

estrema

Revista Interdisciplinar de Humanidades

Interdisciplinary Review for the Humanities

Para citar este artigo / To cite this article:

Rosário, Rosana Lobo. 2015. “Dança Clássica e o Método GYROKINESIS®”. *estrema: Revista Interdisciplinar de Humanidades* 6, 239-264.



Centro de Estudos Comparatistas

Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa

Centre for Comparative Studies

School for the Arts and the Humanities/ University of Lisbon

<http://www.estrema-cec.com>

Dança Clássica e o Método **GYROKINESIS**[®]

Rosana Lobo Rosário¹

Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar os desdobramentos da prática de educação somática, em especial o método **GYROKINESIS**[®] aplicados em alunos de 15 a 20 anos de idade inscritos no projeto de extensão *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método **GYROKINESIS**[®]* desenvolvido na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Criado por Juliu Hovarth, o método **GYROKINESIS**[®] utiliza os movimentos naturais da coluna vertebral, flexão e extensão, flexão lateral, rotação e movimento de ondas, coordenados com a respiração. O projeto foi realizado em três partes: a primeira consistiu nas aulas do método **GYROKINESIS**[®] e o estudo paralelo sobre anatomia humana e Educação Somática; a segunda parte a aplicação dos princípios do método em alguns exercícios de dança clássica; e a terceira parte o resultado experimental artístico. O estudo concluiu que o método apresenta grande potencial para a formação do intérprete-criador em dança clássica sobre três aspectos: prevenção e cura de lesões, melhora técnica e o desenvolvimento das capacidades expressivas.

Palavras-chave: educação somática, dança clássica, técnica.

Abstract

This article aims at the analysis of development of somatic education practices, to be more precise the **GYROKINESIS**[®] method. It was applied within students from 15 to 20 years old in the project extension *Connections: foundations of Ballet and principles of **GYROKINESIS**[®] method* that was developed at the Theatre and Dance School of the Federal University of Para – Brazil. Created by Juliu Hovarth, the **GYROKINESIS**[®] method uses the natural movements of spine, flexion and extension, lateral flexion, rotation and movement of waves, coordinated with breathing. The project was realized in three parts: the first one consisted of lessons of **GYROKINESIS**[®] method and simultaneous research about human anatomy and somatic education; the second part included the application of principles of the method in some exercises of classical dance; and the third part demonstrated the artistic experimental result. The research concluded that the method represents a great potential for the training of interpreter-creators of classical dance in three areas: prevention and healing of injuries, improvement of technique and development of expressive capabilities. **Keywords:** somatic education, classical dance, technique.

¹ Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará, Brasil.

Introdução

A partir dos pensamentos de Frederico Lourenço (2014) e Klauss Vianna (2005) em que estes autores afirmam que as modificações ocorridas na dança clássica e em seus ensinamentos corresponderam à incorporação de aspectos culturais, sociais, intelectuais e políticos nos diversos locais e épocas que fazem parte da história da dança clássica, e que esta assimilação, ao contrário de ser prejudicial, foi o que possibilitou a sua continuidade, percebe-se que tal fato denota o caráter aberto e experimental desta arte, capaz de produzir bailarinos expressivos com domínio, fluidez e maleabilidade nos movimentos. Portanto, a dança clássica é uma manifestação artística que se transforma, sem que haja perdas dos seus fundamentos básicos, e está tão ancorada na tradição como na contemporaneidade.

Dessa forma, o presente estudo relata a experiência como professora e coordenadora do projeto de extensão *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS*[®] desenvolvido na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Neste projeto foram desenvolvidas aulas de Educação Somática, utilizado o método **GYROKINESIS**[®], e posteriormente, a aplicação dos princípios desse método em alguns movimentos da dança clássica. Tal escolha deve-se pelo fato desse método possuir a tomada de consciência do corpo, o que provavelmente contribuiria para a compreensão e execução dos exercícios experimentados. Como resultado do projeto de extensão, foi realizada a coreografia *Brisa*, apresentado na Prática de Montagem do Curso Básico de Ballet Clássico, e no Seminário de Pesquisa em Dança da UFPA.

Importante destacar que o grupo de alunos era bastante heterogêneo, composto por pessoas com vivência nas mais diversas áreas da dança, tais como dança clássica, dança do ventre, dança de salão, hip-hop e danças folclóricas do Pará. Esta multiplicidade de corpos, oriundos de diversas vivências e técnicas corporais, foram enriquecedores para as discussões e para o desenvolvimento do projeto.

Dessa forma, o presente artigo encontra-se dividido em quatro partes. Na primeira parte será apresentado um breve histórico da Educação Somática, com ênfase no método **GYROKINESIS**[®]. A segunda é destinada a descrição das atividades desenvolvidas do projeto. Em seguida, na terceira parte apresentado as conexões realizadas entre o método supracitado e os exercícios experimentados. Nesta parte são utilizados alguns depoimentos dos participantes, que por motivos éticos, tiveram seus nomes verdadeiros substituídos por cores. Na quarta parte são apresentadas as conclusões obtidas nesse estudo e nesse experimento.

1. Educação Somática e o Método GYROKINESIS[®]

A expressão Educação Somática foi definida pela primeira vez por Thomas Hanna² no artigo publicado *Somatics* em 1983. Neste artigo, Hanna afirma que a Educação Somática é “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Estes três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (Hanna citado por Strazzacappa 2009, 48). Segundo Fortin (1999) a Educação Somática engloba uma

² Thomas Hanna, filósofo e escritor, é um dos pioneiros da educação somática e quem definiu esse termo pela primeira vez, em 1983, em um artigo publicado na revista *Somatics*.

diversidade de conhecimentos em que o sensorial, o cognitivo, o motor, o afetivo e o espiritual se combinam com ênfases diferentes.

