

Diário Pessoal

**Giordani Gorki Queiroz
(Kiran)**

Diário pessoal do pesquisador e orientador Kiran, sobre o processo de pesquisa prática Pele e Ossos, da Cia. Etc. Projeto contemplado com o Prêmio Funarte de Dança Klauss Vianna.

Janeiro a
junho de
2008



CIA. ETC.

PROJETO DE PESQUISA – PELE E OSSOS

DIÁRIO PESSOAL

UM OLHAR CONTEMPORÂNEO PARA O MOVIMENTO

Introdução

Estive afastado da dança por algum tempo devido a minha graduação em fisioterapia na Holanda. O curso foi em tempo integral e tive que me dedicar totalmente. Durante este período a dança fez parte da minha vida apenas como objeto de consumo e apreciação.

Fico muito feliz de estar participando deste projeto onde posso unir estas duas áreas que tanto me fascinam e ter a oportunidade de construir pontes entre elas. Já durante a minha formação desenvolvi o interesse pelo corpo do bailarino enquanto atleta e a curiosidade sobre as lesões que os acometem, porque elas acontecem e como preveni-las. Vejo aqui uma oportunidade para dar continuidade a minha pesquisa.

A princípio, eu estou contratado para orientar os participantes da Cia. Etc. como fisioterapeuta e dar aulas de dança contemporânea para o grupo. Espero que possa ajudar esta equipe neste processo de pesquisa assim como aprimorar os meus conhecimentos.

A pesquisa prática “PELE E OSSOS” quer investigar as técnicas de dança contemporânea que abordam os ossos e as articulações como originador do movimento e tentar identificar como estas técnicas interferem no processo artístico e pedagógico do bailarino. Durante as aulas que darei a companhia pretendo usar algumas técnicas que favoreçam este processo, tais como: Feldenkrais (Consciência pelo Movimento), Eutonia, Técnica de Alexander, Body-Mind Centering, etc. Além das aulas práticas darei também aulas de anatomia e cinesiologia aplicada a dança.

Apresentação da Pesquisa Prática: Pele e Ossos

Após 3 anos de intercâmbio trabalhando com a coreógrafa francesa **Marianne Isson**, na *Cie. Marianne Isson – França*, dedicados ao estudo das **ondulações** e da forma **circular** que compõem o conjunto de movimentos do **ser brasileiro** a experiência, para o coreógrafo José W. Jr, serviu de mote para um aprofundamento das questões que envolvem a **cinesiologia do movimento ligada ao gesto e ao movimento**.

A dança, enquanto elaboração aberta e livre, pode ser vista como a **fala** do corpo, para além da carga simbólica de gestos consolidados na cultura, um processo comunicante e constituinte, de uma *espacialidade visível* e de um *signo inteligível* no tempo. Ela explora o volume corporal no espaço, revelando a indissociável plasticidade do corpo. Sua exploração, do movimento e de suas possibilidades semânticas – **como elementos na criação de sentido e significação visuais** – a partir de experimentos com formas simples, servirá como sucedâneo para a construção de uma dramaturgia plástica, independente de narrativa ou linearidade, levando o corpo a novas possibilidades de expressão visual.

[osso = unidade articular do corpo em movimento como **fala visível e voluntária**]

É possível, através do estudo da constituição óssea do movimento, determinar de modo intuitivo e pragmático os limites e as formas dos movimentos simples, bem como a constituição dos movimentos complexos, concebendo o corpo como contexto para o criador e como elemento cênico para o espectador, considerando individualmente os fatores flexão, extensão e rotação como elementares, assim como a relação de volume, espaço e movimento implicados pela constituição anatômica. Desse modo, poderemos definir os elementos componentes do movimento voluntário relevantes para a criação plástico-coreográfica e suas relações na elaboração de sentido e significados do corpo, invadindo os limites entre a arte coreográfica e as artes-plásticas.

Em princípio, a estrutura óssea humana serviu como objeto de estudo para a pesquisa – **Ossos** – que foi selecionada para o *Laboratório de Criação do Rumos Dança 2007 do Itaú cultural*. Atualmente, este estudo consiste em desenvolver um trabalho artístico intitulado **Pele e Ossos**, através de uma abordagem sobre a **anatomia do movimento**.

A trajetória teórica da pesquisa, ao contrário de afastar a pragmática, abrirá novas óticas e percepções, compreendendo uma ampla perspectiva de trabalhar o corpo, como *sujeito* para o bailarino e *objeto* para o espectador. Inicia-se com o estudo da anatomia – Sobotta – e do movimento, para estabelecer um referencial sintático, evoluindo para a dimensão objetiva do **corpo em cena** sob a perspectiva do espectador – **Psicologia da Gestalt e a Gestalt do Objeto** –, finalmente percorrendo

as guias da *percepção corporal ao corpo como existencial* – [Merleau-Ponty](#) –, explorando assim as dimensões do *corpo como fala e linguagem*.

Justificativa

Este estudo, corrobora com um cenário em constante mudança, busca de novas linguagens e paradigmas por propor uma nova abordagem para o *ser criador* e compreende a **constituição do movimento a partir dos ossos e sua plasticidade em cena como signo visual**.

Arejamento das estruturas vigentes da pesquisa, em um diálogo que perpassa pela Fisiologia e Filosofia, considerando o corpo do bailarino como subjetivo e objetivo – *percepção corporal e cênica* – para constituir uma sintaxe particular para cada corpo, atada desde o princípio à sua expressão estética.

O enriquecimento do ambiente artístico se atem à uma nova abordagem, cujo rigor vem do corpo e não da tradição, permitindo o estudo de cada corpo como um sistema linguístico particular capaz de significar.

A simplificação da abordagem do corpo, tornando-a mais intuitiva e simples, por tomar como referência a constituição do movimento voluntário e visível à partir das articulações;

Pretende-se dividir o processo em três etapas:

. Osso anatômico

Esta etapa aborda o conhecimento da estrutura óssea humana e suas particularidades, através das peças que compõem o esqueleto, descobrindo uma sintaxe de cada corpo trabalhado. Nela, é importante que consideremos como essas partes são, tanto *isoladamente* como em *conjunto – gestalt* –. Assim, será possível levantar questionamentos sobre as funções lingüísticas, fisiológicas, fisionômicas e cinestésicas do esqueleto.

. Osso volume

Partiremos das 3 espécies de ossos: longos, curtos e os ossos chatos, cujo conjunto preferimos chamar de *Saco de Ossos*, que apresenta um volume no qual, após sua desarticulação, será reconstruído com a utilização do peso e da ressonância do movimento para redescobrir e reinventar caminhos que levam à reorganização dessas estruturas numa linguagem particular para cada corpo.

. Osso movimento

Por fim, veremos possibilidades de contribuição das articulações, para transformar, modificar e invadir o espaço, tornando possível a locomoção e a expressão.

Durante a investigação, constatou-se que o processo de mudança da **qualidade de movimento** aqui proposto, evidencia uma plasticidade corporal, nutrindo o corpo de novas informações, que nos servem de ferramentas para construir um trabalho de *dramaturgia anatômica*, que se dá quando observamos a função da **pele**.

A realização da pesquisa prática dar-se-á a partir de referências pessoais e corporais dos intérpretes, que utilizará os seguintes subtítulos.

Medida de espaço de um sólido

A constituição de sentidos, a confecção de texturas, saco de ossos, ou seja, a extensão visível e seu peso, constituem-se de *massa e volume*. Dessa forma, contribuindo para uma *plasticidade cênica*, transformando o corpo em um *bloco* munido de informações que possibilita anular o corpo como ser humano e evidenciá-lo como *objeto*.

O fluir do não-ser ao ser no tempo

A inércia paralisa, corpo cinético, peso e ressonância. O vir a ser do corpo manifesta-se em *movimento*, delineando o espaço e despojando-o de qualquer compromisso com a *estética*. Um verdadeiro desafio que demarca uma narrativa corporal, através do diálogo entre a *execução* de um gestual e a *construção* do mesmo.

Um todo concebível em partes

Isolamento do conjunto, peças de composição, quebra de movimento. Esta estrutura faz-se figura de sustentação da *forma* e da *anatomia*, que aqui pode ser apresentada como *Qualidade Cênica do Movimento*.

Com o resultado dessa pesquisa, pretende-se dar mais uma contribuição ao universo da dança, não somente como objeto artístico, mas também como interação entre linguagens.

Etapas/objetivos da Pesquisa Prática: Pele e Ossos

Fase 1

Percepção do corpo através de aulas práticas com José W. Júnior. Esta aula foi apresentada e co-construída pela coreógrafa francesa Marianne Isson e mais um grupo de 04 bailarinos, no seio de sua companhia, em uma co-produção França/Brasil, durante 3 anos, subvencionada pelo “Ministere de Affaires Etrangères”, que teve como resultado duas criações, Tu me Fais Sourrir le Ventre e VISA. A aula vem sendo também reconstruída por José W. Júnior, tomando como base essa pesquisa e adaptando a outros interesses e percepções com os bailarinos-criadores, os quais mantêm um trabalho constante através da Cia. Etc.

Fase 2

Oficina e acompanhamento da pesquisa com o Fisioterapeuta, Massagista, praticante de Reiki, Professor de Dança e Instrutor de Fitness – *Giorrdani Queiroz de Souza* –.

Obs.: Nesta fase, a oficina consistirá em 10 dias (4 horas por dia), exclusivamente para os criadores-pesquisadores do projeto.

Resultados da Pesquisa Prática: Pele e Ossos

Durante a pesquisa, os três criadores-intérpretes se responsabilizarão em obter os seguintes resultados:

- Um diário coletivo de todo o processo de pesquisa, incluindo suas experiências com eventuais cursos, oficinas e seminários que possam servir aos objetivos deste projeto de pesquisa;
- Um artigo de cada pesquisador, em que constarão os pontos mais relevantes para a construção do corpo proposto na pesquisa, incluindo as observações dos oficinairos e do artista-fisioterapeuta participantes do processo;
- Uma apresentação pública do processo da pesquisa prática, constituindo-se não como espetáculo, mas evidenciando os pontos que foram mais importantes em cada fase para chegar-se ao resultado da pesquisa;
- A construção de uma aula que tenha como objetivo a preparação dos criadores-intérpretes para futuros resultados artísticos ou continuação da pesquisa, resultando num vídeo em que toda a aula será registrada, deixando claro cada etapa;
- Um vídeo-documentário sobre todas as fases da pesquisa;
- Inclusão de todos os textos, obtidos como resultado da pesquisa, no site da companhia.

Duração: 6 meses

JANEIRO

FRI – 04.01.08

Leitura:

→ **A Técnica de Alexander: Aprendendo a Usar Seu Corpo para obter a Energia Total.**

Sarah Barker

Summus Editorial (1991)

SAT - 05.01.08

Livros para pesquisa:

1. **Anatomia do movimento**
Roberts Behnke
Editora Artmed-Bookman
2. **Cinesiologia e Anatomia Aplicada**
Philip J. Rasch
Editora Guanabara Koogan S/A
3. **Dance Anatomy and Kinesiology**
Karen Sue Clippinger

Temas do projeto que me chamaram a atenção por serem possíveis pontos de pesquisa para o meu artigo:

- Marianne Isso: Ondulações da forma circular
- Anatomia do movimento
- O osso anatômico
- Osso volume (longos, curtos e chatos)
- Osso movimento (articulações)

Produtos finais do projeto:

- Diário coletivo de todo o processo de pesquisa,
- Artigos individuais,
- Apresentação pública do processo de pesquisa,
- Construção de uma aula aberta,
- Um video documentário,
- Publicação online dos resultados da pesquisa.

Dias e horários de trabalho:

Quarta a sexta | 19h às 22h

Questão: Será que a técnica de Marianne Isoon pode prevenir lesões nos bailarinos?
Importância da respiração para o bailarino.

The Anatomy of A Dancer (artigo Online)

<http://hullachanpro.com/anatomy.htm>

Hoje comecei a trabalhar no projeto “pele e ossos”, li o projeto e o schedule e comecei fazer pesquisa na internet.

A pesquisa teve o intuito de formatar o assunto que quero cobrir com as aulas teóricas. Basicamente os assunto que pretendo abordar serão:

- Anatomia: os ossos, os músculos, a pele
- Cinesiologia: planos e eixos de movimento, análise do movimento
- Biomecânica: introdução, mecânica, alavancas, centro de gravidade
- Controle motor: interações do sistema locomotor com o sistema nervoso
- Fisiologia do exercício: tipos de exercício, características, processos metabólicos

Fiz o download de vários artigos e textos da internet em português para ter uma idéia de como esse material é formatado para o uso pedagógico aqui no Brasil. Quero ter algumas apresentações e apostilhas prontas antes de começar as aulas com a Cia. Etc. O material didático deverá estar muito bem organizado para poder ser anexado ao artigo que tenho que escrever como um dos produtos finais do projeto.

Preparar uma apostila sobre o movimento e seus componentes (o corpo, as forças que atuam neste corpo, as partes constituintes e as suas interações). Isto é uma grande oportunidade para mim de dar continuidade ao meu projeto de unir a dança a fisioterapia, assim como dar mais um passo em direção as minhas ambições acadêmicas. Dependendo da qualidade da apostila e do artigo que será escrito, poderei usar este material para comercializar o meu trabalho.

Como parte do meu processo de captação de informação quero recorrer aos artigos científicos que tenho sobre traumas em bailarinos e como evitá-los. Creio que seja uma boa direção de pesquisa.

Saber oque se deve fazer para não machucar o corpo é muito importante para bailarinos. Aprofundar o conhecimento sobre o corpo enquanto agente do movimento e as leis que regem o movimento humano é de profunda importância para qualquer um que queira o movimento como expressão profissional., seja a dança ou o esporte.

Fluxograma do material didático (first draft)

	Movimento	
Agente = corpo	Análise dos componentes	Leis e fisiologia
Anatomia	Planos e eixos do movimento	Mecânica do movimento

Sistemas	Termos de posição e direção	Integração da ação muscular
Regiões do corpo	Termos dos movimentos	Análise da postura
Tecido conjuntivo fibroso		Análise do movimento
Tecido conjuntivo de sustentação		Exercícios (tipos e características)
Tecido muscular		Processos metabólicos
Tecido nervoso	Prevenção de lesão	
Interação neuro-muscular		
Integração dos tecidos		
O tegumento		
Osso – esqueleto, articulações		
A coluna vertebral		
Sistema nervoso		
Dermatomas e miotomas		

SUN - 06.01.08

Leitura:

→ **Motor Control**

Anne Shummway-Cook e Marjory H. Woollacot

Capítulo 1

Muito importante para o meu artigo como embasamento científico das leis fisiológicas que regem o movimento.

WED - 09.01.08

- Meeting with the whole group for organizational matters.

As far as I can perceive, everybody is a kind of over excited with the project, including myself.

Some kind of force or energy is pushing me towards dance again and I have no clue where this path is leading me.

Although it is clear for me that I do not want to go back to dance in terms of being a professional dancer again, I surely take my quote of pleasure in it.. I have so many ideas for this project and so many things I'd like to share with the other members.

Let's see what existence is planning for me.

Hoje foi para mim o começo oficial do nosso projeto.

Mostrei o esboço do material didático e sento que os meninos ficaram entusiasmados.

THU - 10.01.08

Encontro com Pedro Buarque (filósofo)

- psicologia da Gestalt (Perls, Frederic)
- constituição da imagem do corpo
- corpo x poética x linguagem
- corpo x intenção x ambiente
- sintaxes do corpo
- corpo objeto e suas possibilidades de simbolizar
bruarque@gmail.com
- Aquecimento físico
- Introdução de Pedro – sua função no projeto
- Aula de Junior: esclareci alguns pontos técnicos dos exercícios.
- Junior conhece a seqüência da aula mas não sabe a função dos exercícios nem os seus objetivos
- Qual a função de uma aula de dança?
preparar o corpo para que ele esteja apto a dançar, dar ao bailarino uma técnica corporal que possa usar na sua trajetória profissional e que possibilite a ele dançar diferentes repertórios e estilos.
- Existem muitos professores de dança que repassam uma determinada técnica, que eles aprenderam com outros professores, repetindo os jargões e expressões que eles muitas vezes nem sabem de onde vem ou o que significam.
- Começar a aula no chão retira a carga das articulações, permite o relaxamento dos músculos posturais, protege a coluna e permite ao bailarino trabalhar com mais segurança em relação a um possível mal uso do corpo e evitando também possíveis lesões.
- Alongamento e flexibilidade articular
- Força nos músculos estabilizadores (nível baixo e médio)
- Força, coordenação equilíbrio e precisão (plano alto)
- Desafio do centro de gravidade (locomoção)

FRI - 11.01.08

Trechos extraídos do livro “O Aprendizado do Corpo; Introdução à Técnica de Alexander”. Martins Fontes – 1987

O modo como usamos a nós mesmos determina o modo pela qual funciona a totalidade das nossa funções mente-corpo. Na maioria das vezes, usamos a nós mesmos de acordo com os nosso hábitos; fazemos aquilo que se tornou habitual e fazemos e pensamos do modo a que estamos habituados.

A técnica de Alexander escapa a uma definição precisa porque envolve uma nova experiência – a experiência de libertar-se gradualmente do domínio de hábitos estabelecidos.

A relação dinâmica entre a cabeça, o pescoço e o torço constitui o fator fundamental da organização do movimento humano, uma relação espacial que ele chamou de controle primordial.

- Aula de Jr.
- Flexão da coluna sempre deve ser feita com o abdômem acionado

WED – 16.01.08

Leitura:

- **Macromudanças de um Corpo Virtual**
Cristiane Wosniack (2006)

FRI – 18.01.08

Leitura:

- **A Imagem do Corpo Através das Metáforas (ocultas) na Dança Contemporânea.**
Ivani Santana (2003)

SAT - 20.01.08

- Tive duas semanas de pausa devido ao festival “janeiro de Grandes Espetáculos”.
- Preparação da apostila de anatomia.

MON - 21.01.08

- Finalização da apostila de anatomia.
- Enviar apostila para os outros membros do grupo.
- Aula de anatomia: planos e eixos de movimento.
- Necessidade de focar na respiração durante os exercícios.
- Conversa sobre a necessidade de uma melhor estruturação do projeto e atividades.
- Introdução de Breno César no grupo

TUE – 22.01.08

Leitura:

- **As Lesões na Dança: Conceitos, Sintomas, Causa Situacional e Tratamento.**
Henrique Luiz Monteiro e Lia Geraldo Grego (2003)

WED – 23.01.08

Leitura:

- **Lesões no Ballet Clássico**
Adrian C. De A. Guimarães e Joseani Paulini N. Simas (2001)
- **Percepção, Subjetividade e corpo: do Século XIX ao XXI.**

Maria Cristina Franco Ferraz (sem ano)

→ **As Relações entre Arte e Tecnologia: A Dança híbrida do Cena 11.**

Elisa Abrão (2007)

THU – 24.01.08

- Aula de anatomia N. 01: Planos e eixos de movimento

FRI - 25.01.08

- Dei aula de dança para o grupo.
- Qual seria a seqüência de aula que mais estivesse de acordo com as leis fisiológicas, cinesiológicas e biomecânicas e que pudesse gerar o máximo de eficiência nos movimentos e evitar ao máximo a possibilidade de lesões?
- Abrir conta no Yahoo grupos para ajudar a organizar o trabalho do grupo.

Leitura:

→ **Um, Dois, Três. A Dança é o Pensamento do Corpo.**

Helena Katz (1994)

FID Editorial (2005)

SAT - 26.01.08

Leitura:

→ **Arte, Cultura e Sociedade: Uma Rede Intrigante para Algumas Reflexões Sobre a Dança.**

Prof. Ms. Maria Inês Galvão Souza (sem data)

SUN – 27.01.08

Leitura:

→ **A Expressividade na Dança: Visão do Profissional**

Maria Graziella Mazziotti Soares da Silva e Gisele Maria Schwartz (1999)

→ **Da Potência ao Ato. Da Idéia para a Ação: O corpo em Estado de Definição.**

Jussara Sobreira Setenta (2005)

→ **Quasar Companhia de Dança: Expressão da Contemporaneidade em Goiás.**

Paula Cristina Peixoto Ribeiro (2002/2003)

→ **Programa de Dança Experimental.**

Isabel Cristina Vieira Coimbra Diniz (2004)

→ **Da Dança e do Devir: O corpo no Regime Sutil.**

Vilene Moehlecke e Tânia M. Galli Fonseca (2005)

MON – 28.01.08

- Aula de anatomia N. 02: O sistema esquelético

TUE – 29.01.08

- Aula de anatomia N. 03: Artrologia. (by Marcelo Sena)

Leitura:

- **Aperfeiçoamento das Técnicas de Movimento em Dança**
Daniela Liopart Castro (2007)
- **A Tecnologia e a invenção do Corpo Contemporâneo.**
Renata Rezende (2004)
- **Percebendo Diferenças no Ensino e na Aprendizagem de Técnicas de Dança**
Sylvie Fortin e Warwick Long (2005)

WED – 30.01.08

- Encontro na casa de Marcelo para discutir o projeto escrito e tentar encontrar através do que está escrito nele direções para a nossa pesquisa.
- Assistimos o vídeo do espetáculo “Silêncio” do repertório da companhia.

Leitura:

- **O Ballet Clássico e a Dança Contemporânea na Formação de Técnicas de Dança**
Sylvie Fortin e Warwick Long (2005)

FEVEREIRO

FRI – 01.02.08

Leitura:

- **De que São Feitos os Dançarinos de “Aquilo...” Criação Coreográfica e Formação de Intépretes em Dança Contemporânea.**
Mônica Dantas (2005)

SAT – 02.02.08

Leitura:

- **O SENTIDO DA DANÇA: ARTE, SÍMBOLO, EXPERIÊNCIA VIVIDA E REPRESENTAÇÃO.**
Maria do Carmo Saraiva (2005)
- **BIOMECÂNICA DO “Ballet Clássico”: UMA AVALIAÇÃO DE GRANDEZAS DINÂMICAS DO “SAUTE” EM PRIMEIRA POSIÇÃO E DA POSIÇÃO “EN POINTE” EM SAPATILHAS DE PONTAS.**
Andreja Paley Picon, Paula Hentschel Lobo da Costa, Filipa de Sousa, Isabel de Camargo Neves Sacco, Alberto Carlos Amadio (2002)

SUN – 03.01.08

Leitura:

- **A ANÁLISE BIOMECÂNICA DAS LESÕES DE JOELHO NO Ballet Clássico Profissional: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**
Ivana Franco machado (2006)

Este artigo está muito bem escrito e a parte referente a biomecânica do joelho em particular.

- **DANÇA-EDUCAÇÃO: O CORPO E O MOVIMENTO NO ESPAÇO DO CONHECIMENTO.**
Ida Maria Freire (2001)

- **Steve Paxton** - (born 1939, Phoenix, Arizona) is an experimental dancer and choreographer. His early background was in gymnastics while his later training included three years with Merce Cunningham and a year with José Limón. As a founding member of the Judson Dance Theater, he performed works by Yvonne

Rainer and Trisha Brown. He was a founding member of the experimental, Grand Union, and in 1972 named and began to develop the dance form known as Contact improvisation, a form of dance that utilizes the physical laws of friction, momentum, gravity, and inertia to explore the relationship between dancers. He believed that even an untrained dancer could contribute to the dance form, and so began Paxton's great interest in pedestrian movement. After working with Cunningham and developing chance choreography defined as, any movement is dance; Paxton's interest in the boundaries of movement was ignited. Paxton is one of the most influential dancers of his generation whose approach has influenced choreography globally. He attempts to be remain reclusive, except when performing, teaching and choreographing internationally.

– ***Candoco and Light motion***

– CandoCo Dance Company

– 2T Leroy House

436 Essex Road

London, INT N1 3QP

Phone: 0044 020 7704 6845

Fax: 0044 020 7704 1645

Email: info@candoco.co.uk

Internet: <http://www.candoco.co.uk/>

Description: CandoCo Dance Company is the leading contemporary dance company of disabled and non- disabled dancers. Since its inception 16 years ago, CandoCo has introduced a new dance language that both surprises and inspires. As a successful repertory company, CandoCo pushes boundaries and challenges conventions of contemporary dance resulting in work of extreme physicality and expressive emotion. CandoCo broadens the perception of what dance is by producing creatively ambitious and high-quality contemporary dance performance that exemplifies the company ethos that dance is accessible to everyone. CandoCo's ambitious commissioning policy is the backbone of the Company's success and has led to over 30 new performance works from internationally renowned choreographers including: Emilyn Claid (UK), Javier de Frutos (UK), Doug Elkins (USA), Siobhan Davies (UK), Fin Walker (UK), Darshan Singh-Bhuller (UK), Athina Vahla (UK) and Stephen Petronio (USA).

