 3/02/2021

VIEIRA, Regina. T**écnica de Alexander, postura, desequilíbrio e o movimento,** 2009.

VIEIRA, A. **A corporeidade na escola postural.** Tese de mestrado inédito. Rio Grande do Sul: departamento de fisioterapia. Universidade federal do Rio Grande do Sul.1998.

VIEIRA, A. **O método de cadeias musculares e articulares de G.D.S.: uma abordagem somática.** Artigo inédito. 1997.

ANEXOS

PROJETO DE EXTENSÃO DE EDUCAÇÃO SOMÁTICA - Corpo e movimento – introdução às práticas somáticas

Local: sala de dança 02 – centro de dança da FEFD

Horário: Segundas e quartas de 13:00 às 14:00h

Participantes: aberto a toda comunidade externa e interna da UFG. A partir de 16 anos.

Orientadora: Professora Dra. Valéria M C de Figueiredo

Bolsista: Danilla Gomes de Araújo - aluna do curso de Dança –

E-mail: danilla008@hotmail.com

Telefone: 062 99274321

CPF: 70227631196

EMENTA

Introdução a um trabalho de práticas corporais a partir das técnicas de educação somática. Reflexões e experiências sobre corpo, movimento, saúde e arte buscando o autoconhecimento, o conhecimento holístico do corpo e as potencialidades individuais e coletivas.

OBJETIVO GERAL

Desenvolver prática introdutória no campo da educação somática utilizando técnicas tais como: técnica de Alexander, Eutonia, Feldenkrais, ideokenesis, entre outras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar técnicas e procedimentos das várias abordagens corporais que integram o escopo da Educação Somática;

- Pesquisar a questão da saúde e artes do corpo;

- Compreender as relações corpo, sociedade e cultura.

- Experimentar vivências de investigação corporal.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Educação somática e artes do corpo

Estudos transversais: educação somática, arte, saúde e educação.

METODOLOGIA E AVALIAÇÃO

Aulas práticas e teóricas;

Debates em grupo;

Avaliação processual e qualitativa.

BIBLIOGRAFIA:

ALEXANDER, G. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal.** Trad. José Luis M. Fuentes. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

ALEXANDER, G. **O poder da autotransformação: a dinâmica do corpo e da mente.** Trad. Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1994.

BERGE, Yvonne. **Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento.** SP: Martins Fontes, 1986.

BERTHERAT, Thérèse. O corpo tem suas razões. SP: Marins Fontes, 1987.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em Pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde**. Curitiba: Juruá, 2010.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo Movimento.** Trad. Daisy A. C. de Souza. São Paulo: Summus, 1977.

STRAZZACAPPA, Márcia. Educação somática e artes cênicas. Campinas: Papirus, 2012.

TODD, Mabel E. The Thinking Body. Princeton Book Company, 1980.

VIANA, Klaus. A dança. SP: Siciliano, 1990.