A história de criação dos diversos métodos educacionais que compreendem a Educação Somática está diretamente ligada à história pessoal de seu criador:

(...) a perda da voz de Mathias Alexander; o problema de joelho de Moshe Feldenkrais; a doença renal de Mabel Todd; a insuficiência cardíaca de Gerda Alexander; as hérnias de disco de Seijas; os traumas pós guerra de Conrad; as debilidades físicas de Pilates; o traumatismo do calcâneo de Horvath, etc. (Bolsanello 2010, 19-20)

Muitos deles motivados pelo desejo da autocura rejeitaram as respostas oferecidas pela ciência e passaram a investigar o movimento em seus próprios corpos, criando assim suas teorias baseadas em suas próprias experiências.

Segundo a autora Eloisa Domenici (2010), as técnicas de educação somática quando aplicadas à dança provocam mudanças na maneira de pensar a ação do corpo na dança, pois estas técnicas estimulam “a exploração de novos padrões de movimento e questionam modelos e concepções bastante firmadas pela tradição acerca do treinamento corporal” (70). Dessa forma, a utilização dos princípios da educação somática em uma aula de dança é capaz de proporcionar mudanças no padrão no processo de ensino e de aprendizagem, tal como a postura do professor como um facilitador do processo, e não um modelo a ser copiado. Além disso, o trabalho passa a ser centrado no indivíduo, conforme suas particularidades e individualidades.

É fato que, muitos coreógrafos e bailarinos utilizam ou já utilizaram métodos da educação somática em sua preparação física, tanto para melhorar seu desempenho técnico quanto para se recuperarem de traumas e lesões corporais. Estudos realizados no Brasil (Souza 2012; Faria 2011; Domenici

2010), bem como em outros países (Romarco 2014; Eddy,2009) revelam as experiências pedagógicas em dança que fazem uso da educação somática enquanto um dos seus recursos centrais.

Nas aplicabilidades das técnicas de educação somática às aulas de dança clássica, podem-se destacar os estudos realizados no Brasil pelas professoras Zélia Monteiro e Neila Baldi.

Monteiro (2011) não dá um nome à sua forma de ensinar, mas suas aulas de dança clássica têm influências dos trabalhos de Madame Marie-Madeleine Béziers³ e do pensamento de Klauss Vianna. Já o trabalho desenvolvido pela professora Neila Baldi, denominado método Balé Clássico – Corpo Consciente realiza uma associação dos conteúdos somáticos do alinhamento corporal do trabalho de Madame Marie-Madeleine Béziers, a técnica da dança clássica e os fundamentos de Laban.

Além desses, foram encontrados pesquisas (Dixon 2005; Wolff 2012, 2011, Rosario 2013) que investigam e avaliam o uso de procedimentos somáticos no ensino da dança clássica. Entre os métodos da educação somática utilizados nestas pesquisas encontra-se a técnica Topf, Ideokinesis, Feldenkrais, e **GYROKINESIS**[®].

Apesar de algumas vezes citar técnicas e métodos da educação somática, não pretendo aqui descrevê-las, nem realizar um comparativo entre elas. Apenas cito para complementar uma ideia ou outra, quando julgar necessário, visto que tal trabalho pretende apenas abordar o método **GYROKINESIS**[®] vivenciado e experimentado no projeto de extensão *Conexões: os fundamentos do Ballet e os princípios do método GYROKINESIS*[®].

³ Criadora do Método da Coordenação Motora, na década de 60, propõe uma forma de compreender a organização do movimento humano fundamentado nos aspectos neuromecânicos da estruturação do movimento.

Dança clássica e o método **GYROKINESIS**[®]

Este método foi criado por Juliu Horvath no final dos anos 1970. Inspirado no ioga, no tai-chi-chuan, na natação, na ginástica artística e no *ballet*, todos os exercícios deste método são baseados nos movimentos naturais da coluna, ou seja, flexão, extensão, flexão lateral, rotação e ondas, todos associados com um padrão respiratório correspondente. Este método faz parte do sistema **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM**[®] o qual possui dois métodos: **GYROTONIC**[®] em que a execução dos movimentos é realizada em máquinas específicas; e **GYROKINESIS**[®] em que a execução dos movimentos é realizada diretamente no solo com uso de bancos e colchonetes.

O romeno Juliu Horvath, desde criança, praticou diversas modalidades esportivas e aos 19 anos começou a se interessar pelos estudos em dança clássica, tornando-se solista do corpo de baile da *Romanian State Ballet*. Em 1970 foi para os Estados Unidos onde passou a dançar no New York City Opera, e mais tarde tornou-se primeiro bailarino do *Houston Ballet*, até que uma lesão no tendão do calcâneo fez com que parasse, subitamente, sua carreira de bailarino.

Após a lesão, Horvath se isolou nas Ilhas Virgens, em Saint Thomas, e mergulhou numa intensa pesquisa nos estudos e prática do ioga e acupuntura. Nesse processo, observou os elementos da natureza, o movimento das ondas e os movimentos dos animais. A partir daí, desenvolveu um vocabulário de exercícios e princípios próprios, criando assim uma série de movimentos praticados no solo, conhecido originalmente de “Ioga para Bailarinos”, e hoje denominado método **GYROKINESIS**[®].