CandoCo tours extensively in the UK and abroad and has won multiple awards including the Time Out Performance Award (1992 & 2003), the Unesco ITI Best International Dance Award (2004) and the M.E.N Theatre Award for Dance (2005).

– **Light Motion Dance Company**

– 1520 32nd Ave., South

Seattle, WA 98144

Phone: (206) 328-0818

Fax: (206) 325-9379

Email: cacurtiss@msn.com

Internet: <http://www.dancerscollective.org/light-motion/index.htm>

Description: Light Motion was established in 1988 to develop the artistic

expressions of both disabled and nondisabled dancers. Working with both choreography as well as improvisation, the Company travels nationally and internationally to perform and teach dance residencies for dancers of all ages, abilities, and professional levels. Through the unique style of dancers Charlene Curtiss and Joanne Petroff, Light Motion has helped to build integrated dance companies throughout the world by using both structured improvisation and choreography, both of which can be performed by diverse members of the community as well as professional dance companies. Fees are negotiable depending on the length and type of program.

- Body-mind centering – **Bonnie Bainbridge Cohen**
Body-Mind Centering® (BMC™) is an integrated approach to transformative experience through movement re-education and hands-on repatterning. Developed by Bonnie Bainbridge Cohen, it is an experiential study based on the embodiment and application of anatomical, physiological, psychophysical and developmental principles, utilizing movement, touch, voice and mind. This study leads to an understanding of how the mind is expressed through the body and the body through the mind.
- The study of Body-Mind Centering® is a creative process in which we learn to meet and recognize ourselves and others through the exploration of embodiment. Each person is both the student and the subject matter. Principles and techniques are taught in the context of self-discovery and openness. We learn to engage ourselves and others non-judgementally starting at the place where we are and the place where others are. In this way we seek to find the ease that underlies transformation.
- Body-Mind Centering® has an almost unlimited number of areas of application. It is currently being used by people in movement, dance, yoga, bodywork, physical and occupational therapy, psychotherapy, child development, education, voice, music, art, meditation, athletics and other body-mind disciplines.
- **GUIDE BODYWORK APPROACHES.**
- For many dancers, the silver lining of an injury is that it leads to a more holistic way of taking care of your body. Learning from your injury will help develop an integrated mind/body consciousness that can last you a lifetime.

As you can see from the following guide, several types of bodywork share the same goals, such as improving alignment and addressing habitual patterns. The practical details--how often, how long, how much money--depend on the practitioner. But you can get an idea from the descriptions below whether an approach suits you, and then visit the Web site or a practitioner in your area. You may also encounter some of these techniques while undergoing conventional physical therapy.

THE ALEXANDER TECHNIQUE[™] teaches dancers to understand how they may be using excessive tension, causing stress in their bodies. With gentle hands-on guidance, as well as specific thoughts (or "imagery"), the dancer can learn to

relieve pain, prevent injury and enhance performance.

www.alexandertechnique.org

- BODY -- MIND CENTERING[R] is an integrated approach to transformative experience through movement re-education and repatterning. Movement, touch and voice are used in conjunction with physiological and developmental principles. BMC is used to treat conditions such as chronic musculoskeletal pain, breathing problems, fatigue and stress-related conditions.

www.bodymindcentering.com

CRANIOSACRAL cra·ni·o·sa·cra(l)(krā' nē-ō-sTHERAPY is a gentle, hands-on method of evaluating and enhancing the function of the craniosacral system, which involves the membranes and fluid that surround and protect the brain and spinal cord. CST improves the operation of the central nervous system and strengthens resistance to disease. www.upledger.com

- THE FELDENKRAIS METHOD[R] uses gentle movement sequences and hands-on work to improve habitual patterns of movement and to minimize effort and maximize efficiency. Feldenkrais integrates the skeletal, developmental and neuromuscular systems, offering increased self-awareness self-awareness.

- Realization of oneself as an individual entity or personality.

- And improved flexibility and balance. Lessons are adapted to the specific needs of each person. www.feldenkrais.com

- GYROTONIC[R] EXPANSION SYSTEM[TM] combines the benefits of swimming, gymnastics, yoga and dance into one system in which all the major muscle groups work interdependently in an integrated manner. A specially designed machine, called a pulley tower, helps develop the strength necessary to perform this type of "moving yoga." www.Gyrotonic.com

- INTEGRATED MOVEMENT EXERCISE is a cross-conditioning system that shapes the legs, hips, abdominals, back, chest and arms. Based on the Pilates[R] Method, "IM=X" emphasizes strength training, muscle tone and range of motion. www.Xercise.com

- KINETIC AWARENESS[TM] enhances alignment, muscular release, articulation and dynamic power for dance. It involves concentrated slow movement while resting on various sizes of rubber balls, which support, massage and facilitate integration of all the systems of the body. The exact exercises and choice of balls are scaled to individual needs. Kinetic Awareness is helpful for conditions such as chronic musculoskeletal pain, breathing problems, fatigue and stress-related conditions. The book Kinetic Awareness: Discovering Your Bodymind by Ellen Saltonstall (published by the Kinetic Awareness Center, 1983) is available through the author at 212/620-4014.

KLEIN TECHNIQUE[TM] encourages students to work from the level of the bone and to find and awaken the deep muscles of postural support. Attention is focused on helping the pelvis to become upright on the legs and attaining greater articulation of movement. The primary focus for dancers is to find a connection

to the floor from which they can stretch and move out into space.

www.kleintechnique.com

- THE PILATES METHOD[R] builds abdominal strength, full body control, flexibility of the spine and limbs and combined power of the body and the mind. It consists of more than 500 exercises performed on specially designed apparatuses with springs or on floor mats. www.pilates-ny.com; www.pro-body.com; www.themethod.com; www.alternativefitness.com; www.stottpilates.com; www.balancedbody.com
- THE ZENA ROMMETT FLOOR-BARRE TECHNIQUE[R] combines innovative dance movements with anatomical principles to improve alignment. Without the pull of gravity exerted on the standing figure, correct alignment and movement become part of the dancer's muscular memory. Tension is released while maximum turnout and extension are developed. www.floor-barre.org
- SKINNER RELEASING TECHNIQUE is an experiential rather than analytical approach, involving imagery as a tool for transformation. The Skinner technique facilitates a deeper kinesthetic experience of movement and a shedding of outer layers of self. It enhances alignment, efficiency, strength, suppleness and readiness to move. Over time, it also catalyzes one's own creative and technical processes. 206/264-5515
THE TRAGER[R] APPROACH uses gentle, natural movement in both passive table work and active movement work. The table work helps release deep-seated physical and mental patterns. In the movement work, the practitioner helps the client with simple, active, self-induced movements that can be done during daily activities. Trager is recommended for dancers, athletes and patients with Parkinson's disease. www.trager.com
Sources include Barbara Forbes and Karen Donelson (Feldenkrais[R]), Ellen Saltonstall (Kinetic Awareness[TM]), Kate Mattingly (Pilates[R]), Neil Greenberg (Klein Technique[TM]), June Ekman and Remy Charlip (Alexander[TM]), and various Web sites.

LEITURA:

→ **A PEDAGOGIA DO “MOVIMENTO HUMANO” - O CORPO COMO OBJETO DE ESTUDO. PROJETO LEITURA ESCRITA: A AVALIAÇÃO MOTORA.**

Samuel de Souza Neto, Maria Cecília de Oliveira Micotti, Larissa Cerignoni Benites, Carolina Rodrigues Alves da Silveira.

THU - 07.02.08

- O encontro de Hoje foi cancelado.

FRI – 08.02.08

- O encontro de hoje foi cancelado. Dois dos componentes do grupo estão no "Curso de Formação: Linguagem da Dança - Princípios de Rudolf Laban", com a

paulista Isabel Marques, do Instituto Caleidos, no Sesc Casa Amarela.

Leitura:

→ **Fenomenologia e Existência: Uma Leitura de Merleau-Ponty**
Newton Aquiles von Zuben (1984)

SAT – 09.02.08

Leitura:

→ **CORPOMENTE: uma síntese dos caminhos do oriente e do ocidente para a auto-consciência, saúde e crescimento pessoal.**
Ken Dychtwald (1977)
Summus Editorial

MON – 11.02.08

- Preparação da apostila de miologia.

TUE – 12.02.08

- Preparação da apostila de miologia

WED – 13.02.08

- Finalização da apostila sobre miologia.
- Encontro com o grupo.
- Não houve aula de anatomia pois não havia computador a disposição.
- Discussão sobre os objetivos e o horário das aulas de Pedro Buarque.
- Aula de contemporâneo com Kiran ☞ **a aula teve como seqüência: educação somática através da respiração e conscientização das diversas partes do corpo; logo após trabalhamos seqüências de movimento no chão com o objetivo de liberar as articulações, alongar os músculos, e consciência das aspirais do corpo. Devido ao tempo não continuamos com os exercícios de centro.**
- Definição para o programa do resto da semana.

THU – 14.02.08

- Aula de anatomia N. 04: Miologia
- Vivência de grupo, em duplas. Ajudar o parceiro a definir seus limites corporais externos através do toque e mobilização das articulações ☞ **os participantes acharam o trabalho muito interessante e relataram estarem se sentindo relaxados após a vivência.**

FRI – 15.02.08

- Aula de anatomia N. 04: Miologia (continuação)
- Aula de contemporâneo com Junior.

Leitura:

- **EUTONIA – Educação do corpo para o ser.**
Berta Vishnivetz
Summus Editorial (1995)

SAT – 16.02.08

Leitura:

- **The Practical Application of Body-Mind Centering® (BMC) in Dance Pedagogy.**
Martha Eddy – 2006
- **O Corpo como Expressão e linguagem em Merleau-Ponty.**
Reinaldo Furlan, Josiane Cristina Bocchi (2003)
- **Dance Anatomy and Kinesiology**
Chapter 1: The Skeletal system and its movement
Karen Clippinger (2007)

The Practical Application of Body-Mind Centering® (BMC) in Dance Pedagogy.

Martha Eddy – 2006

- Based in bodily awareness, somatic education...
- some of its roots in Laban Movement Analysis/Bartenieff Fundamentals
- When studying Body-Mind Centering, the theoretical components are often taught through dance improvisation and visualization with applications frequently made to movement and dance.
- developed by the occupational therapist, Bonnie Bainbridge Cohen.
- Body-Mind Centering states that every part of the body and every physiological system has its own uniquely patterned movement quality and, in some cases, spatial range that we can consciously access.
- While trained as an occupational therapist and Certified Laban Movement Analyst, Bonnie Bainbridge Cohen is also a trained dancer.
- Examples of the general principles are as follows:
- 1. Different physiological systems of the body provide different access routes to different qualities of “mind” and movement.
- 2. Support precedes movement.
- 3. Movement development proceeds from being supported (by a caregiver or the floor or crib) to being more autonomous through the various levels of space, for example: quadraped, kneeling, standing, walking, and aerial.
- 4. Movement can be initiated from any physiological system of the body.
- 5. Humans are capable of paying attention to (and thereby balancing) their inner and outer functioning.

- Additionally, there are principles of BMC that are specific to the various body systems.^{3,7} For example:
- 1. Skeletal: Counter-rotation (equal but opposite directional action) at the joints clarifies action at the specific target joint, supporting increased range of motion (ROM) at that joint.
- 2. Organ: By finding the three-dimensional volume of the organs we are able to enhance our skeletal alignment. This is referred to as “the contents supporting the container.”
- 3. Fluids: Fluids support transformation because fluids are all predominantly water but change substance and quality by virtue of the membranes that they pass through.
- 4. Muscle: There is a bi-directional nature in pairs of muscles; smaller deeper muscles “current” inward and more superficial and larger muscles “current” outward.
- 5. Nervous: The nervous system is balanced by the endocrine system.
- 6. Glandular: In working with a gland it is important to stimulate or calm its functioning by also involving the glands found above and below it along the body’s vertical axis.

- For instance, having a different image or intent of where to move from can be applied to kicking the leg, a battement. We can chose to initiate the action from the bones—specifically activating the femur (the thigh bone) and paying attention to the specific sensations in the ilio-femoral (hip) joint (e.g., encouraging the counter-rotation of the ilium and the femur).
- The in-depth bodily cues of BMC are sharpened through concepts from LMA/BF such as a thorough use of space, and focus on dynamic variation in rhythms and qualities of movement.

- Phase I: Information about anatomy, kinesiology, and physiology,
- Phase II: Warm-up, Phase III: Floor exercises (includes partner work for kinesthetic and tactile learning aides),
- Phase IV: Center floor and across the floor fullout moving,
- Phase V: Further synthesis of anatomical information into dance (long dance sequence, solo or group improvisation structure), and
- Phase VI: Cool-down and stretch-out inclusive of non-verbal and verbal sharing about the experience that day with time for questions and comments.

- In BodyMind Dancing, class often begins with this warm-up process in the form of a structured improvisation aimed at students getting in touch with the specifics of their bodily needs that day.

- 1. Phase I: Skeletal versus Muscular Initiation. Imagine doing a progressive spinal roll down from a standing position by sequentially letting your bones passively drop with gravity. Now imagine the same action, this time initiating by activating the lengthening muscular contractions of the back surface of

the body and rising back up with concentric muscle use of the back surface of the body.

- pay conscious attention to antagonistic muscle use during movement. For instance, in movement that goes upward against gravity one can consciously exaggerate the lengthening, eccentric action of the antagonistic muscles and what results is lightness, elasticity, and spaciousness.
- Phase II begins with enough low intensity aerobic activity to get the blood circulating to even the deepest musculature. To satisfy this preparatory need, the BodyMind Dancing improvisational warm-up includes both a physiological (aerobic, blood to the muscles) and psychological (attuning with self) component.
- It can simply come, as examples of a few possibilities among many, from smooth level changes from the floor to standing and back down again supported by a conscious use of breath rhythms; or by large shifts of weight (varied stepping patterns); or by vigorous whole body swinging.
- Observable gains for students from the application of BMC to the teaching of dance include: a clearer and sophisticated anatomical awareness and anatomical alignment (with interventions for the prevention or remediation of scoliosis); balanced use of the joints while moving; greater neuromotor coordination (with possible links to improved cognitive functioning); an understanding of the importance of a dynamic relationship with the floor (for yielding, pushing, reaching, and pulling through space); increased expressive range from accessing the use of different body systems; and fewer injuries or swifter recovery from injury. Scholarly investigation of these outcomes is still needed.

SUN – 17.02.08

Leitura:

- **Foucault and the Training of Docile Bodies in Dance Education.**
Jill Green, Ph.D.
- **Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundation for Physical Rehabilitation.**
Chapter 1: Introduction to kinesiology, kinematics and kinetics
Chapter 2: Structure and Function of the Joints.
Donald A. Neuman (2002)

- Primeiro esboço do programa para oficina a ser oferecida em março e maio como parte do projeto Pele e Ossos. As oficinas serão abertas ao público com o máximo de 10 participantes.

MON – 18.02.08

- Fragmentos extraídos do artigo:

- **Sensing Difference: Student and Teacher Perceptions on the Integration of the Feldenkrais Method of Somatic Education and Contemporary Dance Technique**
- Warwick Long
- Somatics is the field which studies the soma: namely the body as perceived from within by first person perception. When a human being is observed from the outside i.e., from a third-person viewpoint- the phenomenon of a human body is perceived. The soma, being internally perceived, is categorically distinct from a body, not because the subject is different but because the mode of viewpoint is different: It is immediate proprioception, a sensory mode that provides unique data (Hanna, 1986, p. 4).
- Joly (2001) further elaborates on this definition by Hanna to specifically define the field of somatic education as “the learning process of the living body as it acquires awareness through movement within the environment”

TUE – 19.02.08

Leitura:

- **Dance Anatomy and Kinesiology**
Chapter 2: The muscular system.
Karen Clippinger (2007)

WED – 20.02.08

- Preparação da aula N. 05: Miologia II.(revisão + formas de nomenclatura dos músculos)
- 19h – Aula de anatomia e discussão sobre andamento do projeto.
- **Revisão:** Funções dos músculos, características funcionais dos músculos, tipos de tecido muscular, classificação de acordo com o arranjo muscular, estrutura microscópica do músculo, tipos de contração, classificação quanto a função, tipos de fibras musculares, músculos tônicos e fásicos, origem e inserção dos músculos.

THU – 21.02.08

- 18:30 – Aula de anatomia N. 06: Miologia III.
 - > Músculos, alavancas e movimento rotatório
 - > Vantagem Mecânica
 - > Cadeia Cinética Aberta e fechada
 - > Músculos multiarticulares
 - > Ciclo alongamento/encurtamento
 - > Insuficiência muscular ativa e passiva
 - > Paradoxo de Lombard
- Aula de contemporâneo: chão, diagonais.

FRI – 22.02.08

- Aula de contemporâneo

WED – 27.02.08

- Aula de anatomia N. 07: A coluna vertebral
 - Morfologia
 - Função
 - Curvaturas
 - Estrutura articular e movimentos da coluna
 - Articulações especiais
- Aula de contemporâneo: educação somática, chão, diagonais, improvisação.

THU – 28.02.08

- Aula de contemporâneo: educação somática, chão, diagonais, improvisação.
- Aula ne anatomia N. 7b: A coluna vertebral.
 - Movimentos da coluna vertebral
 - Alinhamento ideal da coluna
 - Músculos do tronco

FRI – 29.02.08

- Aula de contemporâneo: educação somática, chão, diagonais, improvisação.

MARÇO

WED – 05.03.08

- Aula de contemporâneo: aula dentro do esquema de dança moderna, seguida da repetição do fragmento coreográfico criado anteriormente.

Leitura:

- **Dance Anatomy and Kinesiology**
Chapter 3: The vertebral column.
Karen Clippinger (2007)

THU – 06.03.08

- Hoje não houve aula por falta de computador. Saulo, de última hora não pode ir ao encontro.
- Fomos a casa de Marcelo para falarmos sobre o processo do projeto até agora e organizar os detalhes da oficina “Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento”, que acontecerá na próxima semana de segunda a sexta. Houveram 12 inscrições e todos os inscritos iram participar da oficina.
- the production of “dance technique” is often understood as a laborious and mechanical process
- the gap between “technique” and “thinking” in contemporary dance
- The deepest question addressed here concerns the ontological nature of movement, a question persistently present in movement and dance research even if seldom stated and analysed.
- Modern choreographers have developed techniques as movement vocabularies to support their choreographic goals.
- the usage “dance technique” in the modern sense came to embrace simultaneously four different aspects: movement vocabulary, skill, style and method.
- This general style comprised a set of movements or permissible movement sequences held together by a system of kinaesthetic motivation.
- the pedagogy of the dance technique class was based on either identification with or imitation of movement phrases demonstrated in the class. This implies that students acquired movement through visual mimesis. As a legacy of this teaching method, exercises in dance technique classes are to this day highly repetitive and regimented.

- Phrases or sections of dances may be taught, but performing skills, interpretation, improvisation and choreographing are usually excluded in traditional dance technique classes.

FRI – 07.03.08

- Junior e Marcelo estão fazendo o curso de Isabel Marques e por este motivo não teve encontro hoje.
- Usei o dia para trabalhar na preparação da oficina.
- Organizar a apostila N. 01
- Escolher os textos para enviar aos inscritos na oficina. Os primeiros textos enviados foram:

➔ **PERCEPÇÃO, SUBJETIVIDADE E CORPO: DO SÉCULO XIX AO XXI.**

Maria Cristina Franco Feraz

➔ **O SENTIDO DA DANÇA: ARTE, SÍMBOLO, EXPERIÊNCIA VIVIDA E REPRESENTAÇÃO.**

Maria do Carmo Saraiva (2005)

➔ **O APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE MOVIMENTO EM DANÇA.**

Daniela Llopart Castro (2007)

➔ **O BALÉ CLÁSSICO E A DANÇA CONTEMPORÂNEA NA FORMAÇÃO HUMANA: CAMINHOS PARA A EMANCIPAÇÃO.**

Andréa Christina Rufino Assumpção (2002/2003)

➔ **PERCEBENDO DIFERENÇAS NO ENSINO E NA APRENDIZAGEM DE TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA.**

Sylvie Fortin e Warwick Long* (2005)

- Email dos participantes:

Alexandre Macêdo → alexandredance@ig.com.br

Arnaldo Rodrigues → arnaldojrodrigues@yahoo.com.br

Breno Galvão → brenogalvao32@bol.com.br

Carlos Ferrera → cferrera@yahoo.com.br

Eli Maria Santos → elimariasantos@yahoo.com.br

Elis Costa → elis_eu@hotmail.com

Janaína Gomes → naina_iii@hotmail.com

José Raimundo (Branco) → rjbranco@hotmail.com

Leda Santos → ledasiva@gmail.com

Patrícia Costa → costabailarina@hotmail.com

Renata Muniz → munizrena@gmail.com

Valéria Vicente → vicentevaleria@yahoo.com.br

SAT – 08.03.08

Leitura:

➔ **Dance techne: kinetic bodily logos and thinking in movement**

by Jaana Parviainen (2007)

→ **Bodily knowledge: epistemological reflections on dance**

by Jaana Parviainen (2002)

→ **LEAD ARTICLE: choreography and creativity**

by w. Gordon Lawrence (2008)

→ **LEAD ARTICLE: exploring the sense and meaning in dance**

by Kirsi Monni (2008)

- Terminei a apostila N. 01
- Enviei os artigos e a apostila da aula N.01 para Marcelo para que ele os envie aos participantes.
- O programa da oficina ficou estruturado da seguinte forma:
 1. Aula de anatomia (1h)
 2. Educação somática + aquecimento no chão(1h)
 3. Improvisação dirigida (1h)

SUN – 09.03.08

Leitura:

→ **O Método dos Cinco Passos de Stanley Keleman**

Artigo Publicado na Revista Reichiana do Instituto Sedes Sapientiae, n 15, p 47-55

Artur Thiago Scarpato (2006)

- Entendemos por Educação Somática, o conjunto de atitudes que podemos adotar no cotidiano, em relação à preservação da natureza anatômica do nosso corpo e da continuidade do nosso desenvolvimento como seres bípedes.
- Hábitos de postura, que estão ligados aos nossos sentimentos, humores e à forma com que nos relacionamos com as situações e pessoas.
- Hábitos em posições de descanso
- Hábitos de posições em atividade
- Compensações necessárias para as pessoas que usam o corpo como instrumento de trabalho
- Conhecer a estrutura óssea, o seu eixo de equilíbrio vertical, a musculatura que sustenta esta estrutura, ter a noção sensorial da musculatura que promove o movimento corporal, perceber o quanto e como empregamos a nossa força para as ações básicas e atividades físicas, no nosso entendimento não são atributos para um especialista em corpo ou saúde, mas atributos básicos para a Educação Somática de qualquer pessoa, da mesma maneira que a educação básica comportamental existe em qualquer grupo social.

- Os ossos formam a estrutura física do corpo humano, e o seu conjunto é sustentado pelos músculos. Estes determinam a postura do esqueleto numa condição estática e a sua movimentação, através das articulações, numa situação dinâmica.
- No corpo humano observamos concentrações excessivas de energia nos músculos (hipertonia ou nodulações), onde a energia acumulada não encontra condições de mobilização, gerando assim uma retração ou contratura muscular. Por outro lado, observamos a escassez do fluxo de energia nos músculos (hipotonia), gerando a flacidez e o ‘adormecimento’ de determinadas áreas do corpo.
- A tensão fixa na verdade se torna uma retração muscular em regiões específicas do corpo, que por sua vez origina a “ausência” energética em outras regiões, onde localizaremos hipotonia ou flacidez muscular.
- As retrações musculares formam uma “couraça muscular” como denominou W. Reich. Trata-se de um processo de defesa do corpo, onde determinada musculatura, devido a um bloqueio interno não encontra caminho para mobilizar sua energia e assim vai agregando outros músculos em sua condição bloqueada, criando uma fortaleza que cada vez mais impede o deslocamento da energia originária .
- O processo do físico expressar o não físico é denominado de somatização
- doente está um corpo que não expressa os seus processos interiores. O que ocorre é que ao somatizarmos através de uma dor ou distúrbio, focamo-nos no sintoma em si, o que nos traz uma sensação de desequilíbrio, mas o sintoma na verdade é um momento do processo da somatização, munido da inteligência do corpo para nos indicar em que direção devemos canalizar melhor a energia.
- “Cada mudança no estado fisiológico é acompanhada por uma mudança apropriada no estado mental-emocional e cada mudança no estado mental-emocional é acompanhada por uma mudança apropriada no estado fisiológico”.
- A musculatura profunda situada na parte posterior do corpo atua na função estática, ou seja mantê-lo sustentado verticalmente. Estes músculos em parte são longos e formam uma cadeia interligada dos pés à cabeça, complementados pelos pequenos músculos que "costuram" as vértebras, sustentando os segmentos.
- The information is processed and compared to previous information, a decision for performance is obtained, a mechanism of control for the activation of the appropriate muscles then acts and the motor action is executed. Following the performance, the information is fed back to the starting point of the process. Some of the information is stored in three levels of memory: Sensory memory for

the short term (limited to one second), short-term memory (up to 60 seconds) and long-term memory (not limited in time).

- the **'schema theory'**, developed by Schmidt (1975), that claims that the process of learning motor skills creates 'rules' that are maintained in memory. These rules include the initial conditions under which the movement was performed, the sensory continuity obtained during the performance of the movement and the variables of the movement and its results.
- The Fitts and Posner Three-Stage Model (1967) assumes that in order to attain automatic control in certain motor functions the learner must both acquire and frequently practice the acquired skill. Full control of the movement is a prerequisite for a performance executed in an automatic manner, enabling the learner to channel their attention to whatever is required. **(este modelo é o aplicado em dança para se aprender variações ou coreografias)**

MON – 10.03.08

- Correção da apostila N. 01 e finalização da apostila n. 02.
- 19:00 / 22:00 ☑ oficina "Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento".
- Aula de anatomia N. 1 ☑ Introdução: planos e eixos de movimento
- Educação somática ☑ exercícios de Consciência Pelo Movimento (CPM)
- Improvisação dirigida ☑ observação de dinâmicas, atenção a partes determinadas do corpo.

TUE – 11.03.08

- Correção da apostila N. 02 e revisão da apresentação N.02.
- 19:00 / 22:00 ☑ oficina "Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento".
- Aula de anatomia N.02 ☑ Introdução: O Sistema Esquelético
- Educação somática ☑ exercícios de Consciência Pelo Movimento (CPM)
- Improvisação dirigida ☑ observação de dinâmicas, atenção a partes determinadas do corpo.

WED – 12.03.08

- Correção da apostila N. 03 e revisão da apresentação N.03.
- 19:00 / 22:00 ☑ oficina "Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento".
- Aula de anatomia N.03 ☑ Artrologia
- Educação somática ☑ exercícios de Consciência Pelo Movimento (CPM), exercícios de "release technique".
- Improvisação dirigida ☑ observação de dinâmicas, atenção a partes determinadas do corpo, adicionar um teor cômico a improvisação.

THU – 13.03.08

- Preparação da apostila N. 04 e revisão da apresentação N.04.
- 19:00 / 22:00 ☒ oficina “Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento”.
- Aula de anatomia N.03 ☒ Miologia
- Educação somática ☒ exercícios de Consciência Pelo Movimento (CPM)
- Improvisação dirigida ☒ Improvisação voltada para a dança teatro.

FRI – 14.03.08

- Finalização da apostila N. 04 e revisão da apresentação N.05.
- 19:00 / 22:00 ☒ oficina “Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento”.
- Aula de anatomia N.03 ☒ Miologia II - Alavancas
- Educação somática ☒ exercícios de Consciência Pelo Movimento (CPM)
- Improvisação dirigida ☒ Improvisação voltada para a dança teatro.
- Temas para improvisação:
 1. Movimentos que desenhem formas no espaço com os segmentos corporais (letras, números, formas geométricas);
 2. Movimentos guiados pela cabeça gerando ondulações no corpo (snakelike);
 3. Movimentos iniciados com a pélvis, gerando impulsos circulares e mantendo os braços sem angulação;
 4. Movimentos pequenos, com as mãos próximas ao corpo que derivem de gestual cotidiano (desconstruídos);
 5. Pequenos saltos, explorando as direções e focando a atenção nos joelhos e tornozelos;
 6. Grandes movimentos espiralados iniciados com os braços e usando o impulso como alavanca;
 7. Espiralizar e desconstruir movimentos do balé clássico, dividi-los em subunidades (uso de torção do tronco);
 8. Movimentos quebrados no chão (como o montar e desmontar do esqueleto);
 9. Movimentos explorando a variação de planos ☒ contração e expansão;
 10. Variação dinâmica: rápido ☒ muito rápido ☒ muito lento (foco no movimento das pernas);
 11. Movimentos sincopados, partidos, envolvendo todo o corpo, focando o olhar para dar direção (dinâmica entre movimentos e a ausência deles);
 12. Movimentos rotatórios com as articulações dos cotovelos e punhos, joelhos e pés, quadris e ombros (foco na assimetria);
 13. Movimentos de contraste entre tremer e ondular com todo o corpo;
 14. movimentos de grande amplitude com as extremidades inferiores e superiores usando o centro de gravidade como ponto de quebra.
- Avaliação da oficina:
 - O que os alunos acharam da experiência?
 - Houveram sensações físicas perceptíveis decorrentes dos exercícios?
 - Existem sugestões ou curiosidades que os participantes desejam expressar.

- De acordo com o depoimento dos participantes, a oficina alcançou resultados satisfatórios nesta primeira fase.
- Uma sugestão para o próximo módulo é o enfoque na improvisação voltada para o dança-teatro.
- Durante a avaliação nenhum dos participantes relatou sensações físicas decorrentes dos exercícios de educação somática.

SUN – 16.03.08

- Trabalhar no ementário da oficina “Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento” para ser enviado para Fortaleza juntamente com o projeto de Oficinas.

Leitura:

- SIQUEIRA, Denise Costa Oliveira. **Corpo: instrumento de comunicação construído culturalmente.** In: _____ **Corpo, comunicação e cultura: a dança contemporânea em cena.** Campinas: Autores Associados, 2006. cap. 2. pp. 39-70.

MON – 17.03.08

Leitura:

- **Human Movement: an introductory text.**
Marion Trew & Tony Everett
Chapter 01: introduction
Chapter 02: Musculoskeletal basis for movement

- Finalização da ementa da oficina “Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento”, para ser enviada junto com o projeto para Fortaleza.
- Enviá-la para Marcelo (OK)

TUE – 18.03.08

Leitura:

- Human Movement: an introductory text.**
Marion Trew & Tony Everett
Chapter 03: Biomechanics of human movement

- Preparação da aula de anatomia N. 08: Extremidades Inferiores.

WED – 19.03.08

Leitura:

- **Human Movement: an introductory text.**

Marion Trew & Tony Everett
Chapter 04: The Neural Control of Human Movement

→ GODARD, Hubert. **Gesto e percepção**. In: SOTER, Silvia, PEREIRA, Roberto (orgs.). **Lições de dança**. No. 3. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2002. pp. 11-35.

- Preparação da aula de anatomia N. 08 ; Os Membros Inferiores.
 - Avaliação do primeiro período do projeto “Pele e Ossos”.
1. Primeira parte da oficina “Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento” ☐ O feedback dos participantes do grupo foram bastante positivos. Para Junior foi interessante perceber no corpo dos participantes o processo que ele mesmo vivenciou durante nossas aulas. Acho que isto tem haver com a capacidade de sedimentação de um determinado conhecimento uma vez que ele pode ser experienciado de um outro ponto de vista, neste caso o dos participantes da oficina.
 2. Em geral os integrantes da Cia. Etc. ficaram satisfeitos com os resultados.
 3. Decidimos que no início do segundo módulo iremos perguntar aos participantes se eles gostariam de um dia extra para fazermos uma discussão sobre os textos que foram lhes foram enviados. Esta decisão surgiu da constatação de que o tempo da oficina é curto para realização desta discussão.
 4. Estou cogitando a possibilidade de inserir mais conteúdo a parte teórica do projeto. Tais como: controle motor, fisiologia do exercício com maior profundidade.
 5. Breno compartilhou conosco a sua percepção do corpo dos participantes de que para uns, os movimentos pareciam surgir de dentro para fora e para outros eles eram assimilados de fora para dentro. A capacidade ou incapacidade de interiorizar o movimento. Para uns é visível que existe em seus movimentos, uma abstração do sentimento cinestésico individual e para outros uma abstração da forma externa do movimento. ☐ A educação somática tem por objetivo gerar no praticante a elaboração e execução do movimento por uma perspectiva interna. Uma versão subjetiva do movimento. É comum para bailarinos vivenciar o movimento apenas como uma repetição do que é dado por um professor ou coreógrafo, e com o objetivo de repetir a forma sem adaptá-la as sua própria subjetividade.
 6. Decidimos que é de vital importância que comecemos a seguir de forma mais estruturada e disciplinada as datas estipuladas em nosso cronograma.
 7. Os participantes sentiram a falta de Saulo na reunião, e percebi que isto gerou um certo desconforto em todos nós.

THU – 20.03.08

- Trabalhar na apresentação da aula de anatomia n. 08.

Leitura:

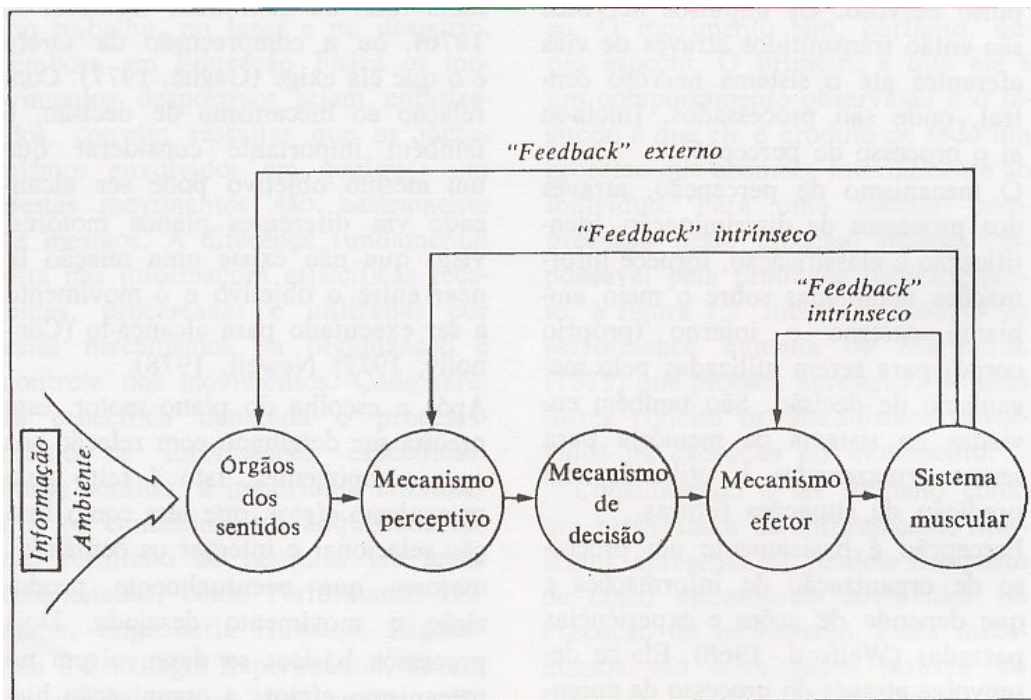
→ **O conceito de movimento humano**

Go Tani (1988)

→ **O corpo percebido**

Denise da Costa Oliveira Siqueira · 2003

- Fragmentos extraídos do artigo: **O conceito de movimento humano** by Go Tani (1988)
- De acordo com Newell (1978), movimento refere-se geralmente ao deslocamento do corpo e membros produzido como uma consequência do padrão espacial e temporal da contração muscular.
- Percepção é basicamente um processo de organização de informações e que depende de ações e experiências passadas (Welford, 1968). Ela se desenvolve através do processo de aprendizagem e pode ser influenciada por fatores como atenção seletiva, capacidade sensorial de detecção, memória e processos perceptivos de alto nível, como antecipação e predição.
- Após a escolha do plano motor, este precisa ser detalhado com relação aos seus componentes. Isto é feito pelo mecanismo efetor, que tem como função selecionar e integrar os comandos motores que eventualmente produzirão o movimento desejado. Dois processos básicos se desenvolvem no mecanismo efetor: a organização hierárquica e seqüencial (Marteniuk, 1976). A organização hierárquica envolve uma ordenação das informações do geral para o específico e, a organização seqüencial, a colocação, numa ordem seqüencial, dos componentes do plano motor para que as demandas do meio ambiente e os objetivos sejam alcançados. O mecanismo efetor é também responsável pela iniciação do movimento, já que após o detalhamento do plano motor, comandos motores são transmitidos ao sistema muscular num padrão espaço-temporal adequado, quando então acontece o movimento.



- O feedback pode ser considerado como sendo a informação recebida pelo executante sobre a execução do movimento. Esta informação pode ser recebida durante e após o movimento, principalmente através da cinestesia e da visão, e é utilizada para modificar o movimento quando ele não está sendo executado conforme especificado no plano motor e também para introduzir modificações no plano motor a fim de que o objetivo seja alcançado. Convém lembrar que estes mecanismos envolvidos no movimento sofrem influências de fatores tais como o estado afetivo-emocional, fadiga e outros.
- Fragmentos extraídos do texto: **O corpo percebido** Denise da Costa Oliveira Siqueira · 2003
- O corpo é elemento fundamental na dança e toda sua história cultural, social, biológica se reflete nos movimentos que faz. Movimentos coreografados ou espontâneos deixam entrever aspectos da cultura na qual está inserido aquele que se move. A forma como um coreógrafo e seu intérprete percebem o mundo se apresenta em sua dança.
- Segundo Merleau-Ponty, a percepção é sempre consciência perceptiva de alguma coisa e nela não se pode separar o sujeito e o objeto
- a forma como se percebe o mundo e seus fenômenos também está vinculada à cultura e à sociedade. Dessa forma, a percepção nunca poderia ser “neutra”, imparcial ou pura.
- Em *Fenomenologia da percepção*, o autor explica que considera seu próprio corpo como seu ponto de vista sobre o mundo (1971, p.83). Assim, tem consciência de seu corpo através do mundo e tem consciência do mundo devido a seu corpo (1971, p.95).
- Em toda percepção, afirma Merleau-Ponty, tem-se o paradoxo da imanência (o imediatamente dado) e da transcendência (o além do imediatamente dado)

- Para Merleau-Ponty, o corpo é forma de expressão, pleno de intencionalidade e poder de significação. Cada movimento, cada gesto produzido é também pleno de sentidos, portanto, “o sentido dos gestos não é dado mas compreendido, quer dizer, retomado por um ato do espectador” (1971, p.195). Assim, o intérprete, em um dado espetáculo, transmite algum sentido através de seus movimentos e o espectador, ora na função de receptor, o entende de determinada forma, segundo seu repertório cultural de informações.
- Desse modo, “o gesto está diante de mim como uma pergunta, ele me indica alguns pontos sensíveis do mundo, ele me convida a encontrá-lo lá. A comunicação se completa quando minha conduta encontra neste caminho seu próprio caminho. Há confirmação do outro por mim e de mim pelo outro” (id).
- Do ponto de vista de Merleau-Ponty, consciência e corpo são inseparáveis. Assim, viver seria estar no mundo, refletindo-o e nele se refletindo. A percepção seria a chave para esse entendimento e a construção da realidade. Como a percepção se dá através do corpo, este seria, simultaneamente, sujeito e objeto.
- a partir dessas reflexões pode-se entender que a contribuição que o pensamento de Merleau-Ponty traz para o universo da dança cênica contemporânea é, principalmente, a possibilidade de se pensar as artes corporais como espaço de expressão e de construção de pensamento - objeto e sujeito de cultura percebido diferentemente por quem cria, quem executa e quem assiste a um espetáculo. Daí deriva a riqueza tão grande da arte de dançar e criar dança.

THU – 20.03.08

Leitura:

- **Human Movement: an introductory text**
Marion Trew & Tony Everett
Chapter 05: Joint mobility

- Trabalho de grupo:
 - Aula de anatomia N.7b – A coluna vertebral (cont.)
 - Educação somática;
 - Dinâmicas de movimento: movimentos focados nos cotovelos e joelhos – primeiro criação dos movimentos individuais através de improvisação ☐ escolha de células para aprimoramento ☐ atenção aos outros participantes ☐ interação com os outros participantes com intenção de resultado estético. Dinâmicas com movimentos do ballet clássico desconstruídos; dinâmicas lentas focando nas extremidades superiores.

FRI – 21.03.08

- Preparação da aula de anatomia N. 08: as extremidades inferiores.
- Leitura do diário de Marcelo
- Leitura da “Pesquisa de Verbetes” feita por Marcelo como exercício sugerido por Pedro Buarque como preparação para sua aula.

- Elaboração do texto pedido por Pedro sobre o significado dos termos : coreógrafo, bailarino e espectador. Baseado no verbedes dados por ele.
 - **Exercício para a aula de filosofia.**
 - Coordenação de movimentos da coreografia: a subjetividade do coreógrafo em relação a sua obra se mostra através da criação de dinâmicas motoras que não buscam necessariamente a beleza, mas uma estética capaz de expressar a sua idéia. A forma e a dinâmica destes movimentos vão conferir um caráter significativo à sua coreografia. Estes significados serão diferentes ao olhar de cada um dos espectadores, uma vez que cada um perceberá a mesma coreografia de acordo com os seus próprios códigos de percepção.
1. **Coreógrafo**: artista do movimento, que através do uso do corpo humano e suas possibilidades motoras e expressivas como material básico para criação, expressa e dá forma as suas idéias e conceitos em um arranjo têmporo/espacial.
 2. **Bailarino**: aquele que interpreta ou executa as dinâmicas motoras criadas por um coreógrafo ou por ele mesmo. Aquele que executa uma “dança”.
 3. **Espectador**: aquele que assiste, observa, aprecia uma ação cênica ou uma obra de arte.

SAT – 22.03.08

- Aula de filosofia com Pedro Buarque.
- Discussão sobre os verbetes que Pedro nos enviou.
- Ver-se vendo X ver-se olhando: penso que no estado normal da mente, ou seja, apenas decodificando os sinais recebidos pelos sentidos e tentando dar significado a eles, de acordo com experiências ou sensações passadas (cognição), relamente não é possível ver-se vendo mas sim ver-se olhando. Porém do estado meditativo da não mente é possível ver-se vendo, pois além da mente existe o espirito, que se coloca como observador de si mesmo.
Algumas tradições filosóficas orientais colocam a mente como centro e morada do ego e o coração como morada do espirito (a-temporal e a-espacial). A mente julga, discrimina, e conceitua, e todas estas ações são possíveis apenas através da lingüística, das palavras, e não podem fugir à dualidade. Não existe dia sem noite, bem sem mal, e assim por diante. O coração, no entanto, ele não julga, não discrimina, ele aceita tudo o que É sem criar dualidade sujeito/objeto. Ele é os dois e vai além dos dois.
Muitas pessoas alegam que é impossível viver sem a mente, significando viver sem pensar. Eu concordo com isto, porém acho que a mente é como uma mão, um pé, uma boca, nós os usamos quando precisamos deles, nós não somos eles. A mente tem sua utilidade e função, ou de outra forma ela não existiria. Porém **NÓS NÃO SOMOS A NOSSA MENTE**, assim como não somos as nossa mãos.

SUN – 23.03.08

– **Conto zen**

- Um monge aproximou-se de seu mestre — que se encontrava em meditação no pátio do templo à luz da Lua — com uma grande dúvida:

"Mestre, aprendi que confiar nas palavras é ilusório; e diante das palavras, o verdadeiro sentido surge através do silêncio. Mas vejo que os sutras e as recitações são feitas de palavras; que o ensinamento é transmitido pela voz. Se o Dharma está além dos termos, porque os termos são usados para defini-lo?"
O velho sábio respondeu: "As palavras são como um dedo apontando para a Lua; cuida de saber olhar para a Lua, não se preocupe com o dedo que a aponta."
O monge replicou: "Mas eu não poderia olhar a Lua, sem precisar que algum dedo alheio a indique?"

"Poderia," confirmou o mestre, "e assim tu o farás, pois ninguém mais pode olhar a lua por ti. As palavras são como bolhas de sabão: frágeis e inconsistentes, desaparecem quando em contato prolongado com o ar. A Lua está e sempre esteve à vista. O Dharma é eterno e completamente revelado. As palavras não podem revelar o que já está revelado desde o Primeiro Princípio."

"Então," o monge perguntou, "por que os homens precisam que lhes seja revelado o que já é de seu conhecimento?"

"Porque," completou o sábio, "da mesma forma que ver a Lua todas as noites faz com que os homens se esqueçam dela pelo simples costume de aceitar sua existência como fato consumado, assim também os homens não confiam na verdade já revelada pelo simples fato dela se manifestar em todas as coisas, sem distinção. Desta forma, as palavras são um subterfúgio, um adorno para embelezar e atrair nossa atenção. E como qualquer adorno, pode ser valorizado mais do que é necessário."

O mestre ficou em silêncio durante muito tempo. Então, de súbito, simplesmente apontou para a lua.

- Ontem no nosso encontro nos foi feita a comparação de que a filosofia seria o dedo que aponta. Eu penso que se a filosofia ocidental for o dedo, então é um dedo que aponta em todas as direções sem nada mostrar, ou pelo menos nenhuma verdade absoluta. Talvez por que não exista nenhuma verdade absoluta, que possa responder todas as perguntas. A filosofia ocidental apenas aponta na direção de perguntas que ela mesma não pode responder. Assim a mente tem a sensação de que tem algum poder, criando problemas para solucioná-los, criando perguntas e tentando respondê-las. Segundo o ZEN, está é apenas a natureza da mente.
Acredito que a vida não é um problema a ser resolvido (pela mente), mas um mistério a ser vivido (pelo coração).

– **NEM ÁGUA NEM LUA**

- Por anos e anos, a monja Reiko estudou, sem conseguir chegar à Iluminação. Uma noite, estava ela a carregar um velho pote cheio de água. Enquanto

caminhava, ia observando a imagem da lua cheia refletida na água do pote. De repente, as tiras de bambu que seguravam o pote inteiro partiram-se e o pote despedaçou-se. A água escorreu e o reflexo da lua desapareceu... e Reiko iluminou-se.

Ela escreveu estes versos:

De um modo ou de outro, tentei segurar o pote inteiro, Esperando que o frágil bambu nunca se partisse.

De repente, o fundo caiu. Não havia mais água.

Nem mais lua na água. Apenas o vazio em minhas mãos.

E seu significado em minha alma.

- Este é exatamente o tema de “**Um Momento entre Dois Agoras**”. ☒ Será que existe uma dança “não mente”? Que não possa ser traduzida em palavras, que possa ser experienciada a partir do coração. Para o bailarino, talvez, mas e para o espectador?
- Será que é possível expressar tais conceitos através do movimento? Se entregar ao aqui e agora é esquecer o passado e o presente e por toda a atenção no infinito a-temporal e a-espacial através do movimento.
- Podemos fazer um KOAN-dance?
- **KOAN - ZEN**
- Specific words and experiences of the ancients that cannot be solved by logic or rational thought.
- People of Zen training use them to cut dualistic thinking, awaken to their Buddha nature, and rid themselves of ego.
- Perhaps no other aspect of Zen is as puzzling as the Koan.
- Koan is not a riddle nor a paradox to shock the mind.
- The Koan is an integral part of a system developed over centuries.
- There are around 1,700 Koans in existence.
- The Koan can question, excerpt from the sutras, word exchanged in a mondo, episode in the life of an ancient Master or another fragment of teaching.

– “Antes de entendermos o Zen, as montanhas são montanhas e os rios são rios;
Ao nos esforçarmos para entender o Zen, as montanhas deixam de ser montanhas e os rios deixam de ser rios;
Quando finalmente entendemos o Zen, as montanhas voltam a ser montanhas e os rios voltam a ser rios.”

– **Transitoriedade**

– *Certa vez, uma pequena onda do oceano percebeu que ela não era igual às outras ondas e disse:*

"Como sofro! Sou pequena, e vejo tantas ondas maiores e poderosas do que eu! Sou na verdade desprezível e feia, sem força e inútil..."