No início da década de 80, Horvath retorna a Nova Iorque e começa a lecionar seu método no estúdio Steps on Broadway e no Central Park. Em 1984

inaugura o estúdio White Cloud, local em que criou as primeiras peças do equipamento e passou a desenvolver e difundir a metodologia criada.

Durante o processo de ensinar as pessoas a ter consciência de seus corpos para realizar os movimentos, Horvath desenvolveu um equipamento de madeira curvilíneo completamente ajustável para satisfazer as necessidades de todos os diferentes corpos e níveis de força, denominado Pulley Tower Combination Unit, o primeiro equipamento do sistema **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM**[®]. Segundo Renha (2010), o Pulley Tower Combination Unit, conhecido como torre, é o principal equipamento de introdução do indivíduo no sistema, pois facilita a capacidade rotacional das articulações do ombro, do quadril e da coluna em diferentes planos, variedade de movimentos e resistência muscular.

A essência do método **GYROTONIC**[®] são as aulas do método **GYROKINESIS**[®]. Essas aulas são iniciadas com os alunos sentados em pequenos bancos realizando os exercícios de automassagem, ou sessão de esfoliação, a qual é utilizada uma toalha. Através dos exercícios respiratórios, este início de aula tem o objetivo de acordar os sentidos e estimular o corpo. Além disso, despertar a sensibilidade superficial e profunda da pele, necessária para o desenvolvimento da percepção consciente⁴ da pele, de suas funções e de sua relação com o interior do corpo.

⁴ De acordo com Dascal (2008, 80), “estar mais consciente da própria pele ajuda a obter uma imagem mais clara do corpo”. Segundo Van de Graaff (2003, 106), a pele é o revestimento do corpo humano, e sua função primordial é a proteção. Os elementos sensoriais nela contidos são acessados pelo tato; daí a importância de mantê-la íntegra e preservada de afecções e lesões. Considerada nosso maior órgão, a pele não só transmite para os centros do sistema nervoso central os sinais que nos chegam através do meio ambiente, mas também capta os sinais de dentro do nosso corpo. A pele, ou tegumento, e suas estruturas anexas (pelos, glândulas e unhas) constituem o sistema tegumentar. Incluído nesse sistema estão os milhões de receptores sensitivos da pele e sua extensa rede vascular. Assim, a pele é uma interface dinâmica entre o corpo e o ambiente externo, e protege o corpo do ambiente até mesmo quando interage com o ambiente (Van de Graaff 2003, 106).

Em seguida são realizados os exercícios de mobilização da coluna e da pelve denominado *arch and curl*, os quais constituem os movimentos naturais da coluna: flexão e extensão, flexão lateral, rotação e movimento de ondas. Posteriormente, a aula evolui para as posições sentadas e deitadas no chão, e em seguida em pé, sempre com o objetivo de mobilizar as articulações em todas as suas possibilidades de movimento.

2. Descrição das atividades desenvolvidas no projeto

A primeira unidade desenvolvida no projeto de extensão foi o estudo da anatomia, pois este assunto fornece a base para o desenvolvimento da consciência corporal, a qual só é possível por meio de sensações. O estudo de anatomia no projeto foi uma condição *sine qua non* por permitir associações aos movimentos que foram sendo realizados, dessa forma o aluno foi capaz de pensar o próprio corpo e como também o movimento que está sendo realizado. A proposta desse estudo anatômico não era para que os alunos ficassem debruçados nos atlas de anatomia ou estudo de peças separadas do corpo humano, mas sim, através do toque do e no colega, possibilitar aos alunos o sentir, o perceber e o ver das estruturas anatômicas num corpo vivo. Para este estudo foi priorizado o estudo do sistema ósseo, muscular e articular.

Estudar anatomia em um projeto voltado para bailarinos não tem como finalidade aprender a realizar diagnóstico, mas de levar este aluno a pensar em seu corpo e as formas de se movimentar, liberando tensões desnecessárias e realizar movimentos com o menor gasto energético.

Paralelo aos estudos anatômicos foi iniciado a unidade denominada Técnicas e Práticas Corporais, e entre os assuntos tratados encontram-se os

conceitos e princípios de Educação Somática, e a vivência das aulas do nível I do método **GYROKINESIS**[®] denominado **THE ESSENTIALS OF BODY KINETICS**[™]. No Brasil utiliza-se a tradução: A essência do corpo dinâmico, mas nesse trabalho será utilizada: A base do movimento humano, por entender que nesses termos ocorre a melhor expressão da base de toda a metodologia, em que as posturas propostas são conectadas umas às outras de forma harmoniosa através da respiração.

As aulas de **GYROKINESIS**[®] eram iniciadas com uma automassagem, ou com sessão de esfoliação, para a qual era utilizada uma toalha de banho. Associando aos exercícios respiratórios, este início tinha como objetivo despertar a sensibilidade superficial e profunda da pele, necessária para o desenvolvimento da percepção consciente da pele, de suas funções e de sua relação com o interior do corpo.

Em seguida foi introduzido o programa de respiração denominado *Breathing Program* (Programa de Respiração), leva a metodologia de Juliu Horvath para seu próximo nível. Este programa é constituído de duas séries de exercícios; a primeira é realizada sentada no banco, denominada *Reggae Beat*, a qual consiste em uma sequência de exercícios realizados ao som de uma música que se aproxima do ritmo de reggae, e a segunda, realizada em pé, chamada de *Shivering Sequence, Shivering* – em que significa tremer, e no método **GYROKINESIS**[®], se assemelha ao tremor de frio intenso. Tais sequências consistem em uma série de exercícios sincronizados que utilizam música instrumental desenvolvida especialmente para a realização dos movimentos em que o foco é a respiração e tem como objetivo movimentar a coluna vertebral,

além dos braços e pernas, sempre coordenados com padrões respiratórios correspondentes.