Mas outra onda do oceano lhe disse:

"Tu sofres porque não percebes a transitoriedade das formas, e não enxergas tua natureza original. Anseias egoisticamente por aquilo que não és, e mergulhas em auto-piedade!"

"Mas," replicou a pequena onda, "se não sou realmente uma pequena onda, o que sou?"

"Ser onda é temporário e relativo. Não és onda, és água!"

"Água? E o que é água?"

"Usar palavras para descrevê-la não vai levar-te à compreensão.

Contemples a transitoriedade à tua volta, tenhas coragem de reconhecer esta transitoriedade em ti mesma. Tua essência é água, e quando finalmente vivenciáres isso, deixarás de sofrer com tua egóica insatisfação..."

– **O Mudo e o Papagaio**

– Um jovem monge foi até o mestre Ji-shou e perguntou:

"Como chamamos uma pessoa que entende uma verdade mas não pode explicá-la em palavras?"

Disse o mestre:

"Uma pessoa muda comendo mel".

"E como chamamos uma pessoa que não entende a verdade, mas fala muito sobre ela?"

"Um papagaio imitando as palavras de uma outra pessoa".

– Temas para o artigo a ser escrito como produto final deste projeto:

- Evidenciar e embasar através de artigos a importância do conhecimento de anatomia para o bailarino no sentido de expandir sua consciência de suas possibilidades motoras.
- Evidenciar e embasar através de artigos a importância da educação somática para o bailarino, tanto no intuito de aumentar sua consciência sobre seu corpo quanto sobre si mesmo.
- Evidenciar e embasar através de artigos a importância da improvisação no processo de formação do bailarino como agente individualizador e estimulante de seu potencial criativo.
- Ainda não é claro se os três temas serão abordados. O desenvolvimento do artigo será baseado na quantidade de artigos já escritos sobre os temas supracitados e na possibilidade de basear os argumentos em evidência.

Leitura:

→ **Formas de Comunicação do corpo: Novas cartas sobre a dança.**

Rosa Maria Hercoles (2005)

→ **Uma concepção dialógica e uma teoria do movimento humano**

Andréas H. Trebels(2003)

www.perspectiva.ufsc.br/perspectiva_2003_01/12_artigo_trebels.pdf

- **PROCURAR: BUYTENDIJK, Frederik J.J. *Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung: – als Verbindung und Gegenüberstellung von physiologischer und psychologischer Betrachtungsweise.* Berlin, [s.n.], 1956.**
- Fragmentos do texto: uma concepção dialógica e uma teoria do movimento.
- Como é possível diferenciar o ser que é movimentado daquele que se movimenta?
- Neste contexto, é fundamental considerar a intencionalidade pessoal: movimentar e perceber estão, de certa forma, ligados um ao outro; são simultaneamente os dois lados – mas também o mesmo lado – de uma moeda. As qualidades de nossa percepção e de nosso movimento não podem ser isoladas umas das outras.
- Não é possível uma descrição de um ato biológico/orgânico que parta da premissa de uma divisão entre organismo e meio-ambiente. A tarefa se coloca em outro plano, o da compreensão dessa relação, que deve também ser promovida. Nossa pesquisa mostra que a percepção não pode ser entendida nem como orgânica, nem como inorgânica, mas que ela é um encontro singular entre Eu e meio ambiente, e que ela, entrelaçada com o movimento, é apenas uma etapa desse encontro em direção a um fim que não está dado de antemão. (WEIZSÄCHER, 1968, p. 115)
- “A forma especial de movimento expressa-se primeiro pela confrontação com o meio ambiente, e ela não está dada, mas se constrói.” □ Christian (apud BUYTENDIJK; CHRISTIAN; PLÜGGE, 1963)
- No entendimento de Christian, trata-se de considerar que, frente à contingência, um movimento controlado é realizado, mas, no entanto, ao mesmo tempo, o que ganha legitimidade é a ação em si mesma: o movimento não nasce do conhecimento da mecânica do movimento, mas revela-se a si mesmo e as regras da mecânica se colocam em relação secundária em relação a ele. Neste sentido, dois planos de análise são diferenciados: 1) O plano do fazer, ou seja, como o movimento se desenvolve e se concretiza; 2) O plano mecânico e do conhecimento físico, no qual o movimento vivo (*lebendige Bewegung*) é reconstruído mecanicamente.
- Em seu conhecido livro, Teoria geral da postura e do movimento humanos (*Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung*), Buytendijk (1956) ocupa-se da diferença entre o desenvolvimento de uma teoria do deslocamento e outra do movimentar humano. Coloca-se, então, o movimento como a expressão do ser humano e, da mesma forma, um esclarecimento da expressão da vida. A diferenciação que deve ser considerada refere-se à diferença entre a determinação mecânica de um fenômeno como a queda de uma pedra ou o percurso balístico de uma esfera – e o movimento de organismos vivos, especialmente humanos. Observamos, então, fenômenos que

podem ser determinados por causalidade e os comportamentos humanos, que são teleológicos e que dependem de um nexos finalista.

-
- A teleologia é uma doutrina que estuda os fins últimos da sociedade, humanidade e natureza.
- Suas origens remontam a Aristóteles com a sua noção de que as coisas servem a um propósito.
- A teleologia contempla também o onde pára tudo isto? A questão que busca responder o para-quê de todas as coisas.
- Aristóteles situa a ciência da praxis em uma perspectiva de estrutura teleológica para a investigação e determinação de seu fim, seu objetivo, o aspecto formal como fim em si mesmo. O Bem em si mesmo é o fim a que todo ser aspira, resultando na perfeição, na excelência, na arte ou na virtude. Todo ser dotado de razão aspira o Bem como fim que possa ser justificado pela razão.
-
- Aqui se manifestam os limites do modelo causal-analítico: quando se procura explicar o movimento humano em relação às leis mecânicas, interpreta-se o corpo humano que se movimenta como uma máquina: os biomecânicos equiparam-se a engenheiros. Com isso torna-se irrelevante a diferença entre matéria morta e organismo vivo.
- 1) a pergunta pelo ator do movimento – que Weizsäcker chama de sujeito do movimento;
- 2) a questão sobre o ambiente (Situationsbezug) do movimento, que traz à tona a posição específica do ser vivente em relação ao mundo;
- 3) finalmente a pergunta sobre o significado do movimento, a objetivação do ator/sujeito e com ele o significado produzido/compreendido do movimento.
- A capacidade humana de movimentar-se ganha então uma dimensão existencial, como forma singular e original de relação com o mundo, que pode ser designada na experiência de cada um. Com esta orientação fenomenológica da compreensão do movimento, coloca-se também um conceito correspondente de espaço e tempo.
- A questão central da reflexão fenomenológica, segundo Merleau-Ponty, é a superação do pensamento em alternativas que se excluem mutuamente. Tais alternativas, como sujeito e objeto, corpo e espírito, ser humano e mundo, são conceitualizadas por Tamboer (1985) como desenvolvimentos secundários. Eles dependem, por sua vez, da unidade primordial de ser humano e mundo, que ele chama de relação ontológica.
- A totalidade da existência humana não pode ser descrita nem pela dicotomia entre corpo e espírito, nem pela separação entre ser humano e mundo. Eu não sou um sujeito isolado, sem mundo, mas sim nele ancorado, por meio de meu

corpo, e dele faço o horizonte no qual me comunico perceptivamente com as coisas.

- Na Fenomenologia não se admite como definitiva a interpretação que separa substancialmente Pessoa/Sujeito de um lado e mundo/objeto do outro, apenas possível como desenvolvimento secundário, por sua vez dependente de uma unidade primordial. Movimentar-se é a forma de ação original do ser humano, por meio da qual ele se remete ao mundo, e na qual – como ação – constrói a si como sujeito e o mundo como sua contraface imaginária: “Movimentar-se é, junto com o pensar e falar, entre outras ações, uma das múltiplas formas, nas quais a unidade primeva do ser humano com o mundo se manifesta.” (TAMBOER, 1979, p. 16).
- Intencionalidade, para a Fenomenologia, não significa apenas o movimento do ser humano na direção de um objeto, mas também um movimento pré-consciente e pré-racional, tal como pode ser observado em organismos biológicos: um sinal de vitalidade. Neste sentido, pode-se falar em um fluxo de intencionalidade no movimento humano, do mundo para o ator do movimento e vice-versa. O mundo seguro das coisas das definições físicas perde sua identidade e passividade no ato de movimentar. Esta é uma conseqüência de considerarmos o conceito de movimento dialógico.
- Movimentar-se significa, para Gordijn, a atualização dos significados motrizes em situações concretas e a eles corresponder nos termos das possibilidades individuais de movimento. A tarefa da aula de movimento é, segundo Gordijn, elaborar situações de movimento – na forma de arranjos materiais – e com isso desenvolver as propostas que contenham significados de movimento e que sejam adequadas à individualidade de cada aluno. Os alunos são assim instados, uma vez confrontados com os vários significados de movimento, a responder de diferenciadas formas, com movimentos-respostas.

MON – 24.03.08

Leitura:

- **Human Movement: an introductory text.**
Marion Trew & Tony Everett
Chapter 06: Strength, power and endurance

- Idéias para dinâmicas de movimento:
- Ser levado pelo vento
- Receber impulso de outra pessoa, o movimento não deve ser conduzido, mas apenas iniciado
- Movimentos que enganam e surpreendem, mudam de direção repentinamente.
- Construir pequenas células de movimento e brincar com a ordem em que são organizadas.
- Preparação da aula de anatomia: as extremidades inferiores.

TUE – 25.03.08

Leitura:

- **Human Movement: an introductory text**
Marion Trew & Tony Everett
Chapter 07: Motor learning
- **APRENDIZAGEM MOTORA** (texto por Ana Cristina Arantes escrito com a colaboração do Prof. Carlos Uignivich)- sem data
- **Por um ensino significativo da dança**
Maria Graziela Mazziotti Soares da Silva & Gisele Maria Schwartz.(2001)
- **Desenvolvimento e Aprendizagem Motora**
Zé Valamatos (sem data)

- Fragmentos extraídos do artigo: Por um ensino significativo da dança.
- 1. Para um bom desenvolvimento da prática da dança é necessário a exploração dos diversos componentes, como a criatividade, a formulação de novos movimentos e a repetição de movimentos já aprendidos, entre outros, facilitando, assim, a apresentação de elementos interpretativos e expressivos na organização e composição das aulas.
- 2. O ensino da dança está baseado na compreensão e prática dos princípios do movimento que incluem, entre outros, as técnicas e as habilidades motoras.
- 3. A fundamentação didática da dança deve incluir em seu contexto, o tipo de planejamento de ensino, a formulação dos objetivos, a elaboração dos conteúdos e estratégias de ensino e frequência de feed-back, tanto em aulas como nas coreografias, para se atingir o aprendizado e os objetivos propostos. Para tanto, este profissional precisa dominar mais do que apenas os elementos técnicos.
- 4. Segundo Fortín (1993), existem 3 componentes de conhecimento do conteúdo, imprescindíveis para professores de dança quando ensinam: conhecimento do corpo e vocabulário do movimento, conhecimento de processos criativos e conhecimento da arte e meio social da dança.
- 5. A formação do profissional que atua em academias, clubes, e escolas de dança, geralmente, não apresenta nenhum destes requisitos exigidos de preparo, como bailarinos e, muito menos, como educadores para atuar na área. Estes profissionais, quase sempre, têm nível de 1o ou 2o grau e, muitas vezes, não estão qualificados para exercerem este tipo de trabalho.

6. Esta desqualificação diz respeito, tanto à falta de titulação adequada, tendo como causa principal para isto, o reduzido número de cursos superiores de dança no Brasil, que atendam a grande demanda do mercado de ensino da dança, assim como, a inadequação ou carência de informações veiculadas com competência nos cursos de formação, onde nota-se, frequentemente, a ausência de processos pedagógicos adequados e coerentes com as necessidades do ensino na área.
7. É importante, também, lembrar que, mesmo profissionais formados em cursos superiores, muitas vezes, apresentam falhas na formação, especialmente no que diz respeito à falta de disciplinas biomédicas fundamentais na área, tão necessárias ao entendimento da estrutura e funcionamento do ser humano, ou mesmo disciplinas pedagógicas, que possibilitem a inserção no mundo das relações professor-aluno, considerações de base para o professor de dança, que garantiriam a adequação do ensino da modalidade.
8. Para se perceber, experimentar e entender o corpo em movimento, o conhecimento e a prática com as diversas partes do corpo, com as dinâmicas de movimento e com o uso do espaço pessoal, representam fatores essenciais, conforme evidencia Dunlop (1992). O uso das estruturas de movimento, também requer um conhecimento de habilidades e possibilidades corporais cardíovasculares, respiratórias, coordenação muscular, e da dinâmica do equilíbrio postural, entre outras. Estes aspectos aliados aos coreológicos, mostram, no processo de ensino-aprendizagem, a necessidade da consciência corporal e do condicionamento físico do bailarino.
9. Em uma aula de dança, um movimento padrão está presente e é praticado até que se alcance um determinado ponto, no qual se presume que este movimento foi devidamente e completamente codificado. **este trecho se refere a Teoria do Esquema Motor de SCHMIDT (1975)**
10. Ainda, conforme Skrinar (op cit), as transferências positivas ou negativas são afetadas pelo grau de similaridade nos elementos de estímulo e resposta de cada tarefa, ocorrendo a transferência negativa quando os elementos de estímulos para cada tarefa são idênticos mas os elementos de resposta não o são. Sendo assim, pode-se citar como exemplo, que as práticas de habilidades durante o aquecimento na barra poderiam ser negativamente transferidas para o trabalho no centro, no caso do ensino do ballet clássico, mesmo sendo este procedimento uma rotina no ensino deste estilo de dança.
11. Entre a real aprendizagem e sua reaplicação, o material é codificado e armazenado em memória a longo prazo e sua manifestação exterior, no produto motor, que é recriado como um resultado de um ato de recordação. Esse processo de recordação de um padrão motor de memória de longo prazo, envolve algum tipo de estratégia de recuperação. Uma das estratégias é a utilização do ensaio para regenerar o estímulo dos movimentos. Os ensaios dividem-se em aberto e fechado. O aberto (físico), envolve ativa reaplicação do movimento e o fechado

(cognitivo) é correspondente à prática mental dos movimentos.

12. O estudo psicomotor, combinado com a transferência bilateral, tem importantes ramificações para a dança, porque eles apontam para novas formas de ensino, que irão maximizar a eficiência e a performance, no entanto, hábitos são dificilmente mudados e será necessário um professor motivado e competente, para sugerir novas descobertas e utilizações de estratégias diferentes, nas técnicas de ensino.
13. A maneira como os professores são treinados, irá influenciar diretamente a habilidade e a capacidade de ensinar. As exigências atuais e comumente aceitas como requisitos para a caracterização de um professor de dança giram em torno da necessidade deste ter estudado com um professor famoso, em escola bem conhecida; ter um número considerável de anos de estudo; ter atuado em performances nas companhias de dança reconhecidas; ter coreografado um número grande de danças e ter ensinado diversas formas ou estilos variados de dança.
14. Através desta reflexão feita, pode-se perceber que a atualização do profissional, o conhecimento teórico específico, a fundamentação e embasamento a respeito da clientela a ser atingida, as formas mais eficientes de ensino, a aplicação do conteúdo correto, entre outras variáveis, representam fatores essenciais para o desenvolvimento competente e significativo do ensino da dança.

bibliografia do artigo:

1. DUNLOP, P.V. **Dance is a language, isn't it?**. London: Laban Centre for Movement and Dance, 1987.
2. DURR, D. **Dance accredited by the National Association of Schools of Dance**. Columbus, 1992 -p. Tese (doctoral dissertation), The Ohio State University.
3. FORTÍN, S. **The knowledge base for competent dance teaching**. JOPERD, v. 64, n. 9, p.34-8, 1993.
4. GROSSMAN, P.L. **The making of a teacher: teacher knowledge and teacher education**. New York: Teachers College, 1990.
5. LABAN, R. **Domínio do movimento**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1978.
6. MARQUES, I. A. **Dançando na Escola**. Revista Motriz, v. 3, n.1, p. 20 - 7, 1997.
7. NANNI, D. **Dança**. Sprint, n.81, p. 4 - 12, 1995.
8. PURETZ, S. **Psychomotor research and the dance teacher**. In: CLARKSON, P. M., SKRINAR, M.(Eds). Science of dance training. Champaign: Human Kinetics Books, 1988. p. 279 - 87.
9. SIEDENTOP, D. **Developing teaching skills: in physical education**. 3.ed. Mountain View: Mayfield ,1991.
10. SKRINAR, M. **Select motor learning applications to the technique class**. In: CLARKSON, P. M.,
11. SKRINAR, M. (Eds). **Science of dance training**. Champaign: Human Kinetics Books, 1988. p.269 - 77.

Bibliografia de livros sobre controle e aprendizado motormotor

1. GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Phorte, São Paulo, 2001.
2. MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo. Ed. Edgard Blucher, 1984.
3. SCHIMIDT, R. A. **Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática**. São Paulo: Movimento, 1993.
4. WOOLLACOTT, M. H.; SHUMWAY-COOK, A. **Controle Motor: teoria e aplicações práticas**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

- **Fragmentos do texto: APRENDIZAGEM MOTORA** (texto por Ana Cristina Arantes escrito com a colaboração do Prof. Carlos Uignivich)- sem data
- O feedback é uma informação disponível para o executante durante ou após a execução. O feedback pode ser intrínseco ou extrínseco. O intrínseco é aquela informação sensorial disponível ao executante durante ou após a execução, que depende de haver tempo suficiente para a sua utilização. O extrínseco é a informação fornecida por uma fonte externa (professor, vídeo) que o aluno pode utilizar para uma próxima execução. O feedback é uma informação primordial para a aprendizagem, pois ela serve para diminuir a diferença entre o planejado e o executado. Sem essa informação não há aprendizagem.
- Outro aspecto importante é a quantidade de informações fornecidas por vez. Caso o aprendiz não atinja a meta, deve ser fornecido um pequeno número de informações, o que na realidade está relacionado com a capacidade da memória de curto termo, conforme descrito anteriormente.
- A prática constante era preconizada antes da elaboração da teoria de esquema (SCHMIDT, 1975), pois acreditava-se que a prática constante permitiria o traço de memória ficar mais consistente. Após a teoria de esquema, MOXLEY (1979) propôs a hipótese da variabilidade da prática, onde variações de um mesmo programa permitiriam o esquema ter uma maior possibilidade de relações, e assim ficar mais fortalecido. No geral, as pesquisas têm demonstrado, ao menos para crianças e mulheres, que a prática variada propicia uma aprendizagem superior, o que pode ser explicado por não terem os esquemas tão fortalecidos devido a menor quantidade de experiências que os meninos e adultos (Van ROSSUN, 1990). [☞ dentro do trabalho de educação somática para Cia. Etc. tento aplicar este conceito variando de um dia para o outro a seqüência com que apresento os exercícios e as variações dentro de um mesmo exercício.](#)
- Fragmentos extraídos do texto: **Desenvolvimento e Aprendizagem Motora** (Zé Valamatos).
- O Gestaltismo de Max Wertheimer – vem da expressão gestalt que significa forma, padrão, estrutura ou configuração. Ilustra a concepção da realidade psicológica como um todo integrado, representado mais que a mera soma das partes constituintes.
- No teste de transferência é requerida a produção de um movimento semelhante ao anterior, mas diferentes por alterações das suas características

temporais ou de intensidade. Desta forma avalia-se a capacidade do sujeito em transferir a competência adquirida para uma situação diferente, ou seja, a capacidade de realizar movimentos novos. O nível de performance nesta fase corresponde ao transfer de aprendizagem entre a tarefa praticada na fase de aquisição e a realizada no teste de retenção. **▣ durante as aulas práticas (dinâmicas de movimento), quando os participantes desconstroem as células de movimento para executá-las de forma mais individual ou com outro enfoque, o conceito de transferência de aprendizagem se torna visível. Ou quando a consciência articular adquirida durante a fase de educação somática pode ser transferida para as dinâmicas de movimento.**

- Transfer é definido como a influência que a prática de uma habilidade tem na performance dessa mesma habilidade num contexto diferente ou na aquisição e aprendizagem de outra habilidade. O transfer é positivo quando a prática de uma habilidade promove ou facilita a aquisição de outra. É negativo quando a prática da tarefa anterior prejudica ou interfere negativamente na aprendizagem de uma nova habilidade. O transfer neutro ou nulo é o resultado da inexistência de efeito da prática numa tarefa na aquisição de outra.

WED – 26.03.08

- Encontro do grupo:
- Aula de anatomia N. 07b: O tronco e a coluna vertebral.
- Educação somática.
- Dinâmicas de movimento: movimentar-se como se o vento estivesse conduzindo ou impulsionando o movimento; movimentar-se com outra pessoa induzindo ao movimento; usar unidades de movimento do exercício anterior para estruturar os movimento no espaço/tempo; depois destas unidades estarem com mais estruturas, trabalhar os movimentos em conjunto observando os movimentos do outro e tentando dar uma estrutura no tempo/espaço (a estrutura aqui dirigi-se na direção de estabelecer uma estética coreográfica aos movimentos).
- **Percebo que ainda é difícil para os bailarinos improvisar, observar o outro no intuito de promover uma simbiose dos movimentos e dar uma estrutura coreográfica ao mesmo tempo. No final do exercício eu intervi, definindo qual parte da seqüência seria usada e de que forma. A partir dai a estrutura ficou mais visível.**

THU – 27.03.08

- Encontro do grupo:
- Aula de anatomia N. 08: As extremidades inferiores (primeira parte).
- Discussão sobre a dramaturgia do espetáculo “Corpo Massa – Pele e Ossos”;
- Educação somática;
- Ensaio dirigido de “Corpo Massa – Pele e Ossos”;
- **Durante o ensaio tentei me encaixar na coreografia já no intuito de uma possível participação como terceiro bailarino. Durante a improvisação porém percebi que que não havia sentido na entrada de mais um bailarino neste**

trabalho. O espetáculo já está estruturado organicamente com a presença de Junior e Marcelo. Tal estrutura surgiu de um trabalho conjunto de improvisação e a coreografia já está organizada tanto a nível de espaços externos quanto internos de forma a representar esta organicidade.

- Um outro motivo é a minha própria situação perante a dança. É claro para mim que no momento, não tenho a menor intenção de voltar a dançar profissionalmente. Estou plenamente satisfeito com a minha relação atual com a dança, que é a de professor, coreógrafo, pesquisador e curioso sobre as possibilidades da expressão artística através do movimento.
- O trabalho que venho desenvolvendo junto a companhia tem me aberto muitas outras portas para dentro do meu próprio âmbito de interesses, nomeadamente, a pesquisa de movimento.
 - Como ele acontece?
 - Qual o seu potencial expressivo?
 - Quais as leis que o rege?
 - Quais as suas partes constituintes?
 - Como aprimorar o desempenho daquele que usa o movimento como profissão?
 - Como desenvolver um método próprio de criação?
- Se conseguir responder algumas destas perguntas durante o percurso, já posso considerar o resultado do meu trabalho como produtivo.
- Pesquisa online: protocolos para avaliação física de bailarinos.

Procurar:

1. **Biomechanical Evaluation of Dancers and Assessment of Their Risk of Injury**
Lisa M. Schoene
2. **Preventing Dance Injuries**
Ruth L. Solomon
3. MABEL, Elsworth T. **The Thinking Body**. Library of Congress, NEW YORK 1972
4. Arnheim, D. D. (1980). **Dance Injuries: Their Prevention and Care**. (2ª ed.) St-Louis: The C.V. Mosby Company.
5. Chmelar, R. D. & Fitt, S. S. (1990). **Diet for Dancers: a Complete Guide to Nutrition and Weight Control**. Hightstown: Princeton Book Company Publishers.
6. Clarkson, P. M. & Skrinar, M. (1988). **Science of Dance Training**. Champaign, Illinois: Human Kinetics. (Dan271Biblioteca FMH)
7. Fitt, S. S. (1996). **Dance Kinesiology**. (2ª ed.) New York: Schirmer, Thomson Learning, Inc.
8. Franklin, E. (2004). **Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in all Dance Forms**. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
9. Hamilton, L. H. (1998). **Advice for Dancers: Emotional Counsel and Practical Strategies**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
10. Shell, C. G. (1986). **The Dancer as Athlete**. Champaign, Illinois: Human

Kinetics. (Dan121Biblioteca FMH)

11. Watkins, A. & Clarkson, P. (1998). **Dancing Longer Dancing Stronger: a Dancer's Guide to Improving Technique and Preventing Injury**. Hightstown: Princeton Book Company Publishers.

FRI – 28.03.08

Trabalho em grupo:

- Aula de anatomia (cont.)N. 08: As extremidades inferiores.
- Educação somática + aquecimento
- Dinâmicas de movimento – as dinâmicas de movimento hoje foram propostas por Marcelo Sena. Começamos trabalhando com pequenas bolas que iam sendo passadas de um para o outro e ao receber a bola o participante começaria a improvisar. Logo após de definirmos pequenas células de movimento, colocamo-nas juntas e montamos uma pequena sequência.

- Gostaria de fazer uma avaliação física com os participantes do grupo como parte da minha função de fisioterapeuta. Como não se trata de uma avaliação física para pacientes e sim para pessoas que estão acima do padrão normal de atividade física, esta avaliação assume alguns aspectos especiais.
- Esta pesquisa tem como função averiguar a existência deste tipo de avaliação física com alguma base em evidência.
- O resultado da pesquisa em inglês não resultou em um número considerável de artigos assim como a pesquisa em português. Observo então que há uma carência de prática baseada em evidência nesta área do conhecimento.
- Após a leitura do material encontrado pretendo elaborar uma sequência de avaliação física que se adeque a realidade do bailarino, levando em consideração sua condição específica.

- <http://www.cdof.com.br/consult88.htm>
- Sabe-se que para se compor uma seção de treinamento devemos seguir o quadro de aptidão física(PITANGA, 1998). Iniciando com um aquecimento(Exercícios de Alongamento) com objetivo de preparar os sistemas osteo-mio-articular para os esforços de intensidade mais acentuada. Em seguida, devemos trabalhar a capacidade aeróbia(caminhar, correr e nadar. Na sequência exercícios neuromusculares(treinamento de força). Finalmente, deverá ser realizada uma seção de alongamentos mais leve na tentativa de retornar gradualmente aos níveis basais.

- **Dancers Physical Assessment**
- determine range of motion of major joints in the body; examines structure of head/neck, spine, legs, and feet; and considers at percentage of body fat and reviews eating, sleeping, exercise and health aspects of the child and his/her environment.

- The larger the muscle, the slower it works, so in dancing and other physical disciplines that require accuracy and speed of movement, more efficient use of the smaller muscles will produce a better result.

Sample Screen Components	Professionals to Conduct
<p><u>Medical</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -general health screenings -medical history, diagnosis, treatment -anthropometric measures/growth -structural abnormalities 	<p>Physician, Osteopath, Physical Therapist / Physiotherapist</p>
<p><u>Musculoskeletal</u> (includes injury history)</p> <ul style="list-style-type: none"> -physical assessment -static alignment -range of motion (hypo- or hyper-mobility) -strength -muscular imbalances -functional asymmetries 	<p>Physician, Osteopath, Physical Therapist / Physiotherapist, Chiropractor</p>
<p><u>Fitness</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -cardio-respiratory response -body composition 	<p>Exercise Physiologist, Physical Therapist / Physiotherapist, Athletic Trainer</p>
<p><u>Technical Dance Skills</u> (includes dance training history)</p> <ul style="list-style-type: none"> -fundamental motor skills -dynamic alignment -core stability -dance technique specific to form 	<p>Dance Instructor, Qualified healthcare provider</p>
<p><u>Psychological</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -questionnaires, surveys and interviews covering performance anxieties, self- esteem, depression 	<p>Psychologist, Psychiatrist</p>
<p><u>Nutrition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -questionnaires and surveys on food, diet and eating habits 	<p>Nutritionist, Dietician</p>

Set-up & Equipment needs

- Dancers should be instructed to wear cotton-lycra shorts, sneakers and females should wear a sports bra or backless leotard.
- For the physical assessment, the examiner will need a weight scale, measuring tape on the wall for height measure, blood pressure cuffs, in both adult and pediatric sizes, a stethoscope, a plinth or treatment table, and a goniometer.
- For the aerobic fitness testing, the examiner will need gym bench or a secure step: a 12" in height. A chair, heart rate monitor, metronome, stop watch or a watch with a second hand are also needed.

→ Section I: Demographics

- General Medical History
- Orthopedic History
- Psychological and Nutrition Questions

→ Section II: Physical Assessment

- body mass index (BMI)
 - Prep (resting) heart rate should be recorded with dancer sitting.
 - Note blood pressure mm/Hg. May need to use a paediatric cuff for the smaller women
- Three Minute Step Test
- Postural Assessment
 - To distinguish between structural and functional asymmetries in the posture assessment, dancers should first be evaluated in supine for leg length discrepancy
- 9 Point Beighton Hypermobility Test
- Passive Range of Motion
- Iliopsoas tightness
- Iliotibial band tightness
- Rectus femoris tightness
- Passive Straight Leg Raise
- Popliteal Angle
- Gastrocnemius tightness
- Soleus tightness
- Flexor Hallucis Longus tightness
- Hip External and Internal Rotation with the hip flexed
- Hip External and Internal Rotation with the hip extended
- Strength/Functional Tests
 - Leg Lowering Test for Lower Abdominals
 - Active Straight Leg Raise
 - Hip adductor strength
 - Hip abductor strength
 - Hip external rotator strength
 - Foot intrinsic strength
 - Shoulder assessment
 - Balance in unilateral stance
- FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS:

- Plie in parallel:
- Plie turned out
- Pressure releve to demi-pointe and balance:

SUN – 30.03.08

- Preparação das aulas teóricas → anatomia N. 08 : as extremidades inferiores.

Leitura:

→ **A Tecnologia e a Invenção do Corpo Contemporâneo.**
Renata Rezende (2004)

→ **Níveis de Aptidão Física e Análise de Tendências Posturais em Bailarinas Clássicas.**
Sergio R.A. Prati & Alessandra R.C. Prati

MON – 31.03.08

- Preparação das aulas teóricas → anatomia N. 08 : as extremidades inferiores.

ABRIL

WED – 02.04.08

- Não houve encontro devido a estreia do Balé Popular do Recife.

THU – 03.04.08

- O chá com arte se estendeu até as 21h e nós não fizemos nenhum trabalho prático. Conversamos sobre a minha nova idéia para uma coreografia (A quantum leap, ou Experimento Quântico N. 01)

FRI – 04.03.08

- Não houve encontro hoje devido a compromisso previamente estabelecido por Junior e Marcelo.
- Pesquisa Online sobre literature pertinente a próxima coreografia:
- **Quantum Balance**
Joy K. Johnson, PhD
Tampa, FL
Background: Experiences through practice and imagery relating the experience of the mind-body connection. Objectives: To access mindful awareness of other clients. Setting: Solo practice. Main results: Greater relaxation, increased range of mobility, and lessening of pain in clients. Conclusion: Thoughtful techniques and movements along with rich visualization markedly increase satisfaction for both practitioner and client.
- **Perpetual Motion: Creative Movement Exercises for Dance and Dramatic Arts**
By Janice Pomer Published 2001
Human Kinetics
- **Authentic Movement**
By Mary Starks
Whitehouse, Patrizia Pallaro, Janet Adler, Joan Chodorow
Published 2006 - Jessica Kingsley Publishers
- **Thinking in Four Dimensions: Creativity and Cognition in Contemporary Dance**
By Robin Grove, Catherine Joanne Stevens, Shirley McKechnie
Published 2005
Melbourne University Publishing
- *1: Cogn Process. 2005 Dec;6(4):243-52. Epub 2005 Aug 26.*
Thinking in action: thought made visible in contemporary dance.
Stevens C, McKechnie S.

MARCS Auditory Laboratories, University of Western Sydney, Locked Bag 1797, South Penrith, NSW, 1797, Australia, kj.stevens@uws.edu.au.

Contemporary dance-movement deliberately and systematically cultivated for its own sake-is examined in the light of the procedural and declarative view of long-term knowledge. We begin with a description of two settings in which new works of contemporary dance are created and performed. Although non-verbal, contemporary dance can be a language declared through movement and stillness of the body. Ideas for new movement material come from objects, events or imaginings that are spoken, seen, heard, imagined, or felt. Declared through movement, the idea becomes visible. Communication in dance involves general psychological processes such as direct visual perception of motion and force, motor simulation via mirror neurons, and implicit learning of movement vocabularies and grammars. Creating and performing dance appear to involve both procedural and declarative knowledge. The latter includes the role of episodic memory in performance and occasional labelling of movement phrases and sections in rehearsal. Procedural knowledge in dance is augmented by expressive nuance, feeling and communicative intent that is not characteristic of other movement-based procedural tasks. Having delineated lexical and grammatical components in dance, neural mechanisms are identified based on Ullman's (Ullman in Cognition 92:231-270, 2004) alignment of lexical knowledge with declarative memory and mental grammar with procedural memory. We conclude with suggestions for experiments to test these assumptions that concern thought in action in composition, performance and appreciation of contemporary dance.

– **Bodies Meet Minds: Choreography and Cognition**

Rosaleen McCarthy, Alan Blackwell, Scott de Lahunta, Alan Wing, Kristen Hollands, Philip Barnard, Ian Nimmo-Smith, Anthony Marcel
Leonardo, October 2006, Vol. 39, No. 5, Pages 475-478 (doi:
10.1162/leon.2006.39.5.475)

Leitura:

- **Choreographic Cognition: Investigating the Psychological Process Involved in Creating and Responding to Contemporary Dance.**
Catherine Stevens, Renee Glass (2005)
- **Movement as Metaphor: The Construction of Meaning in the Choreographic Art.**
Shirley Mckechnie (2002)
- **Analogy Between Training for Dancers and Problems of Adjustmnet to Microgravity: An Evaluation of the Subjective Vertical in Dancers.**
Kitsou Dubois (1991)

SAT – 05.04.08

- Fragments of **Analogy between Training for Dancers and Problems of Adjustmnet to Microgravity: An Evaluation of the Subjective Vertical in Dancers.**
- "Moderne dance" (as opposed to a more academic or classical dance form) uses techniques from kinesiology, anatomy and improvization which are adapted to a cultural, technological and political environment.
- Dance movements express in terms of space the dimension for the infinite. It gives somehow the measure of a world within which everything is relative. Except for the speed of light, time and space are bound together by the same principle.
- In the XVIth century in France, the "ballet de cour" became an instrument of politics and propaganda. Over the years dance developed codes, the "classical" system appeared and emphasized technical skill.
- A weightlessness producing a new physical human being is rich in unknown gestures and rhythms.
- The greater harmony man has with his body, the better he will develop his ability to adjust.
- The direction of the gravity axis is perceived in man as well as in vertebrates through receptors:
 - Proprioceptive receptors. Muscular fibres, joints, the pressure on the skin of the weight and mass of the body.
 - Otholite receptors. Located in the inner ear, they are made up of two cavities, the saccule and the utricule, which measure linear accelerations and orientations undergone by the subject, constant gravity forces in particular.
 - Visual inputs. Vision conveys information on the subject's velocity in relation to the surrounding objects. The human body is provided with a detection system for angular accelerations (angular velocity and rotation) of the head. The system is located in the inner ear.
 - The brain will treat this information in order to restore our perception of a stable surrounding and organize our different means of velocity, detection, motion and space vision as well as stationary position and motion preparation. For example, when we turn our head vertically or horizontally, we do not perceive the world rotating the way retinal images should. A
- sixth sense of polar axis is the explanation, though neglected, which produces in individuals the illusion of a flat earth, since it is a perfect referential system on universal space. Gravity forces no longer exist in space. The perception of verticality, constantly detected by inertial systems, is then lost. This factor leads to important conflicting states in the central nervous system. Thus appear a feeling of uneasiness, illusion, stressed disorientation, space sickness and vomiting periods. 4--8 weeks seem necessary to adjust the inner body memory to a new environment.
- Horst Mittelstaedt describes a phenomenon of "cue free inversion" as has been described by some astronauts who, at some points of space flights, are unable to identify whether or not they are upsidedown or not.

- The body as an object is almost impossible to take as an isolated unit. Merleau-Ponty makes an attempt to understand the body unity with its "inner" and "outer" forces: the body sees and is seen, touches and is touched, feels and is felt. I touch my arm and become two at the same time, but never simultaneously since both experiences remain separate in me.
- The dancer must learn how to match movement to his perceptions through the process of abstracting inner sensations (kinesthetic or not). He will create a body unit where movement consciousness participates in the abstract process. "The abstraction in a danced movement is that it is generated for its own sake, for no other purpose than pure movement, functionless"
- Wigman, in the same way, notes that: "the dancer keeps, somehow, an external image of his body and an inner vision where space, directions, height, depth, width, forwards, backwards, sideways, horizontal, vertical., become his very body scheme".
- This statement relates to the notion of the abstract body mentioned earlier. In this more analytical vision, the dancer has to match a pattern of kinetic movements to a precise visual image of the figure to be reproduced. The techniques of his training--which takes movement in all its forms, even daily activities, into account with rhythm as a common denominator-
- will help him to develop an awareness of his axis, a better knowledge of his body scheme and of his inner perceptions as well as weight and muscular movements.
- Kinesiology, the science of motion, considering the body as an equilibrium between forces, will be of immense help in the development of techniques used by the dancer.
- Awareness of the axis. - ...Dancers draw from the Earth the energy they need to erect their spines. In this case, the axis represents a line of energy which does not end in the body but which goes on into infinity, far above the head and below the feet.
- The axis of verticality passes---between the legs-- through the pelvis between the ischia and in front of the sacrum--through the lumbar vertebrae--through the rib cage in front of the concave dorsal curve belting the sternum---through the cervical vertebrae-- through the head and at the front of the skull. Dancers must stand firmly but not rigidly. Standing straight means lining up the cervical curve of the spine with the lumbar curve and, more generally, relating the body's various central points to one another. The body is stabilized by using the inner muscles lying near the axis while relaxing ones at the surface. Each movement produces a shift in the distribution of the volumes which must be assimilated relative to the column while the forces must be distributed all along the axis of verticality.
- The surface of the bases has to be widened because: "the larger the base of a volume is, the better balance is found". As in a dome, the foot and pelvis structures are essential. The weight of the body must be shared between all these parts in order to obtain maximum balance.
- Knowledge of body scheme - Balance is a question of constant interaction between the "inner" and "outer" forces which are closely intertwined. ..." ...body

scheme implies assimilating the essentially dynamic concept which enables individuals to adapt to the world with maximum efficiency"...

- Dancers learn to differentiate their various joints, to locate them and to recognize their architectural design. This "visualization" of the lines of movement going through the body, based on the skeletal structure and muscular functions, enable dancers to feel their movements correspond to what they want the movement to reflect. Such a technique adds peripheral Vision-- which measures the distances between the body and its surroundings---to the feel of body rhythms and their influences on others.
- Awareness of weight and muscular work - Each part of our body has a specific weight. The inner force which enables us to move and overcome gravity, is muscular strength into a rigid outer shell.
- ...By a subtle interaction between weight and muscular strength, they take possession of space and the ground through pressure, and establish dynamic references as they move about. Weight transfers will occur following the various rhythms,
- emanating either from the dancers, the dancers' cycles, or from outer sources such as a partner or music. This awareness of rhythms is vital to the adaptation process.
- If we start with the hypothesis that the dancer deals with an "abstract body", in terms of space and time questions and a seW-orientated-axis to express his creativity, we can compare to the problems encountered by astronauts in abstract space and time situations, as well as to the hazardous, physical behavior conflicts, when operating their precise and difficult tasks in microgravity.
- Be aware of verticality as an opposition to forces (upward, downward), verticality axis, freedom of joints. Increase the pressure of feet. Unite the body: members attached to the spine. The importance of eyes, head, skin.
- The importance of the pelvis as a basis for verticality (supports, ischia and volume). Freedom in articulations (hips, thighs).
- Stretching of the spine, starting from the ischia. Rotating movements.
- Lying on the back: the spine as reference to the horizontal. Feel the role played by the trunk on the lower members and allow for freedom in the articulations with the use of deep muscles close to the skeleton.
- The postural control relates on visual, somato, sensorial, proprioceptive and vestibular inputs. We shall then study subjects' behaviours when confronted with a rotating visual stimulus, thus provoking sensorial conflicts in the information and forcing them to adjust to a new balance system in a new situation.
- A subject exposed to a horizontally moving pattern may experience an apparent self-motion in the opposite direction to that of the moving visual stimulus. At the same time the moving pattern may seem to be stationary in space. This illusion is called "circularvection".
- Dancers compensate more efficiently with the help of other receptors. They reduce the "vection" phenomenon when facing a rotating disc because of the other corporal inputs they perceive. This compensation system may be induced by proprioceptors.

- "Only danced figures can produce continuity in movement. Movement is prior to gesture, when in other disciplines such as mime, theatre, daily activities, acrobatics or sports, it is an idea or a function which produces movement"

fragmento do texto: **Movement as Mataphor: The Constrution of Meaning in the Choreographic Art.**

- 'There is no separation of mind from body because there is no sense in which the mental is abstracted from the material. All is process, all is emergent. Consciousness, imagination, beliefs and desires are coequal with reasoning and language and all are as much a part of human neural activity as is movement or perception.'
- Stevens, Catherine. Malloch, Stephen. McKechnie, Shirley. "**Moving Mind: the cognitive psychology of contemporary dance**" *Brolga: An Australian Journal about dance*, number 15, Ausdance, Canberra, 2001, pp 55-67
- McKechnie, Shirley, "**Mind in Motion: Seeking a theory of choreographic cognition**", *Choreography and Dance*, Harwood Academic Publishers, Vol. 6. New York, 2001, pp 139-154

Fragmento do texto: **Choreographic Cognition: investigating the Psychological Process Involved in Creating and Responding to Contemporary Dance.**

- Dance is a rich, complex and challenging phenomenon for psychological science. It epitomizes qualities of human behaviour that defy observation, measurement, and analysis. For example, choreographic cognition is non-linear; memory for movement is non-verbal and kinaesthetic; audience response is temporal, multi-modal and multidimensional. Theories of cognition that have been developed and tested in the context of verbal patterns, in a single modality, with little consideration of temporal and cumulative processes are inadequate.
- From the point of view of experimental cognitive psychology, choreographic cognition is a complex and problematic phenomenon as the underlying processes are hidden, rapid, multimodal, and non-verbal. These latter qualities bring into relief the paucity of many psychological theories in explaining human creative behaviour. Specifically, the majority of theories in cognitive psychology assume that human memory and cognition involves verbal and/or visual representation (e.g., Anderson, Budiu, & Reder, 2001; Collins & Loftus, 1975; Raajimakers & Shiffrin, 1981), whereas creativity in contemporary dance is movement-based and material evolves from experimentation and exploration in the medium itself (Foster, 1976; Gardner, 1993; Hanna, 1979; Healey, 2004; Humphrey, 1959; Limon, 1955; McKechnie, 2002; Vaughan, 1990).
- Cognition in dance is quite literally embodied knowledge. By embodied knowledge we mean procedural memory for sequences and movements (Solso & Dallob, 1995; Smyth, Pearson & Pendleton, 1988; Smyth & Pendleton, 1990, 1994; Starkes et al., 1990) and embodied in the sense of the body as a medium whose movements carry information, for performer and observer, about physical, conceptual, and psychological aspects of the world (Ayres, 1973; Iyer, 2002; Sloboda, 1998; Thelen, 1995). Framed this way, choreographic cognition

provides a litmus test for psychological theories that purport to explain human memory, creativity, communication, and language.

- The multiple dimensions of creating, performing, and appreciating contemporary dance make its analysis from a psychological perspective compelling and challenging. Movement material that is created, performed or observed engages motor and kinesthetic processes and leads to cognitive and affective reactions. Rich in gesture, expression and affect, contemporary dance is a heightened form of non-verbal communication.

MON – 07.04.08

- Pesquisa online sobre a teoria do caos de Lorenz e a teoria do simulacro de baudrillard.
 - Ainda não está claro para mim qual a aplicabilidade da teoria do caos no nosso trabalho, mas de uma forma incomum, me sinto intensamente atarido por ela. Como se intuitivamente houvesse a possibilidade de uso desta teoria como fundo para a movimentação ou as relações entre as dinâmicas de movimento.
 - **Movimento quantico # 1 (eu, me, mi, comigo mesmo)**
 - A idéia básica a partir do qual pretendo desenvolver o nosso próximo experimento coreográfico é a relação entre estas entidades isoladas dentro de um único individuo.
 - O EU verdadeiro (alma, espirito, eu superior, etc.), o ME, que é a parte emocional deste sistema que relaciona-se com o universo interior e exterior através das emoções (o que fazem a mim me transforma; o que faço a mim, me transforma; eu ME sinto assim ou assado) e o COMIGO MESMO – “MYSELF” está relacionado com a auto-imagem que desenvolvemos de nós mesmos a partir de experiências passadas e memórias, e do amestramento social, o ego.
- todos os “selfs” dentro de um só individuo;
- eu enquanto “outro”;
- todos os outros eus, e eu;
- autovirtualização dos eus;
- eu como simulacro de mim mesmo, uma representação de minha auto-imagem;
- simulacro - homem foi feito à imagem e semelhança de Deus?
- Para além dos signos “máscara”, “duplo”, “reflexo”, “sombra”, “tradução”, “simulação”, “fingimento”, “artifício”, “quimera”, “cópia”, outra categoria que refere o simulacro é “virtual”. O filósofo francês Pierre Lévy tem pesquisado, minuciosamente, sobre este assunto; em sua obra *O que é o virtual?*, afirma que “a palavra virtual vem do latim medieval *virtualis*, derivado, por sua vez, de *virtus*, força, potência.. O virtual tende a atualizar-se, sem ter passado, no entanto, à concretização efetiva ou formal”; “o virtual não se opõe ao real, mas sim ao atual. Contrariamente ao possível, estático e já constituído, o virtual é como o complexo problemático, o nó de tendências ou de forças que acompanha uma situação, um acontecimento, um objeto ou uma entidade qualquer, e que chama um processo de resolução: a atualização.”.

- Um dos paradigmas do pós-modernismo, os *simulacra* são as estratégias de simulação, as construções de modelos de dissimulação, as representações do real que são dadas como aparências premeditadas. Os *simulacra* desfazem a ilusão da diferença entre o que parece ser e aquilo que é.
- processos tão complexos quanto a dança, com suas exigências de harmonia e estética, são possíveis exatamente devido à não-linearidade, embora não necessariamente caótica.