Entre os padrões respiratórios representativos utilizados no método, incluem-se, entre outros, *Expelling Breath* (Respiração de Expulsar), a qual consiste em uma respiração lenta, que emite um som de "whoosh" semelhante ao som do oceano; e o segundo padrão respiratório é denominado *Coughing Breath* (Respiração Tosse), uma respiração intensa semelhante ao movimento de uma tosse, que ativa os músculos abdominais profundos, cujas principais funções são: estabilização da coluna lombar e sinergismo dos músculos do assoalho pélvico, além de atuar como componente fundamental da respiração. O termo estabilização refere-se ao controle articular, em que os músculos localizados agem como limitadores e controladores do movimento, prevenindo lesões.

Desta forma, os conteúdos sobre o corpo humano foram estudados e desenvolvidos mediante a prática do método **GYROKINESIS**[®], de modo que os alunos manifestassem suas concepções sobre a estrutura corporal. O objetivo de proporcionar conhecimentos biomecânicos e anatômicos foi alcançado a partir da utilização de recursos propostos, nos quais a teoria ia sendo experimentada por meio da realização de exercícios, do toque, da exploração de movimentos nos segmentos corporais e da observação das sensações, desenvolvendo, assim, o aspecto cinestésico dos participantes.

3. A técnica da dança clássica conectada ao método GYROKINESIS[®]

A palavra técnica, do grego *teckné* pode ser definida, segundo, Lalande (1993), como “conjunto de procedimentos bem definidos e transmissíveis,

destinados a produzir certos resultados considerados úteis (...)” e que “(...) são tradições que se legam de geração em geração, pelo ensino individual, pela aprendizagem, pela transmissão oral dos segredos de ofício e de processos (...)” (109).

Em Lalande ainda há mais dois sentidos para técnica, ambos apoiados nesse núcleo significativo básico, ou seja, de um conjunto de procedimentos universais, com vistas a finalidades específicas, transmitidas por meio de aprendizado.

Fazenda (2012), ao dissertar sobre técnica, afirma que:

(...) As técnicas são um conjunto de procedimentos que visam desenvolver no corpo competências para se mover de determinadas formas e com determinados fins. As técnicas medeiam a relação do homem com o mundo, situam-no no campo físico e social e permitem a agência do corpo. (2012, 61).

Ao utilizar a palavra técnica com o sentido abordado pelos autores acima, podemos perceber que toda e qualquer atividade humana está imbricada em procedimentos bem definidos, ou seja, técnicos, que ao serem corretamente utilizados permitem a realização das atividades com eficácia e eficiência. No que tange à aplicação destes procedimentos, cabe ao ser humano selecionar quais técnicas devem ser transmitidas à sociedade para o alcance dos objetivos.

Marcel Mauss (2003) foi o primeiro autor a se referir à aprendizagem cultural do corpo, e para ele as técnicas corporais são “as maneiras pelos quais os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo” (401). O autor ainda complementa que as técnicas corporais que perduram são aquelas que demonstram ao ser humano os melhores caminhos do “como fazer”, ou seja, sugere um meio para atingir graus satisfatórios de eficácia e eficiência através da repetição e com isso gerar as habilidades

necessárias para a afirmação desta técnica tanto para o sujeito quanto para o repasse tradicional de sociedade a sociedade.

Strazzacappa (2006) complementa esta ideia afirmando que: “Quando se fala em técnicas corporais, deve-se usar sempre o plural, pois não há apenas um corpo, e sim diferentes corpos sustentados pelas diversas experiências e técnicas corporais particulares” (45).

Domecini (2007) afirma que as técnicas corporais são várias e que existe uma total contaminação entre as técnicas corporais utilizadas no cotidiano e as técnicas usadas para dançar, “(...), pois é o mesmo corpo que enfrenta o desafio de solucionar o problema do movimento” (60).

Cinthia Novack citada por Fazenda (2012, 60) realça que “embora sejam às vezes vistas como uma série de habilidades, as técnicas da dança proporcionam experiências de movimento, imagens e concepções do corpo, do *self* e do movimento com implicações de grande alcance”. Assim as técnicas medeiam a relação do homem com o mundo e o situam no campo físico e social.

Ianitelli (2004) assegura que a técnica da dança compreende conteúdos expressivos, estéticos e cinesiológicos. A autora ainda complementa que o ensino desta técnica é composto de exercícios e sequências de movimentos que visam a excelência da performance e do domínio corporal.

Como um instrumento, o corpo é treinado e afinado para, de forma competente, corresponder às demandas artísticas do seu mercado. Abordado de forma mecanicista e racionalista, o corpo reage subordinadamente a comandos racionais visando realizar o que lhe foi pedido, pelo dançarino ou pelo instrutor, com o intuito de aprimorar a sua capacidade de execução expressiva. No árduo propósito de alcançar domínio corporal, o aluno desenvolve excessos de tensão muscular, o que dificulta o seu fluxo expressivo e poético (Ianitelli, op. cit., 31-2).

Entre as diversas técnicas de dança, deter-me-ei sobre a técnica da dança clássica, que, segundo Foster (citada por Fazenda, 2012), “é uma técnica

amplamente difundida e considerada estruturante na formação do bailarino por parte de um grande número de profissionais e instituições de ensino” (69).

Para Iris Bertoni (1992) a técnica de dança clássica “é a estrutura básica de ordenação e sistematização do trabalho, através da qual o corpo formará condições de resolver, desenvolver, operacionalizar e aprimorar uma linguagem de movimento específico” (75).

Eliana Malanga (1985) escreve que a evolução da técnica da dança clássica se deu norteadada pela procura de leveza e agilidade do bailarino na busca do domínio do corpo, de seus músculos e de seus movimentos. A autora ressalta que esta técnica clássica possui certos princípios de postura - ereta e alongada - além do posicionamento do corpo, que devem ser adequados em todos os movimentos, levando-o ao máximo de suas potencialidades de equilíbrio, agilidade e movimento harmônico.

Eliza Minden (2005) destaca que técnica é a forma como os dançarinos usam o movimento do corpo nas aulas ou nas performances. Para tal, alguns países estabeleceram seu próprio estilo de dançar e de ensinar a técnica da dança clássica. Isto resultou no surgimento de escolas e métodos de ensino, que por sua vez estão associadas ao nome do professor ou coreógrafo que a codificou, por exemplo, a Escola Dinamarquesa com o Método Bournonville, a Escola Italiana com o Método Cecchetti, a Escola Russa com o Método Vaganova, a Escola Americana com o Método Balanchine. Além dessas escolas, importante citar a existência da Escola Francesa, da Escola Inglesa com o *Método Royal Academy of Dance* (R.A.D.) e da Escola Cubana com o Método Cubano.

Normalmente, a aula de dança clássica se divide em barra e centro. Assim, a primeira sequência de exercícios experimentados para realizar as conexões foram os realizados na barra, que segundo Eliana Caminada e Vera Aragão (2006, 32), se “(...) compõe de exercícios que envolvem o estudo de movimentos elementares, a partir dos quais se constroem formais mais complexas.” Dessa forma, os exercícios realizados na barra não devem ser considerados como aquecimento muscular, mas como um meio de aperfeiçoamento e reforço dos fundamentos da técnica.

Assim, a barra foi iniciada com a execução dos *pliés* na 1^a, 2^a, 4^a e 5^a posições dos pés. A 3^a posição foi utilizada somente nas primeiras aulas, posteriormente ela foi omitida devido ao bom desenvolvimento da turma.

As cinco posições básicas dos pés foram criadas por Pierre Beauchamps (1650-1729). Segundo Bertoni (1992), existem posições intermediárias; no entanto, as posições anatomicamente “cômodas” dentro da adaptação da técnica do *ballet* clássico estão delimitadas em cinco:

1^a posição – ambos os pés em linha reta, unidos pelo calcanhar. **2^a posição** – ambos os pés em linha reta, mantendo separados os calcanhares, compreendendo o espaço de um pé, entre eles. **3^a posição** – pés e pernas continuam em rotação externa. Um pé será cruzado na frente do outro, até a metade. Um pé estará encostado ao outro mantendo os tornozelos para cima. **4^a posição** – Nesta posição os pés estarão separados, numa distância de um pé entre eles, cruzados um na frente do outro. A rotação aberta deverá ser mantida desde o quadril até o calcanhar. **5^a posição** – Ambas as pernas sustentando a rotação aberta, unidas em sentido inverso, de modo a coincidir a ponta de uma, com o calcanhar da outra (1992, 243).

Os *pliés* referem-se a uma flexão do joelho, ou dos joelhos. Este exercício é fundamental e básico para a maioria dos passos executados no *ballet*. Ele é responsável, por exemplo, pelos impulsos e amortecimento nos saltos e aterrissagens, como também para a realização de giros, daí ser um dos exercícios fundamentais feitos na barra e no centro. Sua função é tornar as

articulações, músculos e tendões mais flexíveis e elásticos e, ao mesmo tempo, proporcionar o controle e equilíbrio.

No *ballet* existem dois tipos de *pliés*: o *grand plié* e o *demi-plié*. Os *demi-pliés* são pequenas flexões do joelho executadas sem levantar os calcanhares do chão, enquanto nos *grand pliés* o objetivo do movimento é a flexão total das pernas, estando os joelhos flexionados até que as coxas fiquem na horizontal e, conseqüentemente, ocorra a retirada do calcanhar do chão, exceto na 2^a posição, em que os calcanhares permanecem em contato com o solo. Em todos os *pliés* as pernas devem estar em rotação externa num ângulo aproximado de 90°, os joelhos abertos na mesma direção dos dedos e o peso do corpo distribuído por igual em ambos os pés.

Ao executarem a sequência de *pliés*, que consistia na realização de dois *pliés* e um *grand plié* em cada posição, os alunos estavam extremamente preocupados na execução do movimento num simples esticar e dobrar de pernas. A tensão era visível, pois muitos franziam parte do rosto, principalmente os lábios, o que me remeteu à ideia que simplesmente não estavam utilizando a respiração para a realização do movimento.

A proposta lançada foi de repetir a mesma sequência, porém com a aplicação de dois princípios encontrados no **GYROKINESIS**[®]: estabilização da pelve e o uso da respiração.