TUE – 08.04.08

Leitura:

- **O Corpo na Dança**
Rudolf Laban e as Modernas Idéias Científicas da Complexidade
Jorge de Albuquerque Vieira (1999)
- **O corpo como expressão e linguagem em Merleau-Ponty**
Reinaldo Furlan, Josiane Cristina Bocchi (2003) - [releitura](#)
- **Nietzsche e o Corpo O que fizeram do corpo na tradição metafísica?**
Nilo César - Mestrado de Filosofia - UFRN (2003)
- **O corpo percebido**
Denise da Costa Oliveira Siqueira · 2003 – [releitura](#)
- **Treinamento na dança: visões mecanicistas e holísticas**
Dianne Woodruff - Tradução: Leda Muhana (1999)

- Fragmentos do texto: **O corpo na dança** de Jorge Vieira.
1. A idéia de identificar conhecimento como um produto gerado somente pelas atividades científicas e filosóficas tem se revelado bastante limitada em nossa época: sabemos muito bem que a maior parte das vezes a atividade artística não é suficientemente valorizada, até mesmo sendo classificada como algo marginal, em alguns grupos e contextos. No entanto, o que temos aprendido com os mais recentes estudos sobre o ser humano e a chamada Teoria do Conhecimento é que a atividade artística é também uma forma de representar o mundo, mais ainda, é uma forma de sobreviver no mesmo, elaborando alto níveis de complexidade.
 2. O **Umwelt** contém traços da realidade, codificados e internalizados no sistema - dentre estes, aqueles de natureza espacial e temporal (notadamente, nas visões realistas). Um sistema vivo move-se e neste movimento desloca-se no espaço ao longo de uma duração temporal, sujeito ao campo gravitacional do planeta e todo um conjunto de condições e restrições astrofísicas, geográficas, geológicas e meteorológicas.
 3. Um dançarino, um tipo particular dentre toda a classe de sistemas vivos, para dançar necessita elaborar seu Umwelt, explorando o mapa que o conecta ao real. Nesse sentido, a dança é exploração e vivenciação do espaço-tempo, consistindo em um sistema de enorme complexidade e, finalmente, consistindo em uma maneira sofisticada de conhecimento.
 4. Para Laban, a dança depende diretamente das noções de espaço e tempo e daquilo que nos habituamos a chamar desde cedo "movimento". E

- movimento implica os conceitos de massa, peso, ação gravitacional e, nem sempre citados, todos os limites impostos ao nosso corpo pela realidade física externa, o que demarca o domínio dos movimentos.
5. processos tão complexos quanto a dança, com suas exigências de harmonia e estética, são possíveis exatamente devido à não-linearidade, embora não necessariamente caótica. É vislumbrado assim um casamento entre corpo, Umwelt, dinâmica e Estética, no contexto dos processos de complexidade.
 6. o fim último a ser atingido é vivenciar e sentir melhor o mundo e nossa integração com o mesmo, não apenas fazer o clássico esforço discursivo ao qual somos habituados desde novos.
 7. Um Evolon desenvolve-se em 7 etapas sucessivas: a crise ou rompimento, geralmente disparada por uma conjugação entre instabilidades interna e externa; a fase latente, na qual o sistema busca o máximo de seus recursos internos, sua autonomia; a fase de crescimento, em que esses recursos são explorados na busca proeminentemente quantitativa de soluções; a fase de transição, em que as melhores soluções são selecionadas, na busca da qualidade; a fase de maturação, quando o sistema adquire nova estrutura e organização e finalmente o clímax, onde nova metaestabilidade complexa é adquirida.
 8. A visão de Laban, expressa em conceitos como o de espaço dinâmico, mostra toda uma coerência com essas recentes conquistas do conhecimento científico. Mas é a sua noção de processualidade e de uma história do complexo que nos parece mais fértil.
 9. Mas há uma possibilidade realista que por vezes é ignorada, a de que tal Universo não surgiu por milagre, ele foi gerado a partir de processos ocorridos dentro da realidade, gerando sistemas reais. Isso significa que os enunciados de lei que usamos para representar o mundo não são meras criações de nossas mentes, e sim o resultado de uma interação entre os sistemas vivos e leis reais e objetivas, externas.
 10. Quando Laban se refere à memória primitiva que teríamos do espaço, quando ele fala sobre como os movimentos e a harmonia do corpo em dança refletem essa espacialidade, ele está falando da interação, real, que conecta o sistema vivo e seu meio ambiente, por meio de mapas e de internalizações de relações.
 11. Segundo o princípio da relatividade einsteniana, não existe o movimento absoluto, sendo todos os movimentos relativos à algum outro movimento. Assim, nenhum deslocamento pode ser percebido a não ser em relação à algo que tenha um grau diferente de movimento.
 12. O mover-se com as perturbações externas impede a percepção das mesmas. A percepção exige uma disparidade entre os movimentos do corpo e os do espaço à volta. Somente quando os corpos se tornam mais pesados, logo as perturbações relativamente mais fracas, é que a percepção pode desenvolver-se.
 13. . O princípio da relatividade diz assim que a percepção depende de movimentos que fazem diferença, e como dizia Bateson (1980: 109), "informação é diferença que faz a diferença", daí o primeiro quesito para um sistema tornar-se cognitivo, ser sensível à informação.

14. A consciência teria origem a partir da locomoção, pois esta implica rompimento de contato com o meio, ou seja, um intervalo de espaço entre contatos distintos.
15. o espaço é pré-requisito de todo o conhecimento. É somente através do espaço que uma coisa pode ser conhecida pois é ele que permite a diferença entre os movimentos do sujeito e do objeto.
16. Nem o observador, nem o objeto percebido são indícios da percepção, mas sim o espaço situado entre eles, espaço esse que é a medida da dicotomia de seus movimentos (Flores, 1982: 107).
17. A percepção de coisas estranhas ao corpo começa com um pequeno intervalo de ausência de contato com o meio imediato - isso gera a emergência conjunta de consciência e locomoção.
18. Com o crescimento do espaço ao redor do corpo, aumenta a divergência entre os movimentos deste e os externos, aumenta assim o conhecimento.
19. O casamento espaço/movimento é o gerador da percepção e da consciência e como disse Laban, herdamos uma memória primitiva, por internalização evolutiva, desses estágios primitivos. São as relações internas ao nosso corpo-sistema e aquelas conectando este ao ambiente que geram a funcionalidade de nossos movimentos na construção de um Umwelt.
20. Segundo Uyemov (1975), a evolução e a orientação do tempo ocorrem em sistemas abertos pela progressiva internalização de relações, o chamado "colapso relacional", que é um índice de irreversibilidade. Uma relação é dita interna quando no sistema ela envolve elementos em tal nível que estes não podem abandoná-la sem perder suas identidades, caso contrário ela é dita externa.
21. A evolução é uma história de internalizações e, nesse sentido, nosso corpo é um tipo de espaço histórico forjado por um contato limitado com o real, limitação esta manifesta pelo Umwelt de nossa espécie.
22. da mesma forma, sabemos que "ver" é o resultado de uma complicada transição entre a realidade e nosso cérebro, por meio de uma cadeia elaborada de semioses.
23. da mesma forma, sabemos que "ver" é o resultado de uma complicada transição entre a realidade e nosso cérebro, por meio de uma cadeia elaborada de semioses.
24. de Laban, quando em sua qualidade de artista fala de uma fusão entre o humano e o mundo, em sua espacialidade e temporalidade, mas também em sensibilidade e emoção.
25. Estamos falando assim das formas de conhecimento que transbordam do neocórtex, que já possuímos mas que nossa educação tradicional inibe e por vezes marginaliza. O sistema cerebral, em sua altíssima complexidade, é capaz de perceber aspectos sutis do real, porque foi assim forjado pela evolução
26. Uma estética que foi em nós mapeada, desde a época em que não passávamos de seres extremamente primitivos bombardeados por fótons e mergulhados em alguma "sopa" primordial. Se assim for, o gesto do dançarino é o gesto de exploração da realidade, não somente através da cinemática e dinâmica que nossa Física propõe, mas também e

- principalmente em dimensões estéticas fora do racional mas nem por isso menos fundamentais.
27. O movimento, como desenvolvido pela evolução, conectado à forma e às transformações de energia, mostra uma precisão e eficácia que dificilmente seriam justificadas somente à partir do conceito de acaso - as probabilidades para tais sucessos ocorrerem a partir de cadeias de eventos aleatórios são baixíssimas.
 28. ...tudo que é despertado para a existência transiente, que vem a ser, cresce e fenece, é a palavra e letra desta escrita. Vir a ser, crescer, definir e fenecer, estas metamorfoses da existência falam acerca do profundo sentido da escrita de Deus na Natureza...(Laban)
 29. A Estética que exprimimos em nossa Arte foi, como todo o resto, em nós internalizada a partir de uma notável Realidade.
 30. O pensamento de Rudolf Laban volta-se, entre outros aspectos, para o papel que a dança tem como maneira de melhorar o nível de vida das pessoas e das sociedades, um caminho para uma maior integração humana. A efetiva melhoria de um sistema tão complexo exige um auto conhecimento intenso, a nível individual e na partilha do coletivo.
 31. Nem todos são capazes de buscar esse conhecimento, seja por limitações individuais ou pelas formas externas de opressão. Outros humanos têm que assumir o papel de permitir o crescimento alheio, uma atitude que só é possível através de movimentos de afetividade e altruísmo.
 32. Muitas formas de terapia, individuais e coletivas, repousam no corpo e na identidade do mesmo como um elemento mediador entre self e ambiente, entre a complexidade humana e os mistérios do real.
- Fragmentos do texto: **O corpo como expressão e linguagem em Merleau-Ponty** de Reinaldo Furlan, Josiane Cristina Bocchi (2003)
1. o corpo encarna a possibilidade de compreensão dos gestos e das palavras, assinalando o caráter corpóreo da significação, cuja apreensão está na reciprocidade de comportamentos vividos na dimensão social.
 2. O caráter fundador da linguagem mostra-se nas relações ambíguas entre fala e pensamento, sentido e palavra, significante e significado. Esta ambigüidade, presente em todas as formas de linguagem, constitui a natureza do fenômeno expressivo, revelando a abertura de nossa faticidade originária ao mundo e a nós mesmos.
 3. Quanto ao primeiro ponto, devemos destacar a noção eminentemente corpórea da expressão, como a fala emerge...
 4. enquanto gesto de um corpo que é toda relação de sentido com o mundo, gesto de tomada de mundo na articulação do ser social. Esse caráter eminentemente corpóreo da significação impede que se possa tomá-la como objeto puro de pensamento: é no sentido do comportamento que as significações das palavras sempre se encontrarão, e é no acordo de nossas intenções práticas, isto é, no sentido do que fazemos, que se realiza a comunicação.
 5. na Fenomenologia da percepção, ao rever as tradicionais concepções em filosofia da linguagem, ele assinala um parentesco entre as abordagens

empirista e intelectualista: ambas as visões desconsideram o potencial expressivo da palavra e partem de um pressuposto comum, o da exterioridade entre signo e significado. No empirismo, a linguagem é objetivada e o sujeito inexistente. No intelectualismo, ela é operação essencialmente subjetiva e a posse do sentido é remetida ao sujeito pensante.

6. O projeto merleau-pontyano visa, nesse sentido, ultrapassar estas concepções através da atribuição de um sentido à palavra.
7. A linguagem não é tradução ou reprodução do pensamento e, neste sentido, uma potência de caráter secundário. Ao contrário, ela é fonte originária de sentido do próprio pensamento.
8. A percepção é o sentido que inaugura a abertura para o mundo, como a projeção de um ser para fora de si; a linguagem prossegue esta abertura de mundo na medida em que retoma, transforma e prolonga as relações de sentido iniciadas na percepção.
9. A aproximação entre a fala e a análise do sentido do gesto corporal prefigura a intenção merleau-pontyana de buscar no corpo a origem do sentido da linguagem. Para o autor, o modo de apreensão do sentido da fala do outro é o mesmo que o do gesto corporal: eu os compreendo na medida em que os assumo como podendo fazer parte do meu próprio comportamento.
10. Merleau-Ponty quer, sobretudo, recuperar o movimento primordial do ato expressivo, o que corresponderia à língua em estado nascente, no instante em que ela mesma se realiza enquanto expressão.
11. Trata-se, no caso do empirismo, da inexistência de um sujeito e de um vínculo interno entre o sentido da percepção e a palavra proferida, ou entre o significado da palavra e seu referente.
12. É interessante observar que a análise merleau-pontyana nos revela duas tradições contraditórias, porém embasadas em uma mesma concepção de linguagem. Para uma, a fala está condicionada a “leis da mecânica nervosa” ou “leis da associação”. Para a outra, a fala depende de uma operação subjetiva doadora de sentido, a “operação categorial”.
13. Merleau-Ponty (1945/1994) recorrerá ao gesto para esclarecer a comunicação pela palavra, buscando no corpo não só a compreensão do problema da linguagem, mas também o entendimento de uma questão mais abrangente, a expressão.
14. Não basta que dois sujeitos conscientes tenham os mesmos órgãos e o mesmo sistema nervoso para que em ambos as mesmas emoções se representem pelos mesmos signos. O que importa é a maneira pela qual eles fazem uso de seu corpo (...). O uso que um homem fará de seu corpo é transcendente em relação a esse corpo enquanto ser simplesmente biológico. Gritar na cólera ou abraçar no amor não é mais natural ou menos convencional do que chamar uma mesa de mesa. (Merleau-Ponty, 1945/1994, pp. 256-257)
15. Os gestos, portanto, não são oferecidos deliberadamente ao espectador como uma coisa a ser assimilada; eles são retomados por um ato de compreensão, cujo fundamento nos remete à situação em que o sujeitos da

- comunicação – eu e o outro – estão mutuamente envolvidos em uma relação de troca de intenções e gestos.
16. Desse modo, a significação expressa na conduta do outro vem encontrar em mim a legitimação de seu sentido, e viceversa: vejo no outro um reflexo de minhas próprias possibilidades, intenções que podem fazer parte de minha própria conduta.
 17. Merleau-Ponty diz que eu só consigo compreender a intencionalidade do outro – e sua atitude para comigo – porque através do meu corpo posso torná-la minha.
 18. para o corpo, a ele é atribuído uma potência expressiva que lhe é imanente: o corpo é intencionalidade que se exprime, e que secreta a própria significação. Melhor dizendo, a análise do corpo põe à mostra o vínculo entre expressão e exprimido, cuja indissociabilidade está presente em todas as linguagens, constituindo mesmo a natureza do fenômeno expressivo.
 19. A expressão é um fenômeno que não depende do eu penso mas do eu posso, diz Merleau-Ponty (1960/1984). O que há antes da fala é apenas uma intenção significativa, uma necessidade muda, cujo destino é a palavra como seu acabamento. Entre o sentido mudo e as palavras haveria uma lacuna, um certo vazio que busca completar-se na medida em que a intenção de comunicar tende à expressão.
 20. A fala falada, por sua vez, constitui a base da comunicação social, porque é o próprio saber sedimentado na linguagem. Instalada no seio de uma cultura, a linguagem instituída é precursora da fala. Todavia, o fator decisivo no fenômeno expressivo não é este legado da linguagem, mas como ele é assumido para promover novos significados. Na fala falante, a aquisição cultural se mobiliza em benefício da expressão: para exprimir, o sujeito utiliza-se das significações disponíveis em seu meio simbólico, aquelas que foram instituídas a seu tempo pela mesma operação expressiva.
 21. É por isso que a palavra tem o sentido sem, no entanto, contê-lo: o sentido sustenta a palavra por dentro, e viceversa.

– Fragmentos do texto: **Nietzsche e o Corpo O que fizeram do corpo na tradição metafísica?**

Nilo César - Mestrado de Filosofia - UFRN (2003)

1. Com efeito, alguns filósofos de sensibilidade aguçada, a saber – Bachelard, Merleau-Ponty [1] pensaram o corpo como uma orquestra, um organismo que tem sua melodia e sua textura musical, “o organismo é uma melodia que se canta.” Assim diz Merleau-Ponty.
2. O que fizeram do corpo? Enxertaram-no de uma moral decadente e entorpeceram-no, tornando seus órgãos indolentes, “impotentes”, amputaram-no de suas possibilidades criadoras, em detrimento de uma educação que privilegia o espírito, tendo como fins o esmero da cultura.
3. “Por trás dos mais altos juízos de valor, pelos quais até agora a história do pensamento foi guiada, estão escondidos mal-entendidos sobre a índole corporal, seja de indivíduos, seja de classe, ou de raças inteiras.”

4. Essa má compreensão do corpo foi haurida no discurso metafísico travestido de religião, moral e ciência que, por sua vez, constituem-se os detratores do corpo. A ciência moderna teve que instrumentalizar o corpo, e para manter-se enquanto poder dominante, foi necessário transformar o corpo no modo de produção; eis a razão pela qual Marx define o homem quando pensou o corpo na sociedade moderna como, valor de troca, mercadoria, ou forças produtivas, assim ele determinava a condição humana na sua existência.
5. Nietzsche concebe o corpo como uma unidade organizada de relações complexas de aliança e oposição entre células, tecidos, órgãos e sistemas. Elege o corpo como fio condutor e ponto de partida para uma nova concepção de subjetividade, nesse sentido, está à multiplicidade com um só sentido.
6. . “Atrás de teus pensamentos e sentimentos, meu irmão, acha-se um soberano poderoso, um sábio desconhecido – e chama-se o ser próprio, mora no teu corpo, é o teu corpo.

Fragmentos do texto: **Treinamento na dança: visões mecanicistas e holísticas** por Dianne Woodruff

- A dança, enquanto arte, está além de um vocabulário de passos e técnica. Contudo, como toda arte, ela pressupõe certa habilidade específica.
- Holismo é o conceito no qual uma unidade orgânica e integrada assume uma realidade independente e mais ampla do que a soma de suas partes.
- Na Educação Física, o holismo foi adotado em Programas de Educação do Movimento nos quais os alunos aprendiam habilidades básicas – correr, jogar, pegar, subir – independente das estruturas de jogos competitivos (Leonard, 1974). A Educação do Movimento objetivava o processo ao invés do produto.
- O mecanicismo consiste na visão de que todo fenômeno do universo, particularmente a vida, pode ser explicado em termos da Física ou Química.
- A técnica da dança moderna é, em sua grande maioria, ensinada e aprendida como uma atividade mecânica que valoriza o virtuosismo quantitativo – o quão alto, quão rápido, quão grande. Exercícios e seqüências são repetidas inúmeras vezes até se tornarem virtualmente automáticas.
- Em geral, os alunos vêem o treinamento na dança como uma atividade mecânica. Eles esperam aprender determinados movimentos, ou seja, passos característicos da dança ocidental e adquirir habilidades como girar, equilibrar e dominar a articulação do pé. A aula de técnica para eles deve ser ensinada segundo esta tradição, através da repetição de movimentos e de seqüências realizadas por um grupo de alunos e com acompanhamento musical. O professor é visto como uma autoridade que assume, por vezes, o papel de um “guru”. O treinamento deve exigir “trabalho” no sentido físico e mental. Em consonância com o método pedagógico ocidental que prioriza e objetiva o produto sobre o processo, a atenção e expectativa dos estudantes estava voltada para os resultados adquiridos através deste tipo de treinamento.

- A primeira concerne a atitudes corporais (hábitos de movimento) que rapidamente transformam-se em padrões que podem ser observados em suas danças. Por exemplo, ombros e pescoço tensos permanecem tensos ou se acentuam no estúdio; a absorção de novos movimentos pode funcionar na vida cotidiana, mas é limitada quando se trata de movimento de estilo. A tendência de orientar-se corporalmente prevalece, isto é, braços, pernas e tronco movem-se em relação uns aos outros e não em relação ao espaço exterior.
- A segunda questão refere-se a atitudes culturais que os influenciam enquanto dançam. Por exemplo, com o objetivo de adquirir controle corporal, o aluno precisa “segurar” ou contrair, tensionando músculos antes mesmo de haver movimento, caso contrário eles não estão “dançando”. Alunos freqüentemente acreditam que se o movimento não é muscular ele não acontecerá de forma rápida ou ágil, ou ainda, se o mesmo não é repetido suficientemente a técnica não obterá efeito.
- A cultura atual de *fitness* reforça a visão do corpo como uma máquina que só se moverá através da força mecânica (Myers, 1983).
- *Bartenieff Fundamentals TM* é holístico porque seu enfoque não reside em ações isoladas, mas na organização integral do corpo/mente e na função e expressão do dançarino (Myers, 1983).
- *Fundamentals* prepara o corpo através da re-educação de determinados padrões e conexões básicas que são considerados como originários de todo movimento, seja ele gestual ou mais refinado. Enquanto a técnica tradicional da dança moderna desenvolve ações corporais que compõem seqüências de dança, *Fundamentals* trabalha com o corpo de forma mais aprofundada. Ele pode ser visto como um sistema de suporte para a técnica, ativando e harmonizando o corpo “de dentro para fora” (Myers, 1983).
- Inicialmente os alunos recebem orientações quanto ao treinamento respiratório, um processo que sensibiliza o dançarino para a forma interna e externa do tronco e para áreas de tensão que bloqueiam as conexões e relações entre os segmentos corporais. Os alunos aprendem a utilizar a respiração para se liberarem de tensões em excesso e para reforçar e iniciar o movimento. O trabalho de respiração também favorece o “estar centrado”, preparando o dançarino para atividades subsequentes.
- uma avaliação do gênero Laban-Bartenieff tende a relacionar essas observações a algumas áreas, como por exemplo: a integração entre as regiões superior e inferior (uma conexão do tronco que ativa e sustenta os movimentos dos membros e da cabeça), ao *grounding* (habilidade de usar o chão como base de suporte), ao estado de prontidão para o movimento (habilidade de estar alerta e presente com mínima tensão) e a utilização do espaço (ambos espaço físico/social e pessoal) como um ambiente de colaboração, ativo e vital.
- Consideremos aqueles alunos que não parecem estar de pé sobre os pés, não aceitando o próprio peso e o apoio oferecido pelo chão. Ainda assim eles podem executar os passos sem demonstrar, contudo, convicção, precisão e envolvimento expressivo. Esses alunos podem não ter desenvolvido seu *grounding* [uma relação de firmeza sobre o solo], um padrão que se fará

evidente tanto em seu movimento cotidiano como no movimento de estilo. Seu alinhamento postural revelará freqüentemente excesso de tensão nos músculos posturais, uma vez que seu corpo utilizará sua musculatura como suporte, suporte este que deveria provir do chão. Quando a relação entre corpo e base de suporte mostra-se ineficiente, observa-se com freqüência dificuldades e problemas, sofridas pelo aluno, com seu centro de peso [centro de gravidade]. O movimento pélvico poderá estar comprometido, ficando a pélve impossibilitada de acionar movimentos de transferência de peso. O peso pode estar concentrado no peito.

- A melhoria na estabilidade da articulação envolve fortalecimento paralelo ao desenvolvimento de eficiente conexão na relação calcanhar-cóccix, atenção para a qualidade de transferência de peso, equilíbrio entre ceder e resistir à tensão e suporte do corpo como um todo, como um sistema integral.
- Controle em excesso pode inibir a experiência de peso em uma parte do corpo. Sem a percepção ou noção de peso, o movimento torna-se monotônico * – dando a aparência de ausência corporal.
- A rigor, a maioria dos dançarinos não se aquece no aspecto fisiológico (aumento de temperatura dos músculos), sendo, no entanto, um processo preparatório essencial. *Fundamentals* propõe esta integração de forma gradual, não forçada, dando ênfase à conexão e sensação do movimento ao despertar os proprioceptores articulares e ao mover de forma gradativa o corpo todo no sentido “de dentro para fora”. Resumindo, *Fundamentals* nutre e desenvolve o sentido cinestésico
- REF:
BARTENIEFF, I. e LEWIS, D. *Body movement: Coping with the environment*, New York, Gordon & Breach, 1980.

Exercício proposto por Pedro Buarque: após a leitura dos textos, escrever dois parágrafos:

1° o ponto de vista do espectador: o que determina (formalmente) a beleza de uma obra em apresentação consiçãõ, simplicidade, simetria, suavidade,...

A ressonância destes conceitos dentro do meu próprio corpo, e o valor que dou a estes signos, baseado na minha enciclopedia interna de significados.

2° o ponto de vista do bailarino: o que torna evidente o sucesso de uma obra? cochichos, os aplausos, tosses,... a peça avaliada à partir do palco.....

O sucesso é uma sensação interna de que fiz o que estava suposto a fazer, isto aliado ao meu próprio senso crítico de ter realizado algo com significado, são o suficiente para minha própria satisfação.

A nível mercadológico se o espetáculo for bem aceito pela crítica do público e de especialistas e conseguir convites para varios festivais e os seus integrantes consigam ganhar um retorno financeiro pelo seu trabalho.

WED – 09.04.08

Leitura:

- **Aprendizagem Motora**
Ana Cristina Arantes (sem ano de publicação)

- Encontro do grupo:
Aula de anatomia; discussão sobre a finalização do projeto e as tarefas que ainda precisam ser feitas, com respectivas deadlines.
- Apresentei a proposta de um novo projeto coreográfico (Experimento quântico #1 – ME, MYSELF and I) como possibilidade para ser um dos próximos projetos a concorrer à verbas públicas.
- A receptividade foi razoável e logo após fizemos uma brainstorm sobre outras possibilidades criativas.
- Não houve trabalho de corpo (educação somática) nem dinâmicas de movimento devido a esta discussão.
- Os integrantes assumiram a responsabilidade de refletir sobre o que foi discutido para que cheguemos a uma conclusão em futuro próximo.
- Tarefas pendentes com respectivas datas para finalização:

Minhas tarefas	
Entrega do artigo final	31 de maio
Terminar aulas teóricas e apostilas	04 de maio
Finalizar programação da 2ª parte da oficina: um olhar contemporâneo sobre o movimento”.	04 de maio

THU – 10.04.08

- Preparação do material teórico para aula de anatomia.
- 18:30 → Encontro do grupo: aula de anatomia, educação somática e dinâmicas de movimento.
- Após uma pequena variação no centro, Junior propôs uma dinâmica para improvisação. Deveríamos executar a mesma sequência anterior colocando o foco da atenção na pele.
- Depois da improvisação surgiu uma discussão sobre o verdadeiro significado do “movimentar-se pela pele” para cada um.
- Fiz questão de deixar claro que existe uma diferença grande entre pensar em dançar com a pele e tentar sentir a pele ao dançar. Em pensar na pele, há uma atitude mental que não conduz necessariamente a sensação cinestésica; enquanto que tentar criar um volume interno através dos ossos e articulações pode ser mais efetivo enquanto forma de estabelecer esta relação proprioceptiva com os mecanoreceptores da pele, gerando assim uma sensação interna de volume.
- Marcelo colocou que esta fixação que Junior tem com a pele passa mais pelo viés da poética do que esta imagem significa para ele.