Na execução do *demi-plié* foi sugerido que os alunos realizassem a inspiração na descida, mantendo, durante todo o exercício, o alongamento axial⁵. Em seguida, foi realizada a expiração pela boca, na fase de subida,

⁵ Alongamento axial refere-se ao alongamento do esqueleto axial, que compreende os ossos que formam o eixo do corpo, sustentam e protegem os órgãos da cabeça, pescoço e tronco. É composta pelos ossos do crânio, da face, coluna vertebral e da caixa torácica. O esqueleto

coordenada com a contração do assoalho pélvico. A estabilização da pelve proposta na aula do projeto ocorre, principalmente, no momento em que o aluno está realizando a volta do *plié*, ou seja, no momento de estender os joelhos ocorre a contração muscular do assoalho pélvico com a intencionalidade de aproximar os ísquios. Tal estabilização ocorre de forma coordenada com a expiração. No ponto mais alto foi sugerida a concentração em manter o posicionamento da coluna vertebral ocasionado pela estabilização da pelve.

Após a execução dos mesmos *pliés*, porém com o enfoque nos ísquios e na respiração, perguntei aos alunos se houve diferença para eles. O riso espontâneo e o olhar de surpresa em cada rosto foram, para mim, reveladores. Em fração de segundos percebi que algo de diferente ocorreu naqueles *pliés*. Nesse momento, inevitavelmente abri um espaço para saber o que os alunos estavam pensando e descobrir o que aquela experiência significava.

Geralmente, quando realizava o *plié*, o movimento tendia a sobrecarregar o joelho e quando a gente realiza o movimento pensando em aproximar os ísquios tira essa carga de cima do joelho. Depois, quando comecei a utilizar a respiração o movimento fluiu de forma mais leve e menos forçado (Marrom, depoimento cedido em 19 de outubro de 2012).

Relatos como esse descrito acima, ou: “O movimento ficou mais fácil” (Lilás⁶); “Não senti a dor nos joelhos” (Laranja⁷); “A sensação que eu tinha era como se alguém estivesse me puxando para cima” (Vermelho⁸); “Parece que diminui o peso” (Azul⁹); despertaram-me para a possibilidade de que ali estavam sendo estabelecidas as conexões, o que favoreceu o ensino e aprendizagem do *ballet*.

apendicular é constituído pelos ossos dos membros superior e inferior e pelos ossos dos cingulos que conectam os membros ao esqueleto axial.

⁶ Depoimento cedido em 17 de setembro de 2012.

⁷ Depoimento cedido em 19 de setembro de 2012.

⁸ Depoimento cedido em 17 de setembro de 2012.

⁹ Depoimento cedido em 19 de setembro de 2012.

Conforme íamos realizando outros movimentos, era nítida a importância do uso dos músculos do assoalho pélvico para a sustentação da pelve e conseqüentemente a postura neutra. O movimento é muito pequeno e delicado, porém as mudanças foram acontecendo de forma discreta e levaram a grandes alterações na sustentação.

Posteriormente, foram sendo realizados os seguintes exercícios de *ballet*: *battement tendu*, *battement jeté*, *relevé*, *battements développés*, *grands battements*. Novamente, ao serem indagados sobre a realização desses movimentos associando o método **GYROKINESIS**[®] foram obtidos depoimentos reveladores:

Eu me lembrei muito da respiração. Isso já está incorporado em mim, [risos] e também o aproximar dos ísquios, e pensei muito em alongar a coluna e fechar a caixa torácica. Eu nunca consigo fechar a 5ª, mas agora eu percebi que foi melhor. Ajudou bem! (Verde, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Após essa seqüência de exercícios realizados na barra, os alunos foram direcionados para o centro da sala. Caminada e Aragão (2006, 32) afirmam que o centro, em geral, “reforça os exercícios da barra e se desenvolve em seqüências cada vez mais elaboradas e de difícil execução, dependendo do nível de adiantamento dos alunos”.

O trabalho do centro combina vários passos, enquanto o da barra geralmente concentra-se em um exercício de cada vez. Segundo Minden (2005), no centro os movimentos são mais propensos a enfatizar musicalidade e o *épaulement*, com o uso expressivo da cabeça e ombros.

Por meio de um leve giro do tronco, o *épaulement* possibilita que os membros superiores se movimentem em uma dimensão ainda maior, proporcionando liberdade de movimento na articulação do ombro. Estar em

épaulement significa estar de frente para os cantos do chamado quadro imaginário, um diagrama que divide o espaço em oito pontos.

Dessa forma, o primeiro enfoque das aulas foram as movimentações dos membros superiores, que no *ballet* é denominada *port de bras*, o qual deve ser executado com fluidez. Esta fluidez, bem como a beleza e o estilo do *port bras*, é obtida através da estabilidade escapular. Para maior consciência da estabilização escapular, foi gradativamente introduzido o movimento de *épaulement*, explicado anteriormente.

Os braços constituem um fator de grande importância na dança, pois assim como as pernas e os pés, eles são fundamentais para a harmonia dos movimentos, como também na execução dos mesmos. Bertoni (1992) explica sobre o *port bras*:

Existem trabalhos preparatórios específicos para a perfeita coordenação, sincronia e fluidez dos movimentos executados pelos braços. Os exercícios de port de bras caracterizam-se pela continuidade e ligação dos movimentos dos braços e também da cabeça, ao passarem de uma posição a outra. Estes exercícios são extremamente importantes, auxiliando inclusive na definição e clareza das posições. (...) (1992, 246).

Todo o movimento dos braços deve começar a partir do movimento do esqueleto axial, pois é do tronco que partem as ações de estabilização. Como descrito na seção anterior, sobre o princípio de realizar a estabilização através do contraste, o uso de forças opostas a partir do centro do corpo até as extremidades dá ao movimento dos membros superiores sincronia e fluidez.