FRI – 11.04.08

- Preparação do material teórico para aula de anatomia.
- 18:30 → Encontro de grupo: aula de anatomia, educação somática e improvisação através de dinâmicas de movimento (por Marcelo) → com música do Gotan project, Júnior e eu improvisamos tentando a princípio usar as mãos para expressar o som do acordeon, depois desenhando o som com as mãos. Depois fomos pedidos para interagir, de forma que quando o acordeon tocasse nós continuássemos com a movimentação anterior e quando não houvesse a presença do instrumento deveríamos ficar conectados pelo punho.
- Procurar: **Cinesiologia Clínica de Brunnstrom - Laura K. Smith**

SAT – 12.04.08

- 9h → aula de filosofia com Pedro Buarque.
- As tarefas de preparação para esta aula foi a leitura de 3 textos [**O corpo como expressão e linguagem em Merleau-Ponty** - Reinaldo Furlan, Josiane Cristina Bocchi (2003); **Nietzsche e o Corpo O que fizeram do corpo na tradição metafísica?** - Nilo César - Mestrado de Filosofia - UFRN (2003); **O corpo percebido** - Denise da Costa Oliveira Siqueira (2003)]
- **Notas:**
 - Como esquecer algo que está na memória cinestésica?
 - Quais as vias para o esquecimento?
 - A informação expressa com as palavras X através do movimento.
 - Espacialidade interna e externa do ser.
 - Consciência humana → subjetividade (selfawareness)?
 - Saber como fazer com a mente é diferente de saber fazer com o corpo.
 - A partitura do movimentos e pré-movimento para conduzir o soma pelo movimento.
 - O corpo é a parte mais espiritual do nosso ser.
 - Pudor: resguardar-se; preservar a integridade e a privacidade.
 - Sujeito X objeto (dois ou um)?
 - Se apropriar expressões que são de domínio coletivo e dar autoria a elas (como fazem alguns filósofos). Heidegger usa o termo “ser no mundo” como máxima da subjectividade, ou seja, o universo inteiro só existe porque eu posso percebê-lo com meu corpo.
 - Gritar traz sentido em si e a palavra precisa de significado pré-estabelecido.
 - Coreografia minimalista escondida: estar em pé, batendo o calcanhar no chão – a cada 30 batidas, sorrir.
 - Discutimos a função e o significado do espectador e do intérprete. Até que ponto estas duas percepções estão interligadas?

SUN – 13.04.08

- Idéias para a segunda semana da oficina “um olhar contemporâneo para o movimento”.
 - A cada dia focar o aquecimento e a parte de educação somática em um segmento corporal em sequência ascendente.
 - Os pés + pernas → coxa + quadril e pelve → coluna → braços + cintura escapular → cabeça + pescoço (Técnica de Alexander)
- Sequência das aulas:
- Aula N. 06
 - **Aula de anatomia** – o tronco
 - **Educação somática** – focar nos pés → sensibilização dos pés e pernas
 - Aterrar os pés no chão com joelhos flexionados (deitado), exercícios que enfoquem o uso dos pés como propulsor para o movimento.
 - Iniciar a aula com massagem nas pernas → percussão por todo o corpo → deitar e começar o balanço com foco nos calcanhares;
 - Círculos com o pé (horário e anti-horário), paralelo e com rotação externa;
 - Oposições com a perna, uma estende e a outra flexiona, com uma perna rodada internamente e a outra externamente;
 - Flexionar quadril e joelhos, apoiar os pés no chão e alternar a pressão no chão, um pé a cada vez e depois com os dois ao mesmo tempo.
 - Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna
 - Usar todos os planos: baixo, médio e alto.
 - Ficar em pé com os olhos fechados (propriocepção)
 - Exercício de “grounding” de bioenergética.
 - **Dinâmicas de movimento**
 - Improvisar focando a atenção nos pés, usar o apoio que ele oferece e desafiá-lo;
 - Desenhar com os braços enquanto enfoca o pé e perna;
 - Pliés com deslocamento
 - Pequenos saltos
 - Todos juntos, divididos em grupos, improvisam sobre tema pré-trabalhado.
- **Idéia para a Cia Etc.**
- Fazer uma coleção de remixes de coreografias antigas de outros coreógrafos. Por diversão ou para uma possível espetáculo.

MON – 14.04.08

- Trabalhar nas aulas teóricas do projeto.

TUE – 15.04.08

- Trabalhar nas aulas teóricas do projeto.

WED – 16.04.08

- Trabalhar nas aulas teóricas do projeto.
- Encontro do grupo: aula de anatomia (extremidades inferiores), educação somática; dinâmicas de movimento.

THU – 17.04.08

- Não compareci por motivo de doença

FRI – 18.04.08

- Não compareci por motivo de doença

SAT – 19.04.08

- Encontro do grupo (09h): aula de filosofia
- **Notas:**
 - » Pedro nos aconselhou a praticar a escrita de pequenos textos como preparação e exercício para a escrita dos artigos → texto deve ter início, meio e fim, deve propor algo, desenvolver e concluir uma ideia.
 - » Visível X invisível em relação a espacialidade cênica.
 - » Discutimos o texto: **o corpo percebido** de Denise da Costa Oliveira Siqueira • 2003
 - » O que se lê nas entrelinhas da dança? Este é um papel do espectador ou do interprete?
 - » O que é inerente ao nosso projeto?
 - » INERENTE → que está unido estruturalmente a pessoa ou coisa; inseparável; que está ligado a sua natureza (fonte: Wikcionário); adj. Ligado de modo íntimo e necessário: responsabilidade inerente a uma função. / Inseparável. (fonte: workpedia);
 - » Inseparável do nosso projeto é a sua característica de pesquisa, os produtos finais que precisam ser entregues e o fato de estar relacionado ao corpo, ao movimento e a dança.
 - » Hegel → eticidade → **A Eticidade (Moralidade Objetiva)** O que é eticidade? É a pergunta de Hegel na Filosofia do Direito. E responde: "Que a minha vontade seja posta como adequada ao conceito e com isso superada e guardada sua subjetividade" .
Uma vontade só se determina, quando decide. "Por meio da decisão, a vontade se põe como vontade de um determinado indivíduo frente a outro (...). Uma vontade que não decide nada não é uma vontade real". Toda decisão é escolha, e quem escolhe deixa, ou como diz Hegel "renuncia à totalidade" e se "compromete com a finitude", isto é, se põe limites. O que determina essa escolha são as circunstâncias históricas, a cultura, os hábitos, e costumes. Todo esse movimento de concretização, limitação, mediação social da liberdade é o âmbito da eticidade.
A eticidade trata das determinações objetivas ou da mediação social da liberdade. Tem, portanto, um conteúdo e uma existência que se situa num

nível superior ao das opiniões subjetivas e caprichos pessoais: "as instituições e leis existentes em si e para si". Se na moralidade o sujeito é avaliado, a partir dos aspectos subjetivos determinantes no seu agir, na eticidade ele é considerado como membro (Mitglied) de uma comunidade ética, ou seja, é qualificado, a partir das determinações objetivas - dos resultados e conseqüências - de suas ações.

Minha vontade livre tem que mediar-se com a vontade livre do outro, a fim de se universalizar. O imediato tem que ser mediado, para que possa estabelecer um princípio ético universal.

"Aquele que quer ser algo grande, disse Goethe, deve saber limitar-se"

"A pedagogia é a arte de fazer éticos os homens; considera o homem como natural e lhe mostra o caminho para nascer de novo, para converter sua primeira natureza em segunda natureza espiritual, de tal maneira que o espiritual se converta em hábito."

É importante frisar que na "subjetividade ética" desaparecem as vontades particulares, enquanto imediatas e naturais, uma vez que, submetidas ao processo de mediação, reconhecem que sua dignidade se funda nessa substancialidade. (...) A lei moral, portanto, não tem validade apriorística ou que poderíamos chamar de validade natural imediata. O critério de moralidade passa a ser a possibilidade de universalização a posteriori, isto é, a universalização resultante da mediação das vontades envolvidas e afetadas. Na eticidade, enquanto identidade da vontade universal e particular, há uma coincidência entre deveres e direitos. "Por meio do ético, o homem tem direitos, na medida em que tem deveres, e deveres, na medida em que tem direitos." Só pode ter deveres quem tem, ao mesmo tempo, direitos. Um escravo, portanto não pode ter deveres.

Na perspectiva hegeliana, o universal, ao concretizar-se, se individualiza. Isso significa que a concretização sempre se dá num conteúdo determinado, num povo, numa comunidade ética, numa instituição, ao passo que a universalidade kantiana permanece no plano formal e, por isso, meramente abstrato. Kant exclui da moralidade as instituições e os costumes. (...) Se, para Kant, o princípio supremo de moralidade é atemporal, em Hegel, ele se constitui no movimento histórico de determinação da Idéia da liberdade.

(fonte: <http://www.ufrgs.br/bioetica/tweber.htm>)

- » Paradigmas precisam mudar para que o novo surja.
- » Onde está o corpo poético?
- » O que poética? Poesis?
- » Como disciplina teórica, a poética é o estudo das obras literárias, particularmente as narrativas, que visa esclarecer suas características gerais, a sua literalidade, criando conceitos que possam ser generalizados para o entendimento da construção de outras obras.
- » Apesar de não ter caráter normativo, ela opera implícita ou explicitamente na criação artística. Surge na filosofia antiga com Aristóteles, que a trata como um dos métodos do discurso estudando, no fragmento que restou até nossos dias da tragédia e dela destacando noções fundamentais para a considerações teóricas posteriores, como a distinção (a partir de Platão) entre mimesis, no qual o poeta faz parecer que é um outro (um personagem)

quem fala, como por exemplo, no texto dramático, e diegesis, no qual o poeta fala por si mesmo, por exemplo, na narração em terceira pessoa da composição literária. (<http://pt.wikipedia.org/wiki/Po%C3%A9tica>)

- » **A Poética** é um tratado de Aristóteles sobre a poesia e a arte. Foi escrito na parte final da vida ao autor e remete, muitas vezes, a um texto anterior chamado *Dos Poetas*, onde Aristóteles estabelecia os conceitos de *imitação* e *catarse*.
- » A obra se divide em duas partes. A primeira apresenta o conceito de poesia como imitação de ações. A segunda parte da *Poética*, a mais extensa, estuda a tragédia, uma das espécies ou gêneros da poesia dramática, e faz a comparação da tragédia e da epopéia.
- » A Poética de Aristóteles se trata mais basicamente do ato de "imitar" uma arte e conseguir criar outra, ou seja, fazer com que a partir das diferenças se crie uma imitação diferente.

- » **Inerocepção e exterocepção**
- » Interagimos com o meio externo através de nosso sistema sensorial, que é responsável por captar estímulos físicos, transformá-los em impulsos elétricos e carregá-los ao SNC, que irá elaborar uma resposta adaptativa, pelo processamento central.
- » Exterocepção (somestesia): sensibilidade cutânea – tato, pressão, temperatura e dor
- » Propriocepção: sensibilidade muscular, óssea e articular – informa sobre a posição do corpo no espaço
- » Interocepção: não chega a atingir a esfera consciente, sensibilidade visceral

- » Anestesia : desaparecimento de uma modalidade sensorial
- » Hiperestesia: aumento da intensidade ou duração sensorial produzida por um estímulo
- » Hipoestesia: Analgesia: perda da sensação dolorosa
- » hiper ou hipoalgesia: aumento ou diminuição do limiar cutâneo para estímulos nocivos (dolorosos)
- » Parestesias: sensações espontâneas (sem estímulo externo) de dor, formigamento ou queimação
- » Disestesia: sensações distorcidas e desagradáveis de estímulos normalmente inócuos
- » Alodínea: percepção de um estímulo não doloroso como doloroso e de alta intensidade
- » Hiperpatia: o limiar para estímulo doloroso se encontra elevado, mas com estímulos sucessivos de baixa intensidade pode desencadear dor violenta
- » Grafoestesia: capacidade de reconhecer símbolos pelo tato
- » Estereognosia: capacidade de reconhecer objetos por sua forma, tamanho e textura pela palpação

MON – 21.04.08

- Trabalhar nas aulas teóricas do projeto.

WED – 23.04.08

- Trabalhar nas aulas teóricas do projeto.
- Encontro do grupo → aula de anatomia: membros inferiores; aula de júnior.

THU – 24.04.08

- Trabalhar nas aulas teóricas do projeto.
- Encontro do grupo → aula de anatomia: membros inferiores,.
- Ainda me sentindo fraco devido a virose – não participei do trabalho físico.
- Discussão do grupo:
 - ✓ Durante a discussão ficou clara a necessidade de se formular uma “aula piloto” até o fim do projeto. Esta aula servirá de base para o treinamento da companhia.
 - ✓ Formular uma sequência lógica de aula que seja capaz de trabalhar e preparar o corpo dos integrantes de forma que eles estejam aptos a dançar com o máximo de técnica, fluidez, e com o menor desgaste energético.
 - » **Esbouço de aula:**
 - » Iniciar a aula com algum tipo de relaxamento → trazer o bailarino de volta para o seu corpo; dar a ele a consciência de existir no e através do corpo; achar e tomar consciência do centro; achar o ritmo respiratório.
 - » Redescobrir o esqueleto → consciência das articulações; iniciar o uso das alavancas.
 - » Trabalhar movimentos primais → a criança que descobre o próprio corpo e as suas possibilidades de movimento.
 - » Alongar → a simetria dos exercícios ajuda a identificar os desequilíbrios musculares e as áreas de tensão.
 - » Eliminar o pré-movimento e a pré-expressividade através da eliminação da gravidade → exercícios no chão
 - » Procurar e identificar as tensões para liberá-las através da respiração.
 - » Engatinhar
 - » Rolar
 - » Experimentar a distribuição do peso do corpo nos quatro apoios.
 - » Fortalecer o centro
 - » Ficar em pé → grounding → marcha
 - » Locomoção do centro de gravidade
 - » Conectar o centro com as extremidades.
 - » Princípio Bartenieff de Conexões Ósseas (especialmente Cabeça-Calcanhares, Cabeça-Cauda/Cóccix, Escápula-Escápula, Escápulas-Mãos), Dimensões Vertical e Horizontal, Forma Direcional Linear
 - » Space: Direct / Indirect
 - » Weight: Strong / Light
 - » Time: Quick / Sustained
 - » Flow: Bound / Free
 - » Desafiar o centro de gravidade

- » Dinâmicas de movimento → improvisação → auto-observação → estruturação → comunicação → interação → organização
- Conversamos também sobre a necessidade?/possibilidade? De convidar outros integrantes para a cia. (quem?)
- **Ideia** → tarô coreográfico – faça uma pergunta – tire uma carta e veja o movimento
- Tirar 3 cartas / a cruz céltica /
- 22 células coreográficas → 22 duas cartas dos arcanos maiores
- Os símbolos e as mitologias das cartas do taro (arcanos maiores) podem ser usados nas improvisações como temas para as dinâmicas de movimento
- Interação com a plateia

FRI – 25.04.08

- Finalizar aula de anatomia → extremidades inferiores
- Iniciar preparação da aula N.09 → extremidades superiores
- Encontro de grupo → aula de anatomia, aquecimento e dinâmicas de movimento. Junior e Marcelo trabalharam em pesquisa de movimentos para o próximo projeto: Imagens não Explodidas.
- Ainda me sentindo fraco devido a virose – não participei do trabalho físico.

Leitura:

- **BODY-MIND CENTERING E OS SISTEMAS CORPORAIS: UMA POSSIBILIDADE DE INTEGRAÇÃO NO ENSINO DA DANÇA**
Marila Velloso (2006)

SAT – 26.04.08

- Aula de filosofia → espacialidade; o corpo ator, o corpo espectador e o corpo espetáculo, a filosofia do corpo.

SUN – 27.04.08

- O tema para o artigo ainda não está definido. As idéias são muitas e fica difícil escolher uma e depois subdividi-la em partes.
- A princípio, havia definido como título: **Um Olhar Contemporâneo sobre o Movimento.**
- Este título abre muitas possibilidades de temas, como por exemplo:
 - A importância da educação somática na formação e profissionalização do bailarino.
 - A educação somática como forma de aumentar a consciência corporal e de si mesmo.
 - A importância do conhecimento de anatomia e cinesiologia para o bailarino como meio de melhorar seu entendimento do corpo e prevenir lesões.
 - Improvisação através de dinâmicas de movimento como meio para desenvolver a criatividade do bailarino
 - A importância de desenvolver o lado criativo do bailarino para que ele não seja apenas uma máquina de imitação.
 - Criar e justificar uma sequência de aula coerente e eficaz que seja capaz de trabalhar os princípios básicos de como se movimentar (dançar). Uma aula que

dê ênfase em todos sistemas necessários (musculo esquelético, respiratório, cognitivo, artístico, etc.) e que privilegie o potencial criativo do bailarino tornando-o criador/intérprete.

Leitura:

- **A subversão do Balé**
Lela Queiroz (2001)
- **A subjetividade Revisitada**
Lela Queiroz (2005)
- **Foucault and the Training of Docile Bodies in Dance Education.**
Jill Green, Ph.D. (releitura)

- Fragmentos do texto: **Body-Mind Centering e os sistemas Corporais: uma Possibilidade de integração no Ensino da Dança**, por Marilla Velloso.
 1. Body-Mind Centering, criado por Bonnie Bainbridge Cohen há mais de 35 anos nos Estados Unidos
 2. BMC, como é comumente chamado, estuda e corporaliza os sistemas esquelético, dos órgãos, muscular, fluidos, endócrino, imunológico, nervoso e subcelular. Ainda, os sentidos e a percepção, o desenvolvimento embriológico, a respiração e a vocalização, o desenvolvimento ontogenético, os reflexos, as reações e respostas de equilíbrio e os padrões neurológicos básicos.
 3. “Cada sistema corporal expressa uma qualidade diferente de movimento e estimula uma mudança identificável na sensação, na percepção, e no estado de consciência. Similarmente qualquer movimento feito ao acaso, como uma ação proposital, ou como um exercício específico irá expressar uma qualidade particular de atenção, processo perceptual, energia e direção de foco”. → *Ao aplicar o exercício de improvisação através de dinâmicas de movimento com os integrantes da cia e os participantes da oficina, tenho a intenção de possibilitar a utilização deste conceito, uma vez que eles podem passar para o nível consciente todas as dinâmicas internas que dão suporte ao movimento, e de direcionar o foco da atenção para os impulsos internos que levam o individuo a um processo criativo.*
 4. Cohen (1993, p. 5) considera os reflexos, reações e respostas de equilíbrio como o “alfabeto” do movimento humano que constituem os Padrões Neurológicos Básicos provenientes do movimento dos pré-vertebrados e dos vertebrados. Os dezesseis padrões neurológicos do desenvolvimento da criança (ontogênese) dizem respeito ao desenvolvimento dos padrões do reino animal (filogênese).
 5. *Dos pré-vertebrados quatro padrões:*
 - a. 1) Respiração celular – movimento de expandir e condensar da respiração - animais unicelulares;
 - b. 2) Radiação umbilical – relação de todas as partes do corpo com o centro, umbigo – Equinodermos: estrela do mar;

- c. 3) *Mouthing* – movimento do corpo iniciado pela boca – Tunicados: cordados marinhos;
 - d. 4) Pré-espinhal – movimentos seqüenciados pela coluna, iniciados pela interface entre medula espinhal e o aparelho digestivo – Lancelot Amphioxus;
6. Os pré-vertebrados apresentam doze padrões:
- a. 1) Espinhal (04 padrões) – conexão cabeça/cóccix – peixe
 - b. 2) Homólogo (04 padrões) – movimento simétrico dos dois membros superiores e/ou inferiores - anfíbios
 - c. 3) Homolateral (02 padrões) – movimento assimétrico de um membro superior e do membro inferior do mesmo lado – répteis
 - d. 4) Contralateral (02 padrões) – movimento diagonal de um dos membros superiores com o membro inferior oposto – mamíferos
7. Por considerar que o desenvolvimento não é um processo linear e sim de sobreposição de ondas que sucedem uma a outra se integrando no próximo padrão e complexificando os estágios posteriores, Cohen (1993, p. 6) esclarece:
8. *“Porque cada estágio prévio salienta e dá suporte a cada estágio sucessivo, qualquer salto, interrupção ou falha para completar um estágio de desenvolvimento, pode levar a problemas de alinhamento/movimento, desequilíbrios nos sistemas corporais, e problemas de percepção, sequenciação, organização, memória e criatividade.”*
9. *...o movimento se desenvolve através de uma série de estágios pré-determinados. Um movimento pertence a um padrão específico baseado no modo como é iniciado e em como se seqüencia através do corpo. (...) O modo como iniciamos movimento também diz respeito a nossa relação com nosso ambiente.*
10. Farhi (2000) explica que em todos os movimentos, o padrão de ceder precede o padrão de empurrar, que por sua vez precede o alcançar e por consequência o puxar. “...o indivíduo primeiro aprende a Ceder & Empurrar com as partes relacionadas (promovendo o grounding) e daí aprende a Alcançar & Puxar com as partes relacionadas (promovendo acesso ao espaço e ao mundo afora). **Uma frase eficiente é um ceder & Empurrar para um Alcançar & Puxar**” (HACKNEY, 2000, p. 91).
11. A interrupção, pelo excesso de força ou rigidez na execução de movimentos, da circulação natural dos fluidos do corpo, causam desordem e doenças. A habilidade de transitar entre as fronteiras de atividade e de repouso dependem do equilíbrio e movimentação dos fluidos do corpo. Estes podem ser trabalhados de forma integrada durante a execução de um movimento cotidiano e em aulas de dança quando facilitarem a fluência livre dos movimentos ao invés dos padrões de enrijecimento. → **é importante para o bailarino desenvolver este tonus muscular e esta relação com o próprio corpo. Um trabalho eficiente em termos de desempenho do movimento com o mínimo de tensão e desgaste energético.**
12. Qualquer mudança que ocorra, seja num nível celular ou na repadronização do movimento nos ossos, músculos, ou órgãos, é mediada através, e registrada pelos nervos do cérebro. O registro no sistema nervoso de novas

sensações de movimento significa que a atividade que cria aquela experiência se torna disponível para o indivíduo como uma nova forma de ação, um significado de expressão. (HARTLEY, 1995, p. 238). → através da improvisação o bailarino tem a possibilidade de criar novos elementos para o seu vocabulário cinético enriquecendo não só suas atividades artísticas quanto a si mesmo enquanto indivíduo.