Neste momento não tive a preocupação de focar as posições dos braços da técnica do *ballet*, até mesmo porque tais posições são variáveis, de acordo com a linha de cada escola. Preocupei-me tão somente em estabelecer uma relação entre os movimentos dos braços a partir dos movimentos do tronco. Para auxiliar as experimentações foi solicitado, aos participantes, a utilização de

um tecido ou uma toalha para explorar esses movimentos, o que mais tarde se tornou um elemento cênico para a coreografia *Brisa*, realizada como resultado do projeto e apresentada na prática de montagem do curso básico de ballet denominado *Quatro* e o no Seminário de Pesquisa em Dança da UFPA.

Figura 01: Experimentações de movimentos dos braços a partir dos movimentos do tronco.



FONTE: Rosário (2013, 87)

A atividade consistiu em realizar movimentos com o tronco (flexão, extensão, circular), com deslocamento pelo espaço, sempre associado à respiração. Paralelo a isso, foi observado o uso do princípio denominado *scooping* com os braços a partir da ideia de cavar, permitindo a amplitude do movimento. Além disso, todo movimento do braço era acompanhado pelo olhar, que dava a dimensão cada vez maior do movimento.

Além dos movimentos de tronco e *port de bras*, foram trabalhados os elementos de salto. No *ballet*, os saltos são diversificados. Porém, na execução de qualquer salto, o *demi-plié* é de fundamental importância, pois se constitui

como uma mola propulsora do movimento, sendo responsável pela preparação, impulsão e amortecimento do salto.

Diante do que foi exposto, percebe-se que o estudo do salto deve ser realizado de forma muito cuidadosa, e a preocupação com os principais elementos de composição, ou seja, a sustentação do tronco, o *demi-plié*, o *en dehors*, sincronia de braços e cabeça e a elevação. Assim, foi trabalhado o *sautés* ao longo dos encontros.

Para conseguir realizar saltos centralizados, é necessário que os músculos íliaco e iliopsoas, estejam bem coordenados e não pode existir nenhuma tensão nesses flexores. Caso contrário, o dorso do executante irá arquear para frente durante o salto ou na aterrissagem, fazendo com que ombros e a cabeça se movam para trás, a fim de compensar. Além disso, ao aterrissar, a pelve irá se inclinar para frente, e será necessário recrutar muitas fibras musculares a fim de estabilizar o corpo. Tal ação é prejudicial para o corpo, principalmente na região lombar.

Ao realizar o salto executando a estabilização da pelve, ou seja, ativando a musculatura do assoalho pélvico, foi possível perceber que a pelve permanece em posição elevada, o que facilita a respiração e favorece a execução de saltos mais altos.

A partir de todo o trabalho de conscientização lá do *demi-plié*, aquela história de conectar os ísquios, e ter a sensação de ser puxado pra cima, é muito válido para executar o *sauté*. Estou me sentindo um verdadeiro cisne! [risos]. Realmente a ideia do impulso agora é outra. O salto ficou mais leve, e coordenando com a respiração não me sinto tão cansado (Cinza, depoimento cedido em 17 de setembro de 2012).

Todas essas experimentações revelam um processo educacional de longo prazo, e ajudam a melhorar principalmente o sistema neuromuscular do praticante. Esse processo parte do conhecimento anatômico para a realização do

movimento coordenado com a respiração, trazendo, assim, uma (re) educação corporal, uma consciência do movimento.

4. Conclusões

Embora haja diversos motivos para explicar o interesse de ensinar dança clássica sob a ótica da educação somática com a utilização do método **GYROKINESIS**[®], percebi neste trabalho, em consonância com Sylvie Fortin (1999), que há três aspectos que atingem tanto intérpretes e coreógrafos, quanto professores para a utilização de métodos somáticos nas salas de ensaios: (1) a melhora da técnica, (2) a prevenção e cura de traumas e (3) o desenvolvimento das capacidades expressivas.

Quando a gente começa a trabalhar com o **GYROKINESIS**[®] a gente vai percebendo que cada parte do corpo tem uma importância, então vamos reeducando o nosso corpo para realizar os movimentos que a gente já conhece. [...] (Verde, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Consegui viver cenicamente o que queria representar a partir do conhecimento corporal que o **GYROKINESIS**[®] oferece. (Lilás, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Eu me senti muito bem depois das aulas, o aprendizado é gradativo, a respiração é algo muito forte pra mim, porque eu não respirava corretamente para fazer os exercícios [...] o **GYROKINESIS**[®] nas aulas de ballet me ajudou bastante, no pensar em alongar [...] (Marrom, depoimento cedido em 19 de setembro de 2012).

Nos relatos a cima, é possível perceber que a partir do conhecimento anatômico e da realização do movimento coordenado com a respiração é possível a (re)educação corporal, a partir do refinamento da propriocepção, esta entendida aqui como a sensibilidade própria aos músculos, ossos, tendões e articulações.

Concluo este estudo observando que as técnicas corporais, como o **GYROKINESIS**[®] vivenciado e estudado neste artigo e dentro das salas de aulas de dança, estão muito além de um preparo complementar, sendo que cada vez mais estas técnicas e métodos estão integrados a própria técnica de dança

desenvolvida. As práticas somáticas, bem como as técnicas corporais são encontradas nos diversos meios de formação em dança, os quais perpassam desde os conservatórios e escolas de dança às universidades que oferecem curso de dança (Fortin 1999), além do surgimento de cursos superiores em dança com abordagens somáticas, como a Faculdade Angel Vianna – no Rio de Janeiro; e Anhembi-Morumbi, em São Paulo (Strazzacappa 2009). Acredito que as técnicas corporais, bem como a educação somática irão influenciar não somente as artes cênicas, mas principalmente toda área da educação.

Bibliografia

- Bertoni, Iris Gomes. 1992. *A Dança e a Evolução: o Ballet e seu Contexto Teórico; Programação Didática*. São Paulo: Tanz do Brasil.
- Bolsanello, Débora. 2010. *Em Pleno Corpo*. Curitiba: Juruá Editora.
- Caminada, Eliana, e Vera Aragão. 2006. *Programa de Ensino de Ballet: Uma Proposição*. Rio de Janeiro: Univercidade.
- Dascal, Miriam. 2008. *Eutonia: O Saber do Corpo*. São Paulo: Ed. Senac.
- Dixon, Emma. 2005. “The Mind/Body Connection and the Practice of Classical Ballet”. *Research in Dance Education* Volume 6, número ½, April/December: 75-96.
- Domecini, Eloísa. 2007. “Diálogo com o Texto ‘Dança Contemporânea – o Dançarino Pode Ser Apto para Tudo?’, de Daniela de Aguiar”. *Anais da 4ª Reunião Científica de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas*. Universidade Federal da Bahia. Escola de Belas Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes n. 4: 58-60.
- Domenici, Eloisa. 2010. “O Encontro entre Dança e Educação Somática como uma Interface de Questionamento Epistemológico sobre as Teorias do Corpo”. *Pro-Posições*, Campinas, v. 21, n. 2 (62): 69-85.
- Eddy, Martha. 2009. “A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and its Relationship to Dance”. *Journal of Dance and Somatic Practices* Volume 1 Number 1.
- Faria, Italo Rodrigues. 2011. *A Dança a Dois: Processos de Criação em Dança Contemporânea*. Mestrado acadêmico em artes. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.
- Fazenda, Maria José. 2012. *Dança Teatral: Ideias, Experiências, Ações*. 2ª Edição. Lisboa: Edições Colibri.
- Fortin, Sylvie. 1999. *Educação Somática: Novo Ingrediente da Formação Prática em Dança*. Traduzido e Editado por Márcia Strazzacappa. *Cadernos do JIPE-CIT*, nº2: 40-55.
- Ianitelli, Leda Muhana. 2004. Técnica da Dança: Redimensionamentos Metodológicos. *Repertório teatro & dança*, ano 7, n. 7, 2004.1: 30-37.

- Lalande, André. 1999. *Vocabulário Técnico e Crítico da Filosofia*. Traduzido e editado por Fátima Sá Correia, Maria Emília V. Aguiar, José Eduardo Torres e Maria Gorete de Souza. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes.
- Lourenço, Frederico. 2014. *Estética da Dança Clássica*. 1ª. Lisboa: Cotovia, 2014.
- Malanga, Eliana Branco. 1985. *Comunicação e Balé*. São Paulo: EDIMA.
- Mauss, Marcel. 2003. “Noção de técnica do corpo”. *Sociologia e Antropologia*. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Cosac Naify.
- Minden, Eliza Gaynor. 2005. *The Ballet Companion: A Dancer's Guide to the Technique, Traditions, and Joys of Ballet*. New York, EUA: Fireside.
- Monteiro, Zélia. 2011. A Influência do Trabalho de Madame Béziers no Ensino do Balé. *O Averso do Averso do Corpo – Educação Somática como Práxis*, editado por Cristiane Wosniak e Nirvana Marinho: 93-96. Joinville: Nova Letra.
- Renha, Rita. 2010. “O método Gyrotonic®: the Art of Exercising and Beyond® A Arte de se Exercitar e Ir Além”. *Em pleno corpo*, editado por Débora Bolsanello: 342-350. Curitiba: Juruá Editora.
- Romarco, Evanize. 2014. *Dança e Educação Somática: A Aplicação do Método GDS para o Aprimoramento do Movimento Expressivo e Performático em Dança*. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosário, Rosana Lobo. 2013. *Conexões em Movimento: O Ensino da Técnica do Ballet a Partir dos Princípios do Método Gyrokinesis*[®] [fotografia]. Dissertação de Mestrado em Artes - Instituto de Arte. Universidade Federal do Pará.
- Strazzacappa, Márcia. 2006. *Entre a Arte e a Docência: A formação do Artista da Dança*. Campinas, SP: Papyrus.
- Strazzacappa, Márcia. 2009. Educação Somática: Seus Princípios e Possíveis Desdobramentos. *Repertório: Teatro & Dança – Ano 12, n.13*, 48-54.
- Van de Graaff, Kent. 2003. *Anatomia Humana*. Traduzido e editado por Nader Wafae. Barueri, SP: Manole.
- Vianna, Klauss. 2005. *A Dança*. 2ª ed. São Paulo, SP: Siciliana.

Dança clássica e o método **GYROKINESIS**[®]

Wolff, Silvia. 2012. Brain Game – Dança, Diferença e Identidade –
Descobrimo uma Nova Eu Dança em Possibilidades Somáticas. *Cena –
Periódico do Programa de Pós-Graduação em artes cênicas*, n.12: 1-9.

GYROTONIC[®], **GYROKINESIS**[®], **GYROTONIC EXPANSION
SYSTEM**[®] and *The Art of Exercising and Beyond*[®] are registered trademarks of
Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission. **THE ESSENTIALS
OF BODY KINETICS**[™] is a trademark of Gyrotonic Sales Corp.