13. Compreendidas como conteúdos e tecidos macios do corpo, as glândulas endócrinas têm um profundo efeito nos estados de funcionamento fisiológico e emocional. Elas afetam o suporte do movimento e o modo de expressão e apesar de serem bem menores que os órgãos do corpo, criam um canal energético conectado em rede que se distribui por toda a extensão anterior à coluna vertebral. Este canal é considerado pelo BMC como precioso para o suporte do alinhamento vertical. Assim como os órgãos, as glândulas também podem iniciar movimento o que afeta a mobilidade e o alinhamento de outros sistemas e partes do corpo como a coluna vertebral, articulações ósseas. (HARTLEY, 2000)
14. Para haver um movimento eficiente é necessário, portanto, haver o engajamento com a respiração e, conseqüentemente, a integração e tonificação dos órgãos do corpo.
15. Para Lakoff e Johnson, é a experiência corporal que constrói as metáforas que nos dão nossa compreensão do mundo.
16. Corpo e mente, integrados pelo aparato sensório-motor, porta de entrada para o desenvolvimento de nossos movimentos, percepções e para o estabelecimento de nossas relações com o ambiente.
17. Farhi (2000, p. 60) esclarece: “É importante ter o suporte de nosso sistema músculo-esquelético, mas esforço e tensão muscular em excesso pode impossibilitar o movimento livre da respiração e fluídos através do corpo”.
18. Uma definição de Bartenieff (1993) sobre o conceito de conexão se refere ao alinhamento dinâmico da estrutura corporal com uma distribuição do peso equilibrada do esqueleto, no movimento ou em posição de repouso. O BMC incluiria, aqui, a dinâmica do alinhamento baseada nos sistemas corporais, tendo o esqueleto amparado, ou melhor, suportado, pelos órgãos, entre outros sistemas. Já a concepção de alinhamento corporal para Farhi (2000) é a seqüência de fluxo de força claramente distribuída pelo corpo todo, incluindo-se a linha de força dos ossos que direcionam a musculatura para o mesmo caminho.
19. Ativar conexões prepara, segundo Hackney, para a mobilidade e estabilidade. A idéia de que o alinhamento vertical se constrói em blocos sobrepostos uns aos outros prescinde da noção das relações entre o todo e as partes do corpo, e principalmente da relação com o sistema de suporte interno.
20. Quando se busca integração de sistemas corporais e se propõem conexões não há como exigir execução apurada, não se estipulam modelos de certo ou errado...; pelo contrário, observa-se o caminho individual de cada aluno, de cada intérprete e de cada bailarino, a conexão que ele entende, que ele busca; refina o olhar para a exigente tarefa de se avaliar o processo de cada um, quando então se procura a integração e relação entre conceitos, não os passos.

- Fragmentos do texto: **A subversão do Balé** por Lela Queiroz
 1. Ambos, a técnica e o bailado acadêmico, são apresentados como portadores de um redutor comum: *a aula de balé*. O jeito como se preparava o corpo servia para criar o jeito como se dançava no palco.
 2. Nas seqüências coreográficas do balé, a presença de trajetórias determinadas, espaço percorrido pelo movimento em sua aparente uniformidade, a apresentação de pausas em poses estruturadas, revelam a força das proporções geométricas – métricas e harmônicas – e conformam o conceito espacial do “bailado acadêmico”. A *hierarquia centro/periferia* é em parte alicerçada pela verticalidade do eixo vertebral em relação aos membros, com sutis e ligeiras inclinações, cuja principal função é dar suporte para a desenvoltura dos membros inferiores que se elevam pelo espaço, pernas altas que fazem proezas e braços leves que sustentam e endossam circunvoluções com graciosidade.
 3. Klaus trouxe à tona parâmetros operacionais para o movimento a um corpo já ávido por navegar em outros mares. Em aula, passava-se a abordar uma única articulação de cada vez, o relaxamento de um grupo muscular, o reconhecimento de um osso, depois de outro osso: experimento após experimento. ... explorava-se a oposição das direções ósseas; transições e deslocamentos geravam uma vivência esquemática do movimento no corpo, parte por parte, segmento por segmento.
 4. Complementando-se às direções ósseas, nasceu o trabalho articular tão preconizado em Klaus. Seja pela noção de encaixes, seja pela de marionete, abrir os espaços articulares era vital, esse procedimento visava soltar um segmento do outro, para *descolar* a musculatura mais profunda de “aderências”⁵ aos ossos, realizando em parte a dissociação mencionada acima.

- Fragmentos do texto: **A Subjetividade Revisitada**, por Lela Queiroz
 1. A grande questão é que algumas pesquisas sobre cérebro nos últimos quinze anos trazem revelações contundentes sobre a participação primordial da kinestesia e da propriocepção na construção do olhar. Isso implode algumas tendências que isolavam o campo visual e a percepção, reduzida a seu aspecto mental em separado do corpo, se dando 90% apoiada exclusivamente pela visão. Esses entendimentos ganharam força, na época, nos modelos computacionais e a visão também foi alvo do conceito input e output nas teorias da informação para a comunicação.
 2. As primeiras organizações neurológicas pré-cognitivas tem por base a relação espaço-direcional do corpo, que fundam as metáforas primeiras e inscrevem o corpo como matriz semântica. → Dentro do conceito de Fendenkrais fica claro a aplicação deste conceito quando ele resgata os movimentos primais dos primeiros anos de vida da criança e tenta através deles relembrar o corpo de seu processo de desenvolvimento motor e de seus primeiros experimentos com o espaço-direcional do corpo. É como nos lembrar das primeiras “palavras” motoras que falamos.

3. O filósofo G.Lakoff, defende que o corpo na verdade em sua natureza formata as conceituações. As propriedades baseadas no corpo junto com suas projeções no espaço, trazem a configuração favorável para o processo de criação dos conceitos espaço-temporais.
4. Percepção é entendida como um processo que se dá espalhado pelo corpo todo. De acordo com a premissa de mente biologicamente encarnada, essa teoria cognitiva requer (1) O nível neural (2) A experiência fenomenológica consciente e (3) O cognitivo inconsciente.
5. **(1) O nível neural** → Por modelagem neural, se entende as operações a partir do sistema sensorio motor, implicado aí as interações cérebro-corpo-mundo, nas milhões de sinapses de plasticidade neural em processos de nível básico de categorização e conceituação dentro do modelo dinamicista. A categorização neural permite que aquilo surgido no domínio sensorio motor se torne experiência como conceito. A conceitualização é o processo decorrente de categorização perceptiva e que avança para outros domínios da experiência, formando uma matriz semântica (Maxine Sheets Johnstone).
6. **(2) A experiência fenomenológica consciente** → Movimentos corporais, esquemas motores e parâmetros de movimentos corporais junto com os conceitos de relação espacial formam a base de estruturação dos esquemas de controle do corpo e caracterizam a estrutura do fluxo natureza-cultura na organização e projeção das ações no mundo. Em linha gerais, ela define o processo de embodiment (**corporificação**) que vai formatar metáforas primárias, categorizações e conceitos, estruturando as relações do corpo no mundo para poder estruturar a linguagem.
7. **(3) O cognitivo inconsciente** → O cognitivo inconsciente tece os domínios coativos. Um exemplo, a disposição do corpo no espaço apresenta pareamentos duais e estes, norteiam toda a construção metafórica. Lakoff as chamou **metáforas direcionais espaço-temporais**, que o corpo promove nos acordos com o ambiente, à medida que sobrevive nele. Desde os primórdios do organismo, processos periféricos de movimentos, como inclusive reflexos de vários tipos, produzem princípios de organização neurológica. Acreditamos que agem em algum nível como processos na base da geração de conceitos metafóricos das relações espaciais presentes na cognição apontadas por Lakoff.
8. Queremos mostrar que o corpo indicial traz os elementos da dualidade como composição e não como conflito, e que o trânsito entre sujeito e objeto é permanente no sistema corpo. Metáfora é um mecanismo cognitivo. Conceitualizamos nossas vidas interiores via metáforas.
9. As co-relações cima baixo, dentro fora, frente trás, lado esq. lado direito, centro-periferia, etc. emprestam logística ao corpo.
10. Está claro que a proposta de metodologias de primeira pessoa apresentada por Francisco Varela traduz o seguinte entendimento: diz respeito ao lado introspectivo, como relato nas experiências humanas de domínio subjetivo, em que pesam o processo de autoconhecimento como mediação, aos quais pretende cercar-se de objetividade para garantir um tratamento científico para a validação intersubjetiva, com o estabelecimento dessas metodologias.

11. A respeito da introspecção - com a prerrogativa de se referir apenas a conteúdos internos (como se pudessem escapar dos relatos de conteúdos já em externalização), Churchland avisa que ela não pode se dar em separado de seu próprio campo de construção, em grande parte aprendido no fluxo de informações do ambiente para o organismo.
12. Paralelamente, e no mesmo foco, Dennet afirma que o que se passa dentro, não existe sem o que se passa fora, não no sentido da negação do que se passa dentro, mas no sentido da impossibilidade disto se dar sem a checagem e observação permanente do que se dá entre pontos de vista de primeira e terceira pessoa.
13. Assim, uma experiência, quanto mais circular por diferentes sistemas perceptivos e menos dependente for de um exclusivo ponto de vista, mais objetiva será.¹
14. O cérebro é perturbado por estímulos: isso induz a conjuntos de mudanças no estado do organismo, que perturbam a estabilidade do self. Qualquer cérebro quando responde à perturbações gera descrições dispositivas, operando em baixo nível, que documentam processos enquanto ocorrem, com grau de variabilidade maior sem serem auto-conscientes. A subjetividade atua como narrativas não verbais dessas variações que perturbam a perspectiva mais estabilizadora do self.
15. A questão de como os relatos são construídos a partir dos movimentos, se refere momento a momento no gerúndio na pele de quem faz.
16. Surge a possibilidade de levantar a hipótese de que em meio ao self e à subjetividade do organismo, estados corporais e estados mentais tenham, em algum nível, os relatos de primeira pessoa como um meio hábil para transmitir informação em níveis que vão do inconsciente ao consciente.
17. "Nosso cérebro/mente é um acolhedor e criador de conceitos. Enxergamos a realidade mediante as linguagens e idéias acerca da realidade que as nossas culturas nos deram. As idéias acerca da realidade recebem o rótulo equivocado de realidade. É por isso que as pessoas, que ignoram essa distinção fundamental, costumam ficar perplexas com o fato de que outras pessoas, especialmente outras culturas, vêem a realidade de maneira diferente. O que difere são as idéias acerca da realidade. A questão sobre o que é a realidade em si refere-se a um nível que não coincide com o plano no qual se movem nossas linguagens e conceitos. Mas, para nós, o limite de nossas linguagens é o limite do nosso mundo (como dizia Wittgenstein). Não há mundo perceptível por/para nós para além de nossa elaboração conceitual e linguístico-simbólica apoiada em nosso limitado sensorial do real." (ASSMANN, 1996, p.88)
(<http://www.ichs.ufop.br/conifes/anais/EDU/edu1302.htm>)

– Fragmentos do texto: **Foucault and the Training of Docile Bodies in Dance Education** por Jill Green.

1. The particular pedagogy that I wish to address in this paper is a pedagogy that is prevalent in dance studios in higher education. This is one in which teachers do not necessarily attempt to help students find meaning in their

dance experiences and empower them to own their own bodies. I am referring to a more conservatory approach to dance education, a type of pedagogy that exists in universities and colleges too, particularly in ballet and modern dance classes. It is an approach that gives power to the teacher to manipulate students' bodies. This traditional pedagogical approach is more closely associated with an unchanging way of teaching dance, an approach that has been handed down from generation to generation.

2. In the conservatory-style system student dancers' bodies are docile bodies created to produce efficiency, not only of movement, but also, a normalization and standardization of behavior in dance classes.
3. This shift towards surveillance, and particularly self-surveillance, has been effective in training docile dance performers, but not so effective in producing dance artists who take ownership of their bodies and artistic processes. As Quinby (1991) suggests, perhaps impeding the creative energies that could subvert the dominant paradigm is just the point. By producing docile bodies in dance classes, there is less likelihood of ending up with political artists who question norms of ideology as well as practice.²
4. He explains that somatics is a matter of looking at oneself from the "inside out" where one is aware of feelings, movements and intentions, rather than looking objectively from the outside in. Although Hanna emphasizes the point that neither the first-person mode nor third-person mode of observation is more factual or better, he claims that there is a distinct difference between the two, as separated by soma and body. Where a body may be defined as an objective entity, studied as any material object from the outside, a soma is a "living body" that is observable from a first-person viewpoint.
5. Although somatic theory and practice tend to focus on inner experience, there are some somatic theorists and educators who move into a more macro socio-political sphere and address how our bodies and somatic experiences are inscribed by the culture in which we live.
6. Johnson (1992) and Behnke (1990-91)...According to these theorists, western culture creates the myth of a body/mind split. This split does not simply separate our minds from our bodies and favor mind over body. Rather, there is an active obsession with the body as an objective, mechanical entity. This split removes us from the experiences of our bodies and often results in disconnecting us from our own inner proprioceptive signals and from our somas as living processes. → este split (separação, divisão) deve ser a base da formação comportamento esquizofrênico
7. Furthermore, Johnson argues, dominant cultures often perpetuate this body/mind split in an effort to maintain somatic weakness and confusion of oppressed groups in society and preserve and control in an attempt to maintain a status quo and capitalistic currency. By disconnecting people from their sensory and sensual selves, through the imposition of external models of "ideal bodies," or standards of what the body "should be" and how it should act, the dominant culture maintains control as people in oppressed groups distrust their own sensory impulses and give up their bodily authority.
8. The ideal body is impossible to achieve because it requires a vast amount of energy which often saps the body of usable strength and decreases agency in

women by disconnecting them from their bodies as they fight to adapt to cumulatively impossible standards that are designed to control women's bodies and desires.

9. Morgan (1996) explains that Foucault proposes that: certain forms of selfhood or subjectivity will be dominant in a particular modern society. These forms are maintained most effectively and invisibly when individuals exercise self-surveillance and thus regulate their 'own' behavior according to those norms. The mechanism or 'technology' works when the normalizing 'gaze' constructs a person as more or less conforming to that norm. This gaze then becomes internalized as each individual defines and 'sees' herself or himself in those terms. Thus each becomes his or her own 'personal trainer' (p. 34).

- <http://www.fm.usp.br/fofito/fisio/pessoal/isabel/biomecanicaonline/articulacoes/ombro/shoulderanatweb.swf> animação em inglês da cintura escapular.

MON – 28.04.08

- Trabalho no material didático das aulas. (Extremidades superiores)

TUE – 29.04.08

- Trabalho no material didático das aulas. (Extremidades superiores)

WED – 30.04.08

- Trabalho no material didático das aulas. (Extremidades superiores)
- Encontro do grupo: aula de anatomia; aquecimento (educação somática); dinâmicas de movimento. → O encontro não aconteceu. Marcelo está responsável pela música e Saulo pela luz de um outro espetáculo (coreológicas Recife) e o ensaio geral deles atrasou.

MAIO

THU – 01.05.08

- Trabalho no material didático das aulas. (Extremidades superiores)
- Encontro de grupo: aula de anatomia (Extremidades superiores); aquecimento (educação somaática); dinâmicas de movimento.
- Novamente não houve trabalho de grupo: Marcelo e Saulo tiveram que trabalhar no espetáculo do hermiolo (coreológicas recife).
- Nestas últimas três semanas o trabalho de grupo foi muito irregular. Isto significa quase o mês inteiro de descontinuidade.

FRI – 02.05.08

- Finalizar o material das aulas teóricas; Extremidades superiores.
- Hoje é a estréia do espetáculo em que Marcelo e Saulo trabalham. Não haverá encontro do grupo.

SAT – 03.05.08

- Trabalho de grupo: aula de filosofia
- Esquema para estruturação de um projeto → introdução (apresentação), justificativa, objetivos gerais e específicos, proposta de criação (roteiro)
- O exercício de casa que nos foi proposto por Pedro na aula passada tem como objetivo a criação de uma poética a partir dos conceitos que nos foram dados (corpo ator, corpo espetáculo, corpo espectador). Uma forma de praticar o ato de defender as idéias contidas no projeto.
 - O corpo-ator → ossos; construção, desconstrução, aquilo que dá estrutura ao corpo, que dá forma, que se articula no espaço.
 - O corpo-espetáculo → sistema musculo/nervoso, aquilo que faz com que os ossos se movem dando sentido e significado ao corpo.
 - O corpo-espectador → pele, aquilo que dá forma ao espetáculo, que define os seus limites e seus sentidos, que dá forma e contorno ao espetáculo, completamente individual e subjetivo para cada espectador.
- Dramaturgia do movimento → sequenciamento da ativação neural dos músculos para se atingir o objetivo (movimento) desejado, com o significado desejado.
- Saco de ossos → inconsciente, estrutura mais profundo do corpo, sustentação.
- As articulações possibilitam a expressão e expansão da subjetividade (espaço interno) através da sua capacidade de funcionar como ligações internas, que permitam o movimento de seus segmentos, através da exploração do meio ambiente.
- O que é gesto?

- O que é imagem?
- O que é cliché?
- O que é ação?

SUN – 04.-05.08

- Oficina: **“Um Olhar Contemporâneo para o Movimento”**
- Período: 05 a 09 de Maio de 2008.
- Local: palco do teatro Hermilo B. Filho.

- Planejamento para a segunda semana da oficina “Um Olhar Contemporâneo para o Movimento”.
- A cada dia, em sequência ascendente, focar o aquecimento e a parte de educação somática em um segmento corporal. O objetivo é dar aos participantes a possibilidade de entender a anatomia dos segmentos e depois tentar senti-las, internalizar este conhecimento através da sensibilização e concentração da atenção nestes segmentos corporais durante as dinâmicas de movimento.
Sequência:
 1. Os pés e as pernas → sustentação, base de suporte, locomoção, conexão com a terra.
 2. O joelho, a coxa e o quadril e cintura pélvica → transferência de energia e carga do tronco para o chão e do chão para o tronco.
 3. Coluna e tronco → esqueleto axial, órgãos principais, respiração, mobilidade.
 4. Cintura escapular e membros superiores → ir ao mundo, conexão com o centro e com o exterior.
 5. Cintura escapular, pescoço e cabeça (Técnica de Alexander) → processos organizadores, sentidos, discriminação, cognição, percepção.

➔ Sequência das aulas:

MON - 05.05.08 → Aula N. 06

- **Aula de anatomia** – extremidades inferiores → os pés, calcanhar e pernas
- **Educação somática** – focar nos pés à sensibilização dos pés e pernas
 - *Como se vai da posição de decúbito dorsal para a posição sentada?*
 - *Como levantar o peso do corpo do chão?*
 - *Como lidar com a gravidade de uma forma eficiente?*
 - Aterrar os pés no chão com joelhos flexionados (deitado), exercícios que enfoquem o uso dos pés como propulsor para o movimento.
 - Iniciar a aula com massagem nos pés e pernas → percussão por todo o corpo → deitar e começar o balanço com foco nos calcanhares;
 - Círculos com o pé (horário e anti-horário), paralelo e com rotação externa;
 - Oposições com as pernas, uma estende e a outra flexiona, com uma perna rodada internamente e a outra externamente;

- Flexionar quadril e joelhos, apoiar os pés no chão e alternar a pressão no chão, um pé a cada vez e depois com os dois ao mesmo tempo.
- Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna
- Usar todos os planos: baixo, médio e alto.
- Ficar em pé com os olhos fechados (propriocepção)
- Exercício de “grounding” de bioenergética.
- **Dinâmicas de movimento**
 - Improvisar focando a atenção nos pés, usar o apoio que ele oferece e desafiá-lo;
 - Desenhar com os braços enquanto enfoca o pé e perna;
 - Pliés com deslocamento
 - Pequenos saltos
 - Todos juntos, divididos em grupos, improvisam sobre tema pré-trabalhado.

TUE - 06.05.08 → Aula N. 07

- **Aula de anatomia** – extremidades inferiores → os joelhos a coxa e a cintura pélvica.
- **Educação somática** – focar nos joelhos → sensibilização da coxa, quadril e cintura pélvica
 - *Como se vai da posição de decúbito dorsal para a posição sentada?*
 - *Como levantar o peso do corpo do chão?*
 - *Como lidar com a gravidade de uma forma eficiente?*
 - Balanço oscilatório focando no joelho.
 - Exercícios de rotação interna e externa do quadril · focam no que acontece nos joelhos e no quadril.
 - Oposições com a perna, uma estende e a outra flexionam, com uma perna rodada internamente e a outra externamente;
 - Flexionar quadril e joelhos, apoiar os pés no chão e alternar a pressão no chão, um pé a cada vez e depois com os dois ao mesmo tempo.
 - Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna – focando no joelho.
 - Sentar se vindo da posição deitada → brincar com as possibilidades focando nas articulações da cintura pélvica.
 - Usar todos os planos: baixo, médio e alto.
 - Ficar em pé com os olhos fechados (propriocepção)
 - Exercício de “grounding” de bioenergética.
- **Dinâmicas de movimento**
 - Subdividir movimento em seus componentes: fluxo, volume, espaço e tempo;
 - Improvisar focando a atenção nos joelhos, coxa, quadril e cintura pélvica;
 - Desenhar com os braços enquanto enfoca o joelho, quadril e cintura pélvica;
 - Pliés com deslocamento → direcionando o movimento com a pelve; com joelhos.

- Explorar direções em diferentes dinâmicas (brincar com o componente velocidade).
- Pequenos saltos envolvendo mudanças de direção que são iniciadas com a pelve
- Todos juntos, divididos em grupos, improvisam sobre tema pré-trabalhado.

WED - 07.05.08 → Aula N. 08

- **Aula de anatomia** – A coluna e o tronco
- **Educação somática** – focar no tronco → sensibilização da coluna, das costelas, da respiração.
 - *Como se vai da posição de decúbito dorsal para a posição sentada?*
 - *Como levantar o peso do corpo do chão? Observar o comportamento do tronco*
 - *Como lidar com a gravidade de uma forma eficiente?*
 - *Como usar a respiração para ajudar a movimentação?*
 - Balanço oscilatório focando na coluna → sacro lombar, torácica e cervical.
 - Exercícios de rotação interna e externa do quadril → focar no que acontece com o tronco.
 - Oposições com a perna, uma estende e a outra flexionam, com uma perna rodada internamente e a outra externamente → focar no que acontece com o tronco.
 - Sequência dos exercícios de Feldenkrais focando no tronco e coluna.
 - Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna, focando no movimento segmentar da coluna.
 - Sentar se vindo da posição deitada → brincar com as possibilidades focando nas articulações da coluna e no tronco. Usar a respiração
 - Usar todos os planos: baixo, médio e alto.
 - Ficar em pé com os olhos fechados (propriocepção)
 - Exercício de “grounding” de bioenergética.
- **Dinâmicas de movimento**
 - Subdividir movimento em seus componentes: fluxo, volume, espaço e tempo;
 - Improvisar focando a atenção na coluna e no tronco;
 - Utilizar o espaço, movimentando as extremidades a partir do tronco;
 - Pliés com deslocamento → direcionando o movimento com as extremidades conectadas ao centro de gravidade.
 - Explorar direções em diferentes dinâmicas (brincar com o componente velocidade).
 - Pequenos saltos envolvendo mudanças de direção que são iniciadas com a pelve e são seguidas pelo tronco
 - Todos juntos, divididos em grupos, improvisam sobre tema pré-trabalhado.

THU - 08.05.08 → Aula N. 09

- **Aula de anatomia** – extremidades superiores
- **Educação somática** – focar nas extremidades superiores → sensibilização da cintura escapular através do movimento e da respiração.
 - *Como se vai da posição de decúbito dorsal para a posição sentada? Qual a função dos braços?*
 - *Como levantar o peso do corpo do chão? Observar o comportamento das extremidades superiores.*
 - *Como lidar com a gravidade de uma forma eficiente?*
 - *Como usar a respiração para ajudar a movimentação?*
 - Balanço oscilatório focando na cintura escapular
 - Deitados → massagear as mãos, os braços e a cintura escapular.
 - Exercícios de rotação interna e externa do quadril → focar no que acontece com a cintura escapular.
 - Oposições com a perna, uma estende e a outra flexionam, com uma perna rodada internamente e a outra externamente → usar oposições com as extremidades superiores.
 - Sequência dos exercícios de Feldenkrais focando na cintura escapular
 - Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna → usar os braços como apoio estabilizador, focar atenção na cintura escapular e extremidades superiores
 - Sentar se vindo da posição deitada → brincar com as possibilidades focando nas articulações das extremidades superiores. Usar a respiração
 - Usar todos os planos: baixo, médio e alto.
 - Energização dos braços.
 - Ficar em pé com os olhos fechados (propriocepção)
 - Exercício de “grounding” de bioenergética.
- **Dinâmicas de movimento**
 - Subdividir movimento em seus componentes: fluxo, volume, espaço e tempo;
 - Improvisar focando a atenção nas extremidades superiores;
 - Introduzir o gesto como fonte de criação do movimento
 - Utilizar o espaço, movimentando as extremidades a partir do tronco;
 - Pliés com deslocamento → direcionando o movimento com as extremidades conectadas ao centro de gravidade.
 - Explorar direções em diferentes dinâmicas (brincar com o componente velocidade).
 - Pequenos saltos envolvendo mudanças de direção que são iniciadas com a pelve e são seguidas pelo tronco → usar os braços para dar direção aos movimentos.
 - Todos juntos, divididos em grupos, improvisam sobre tema pré-trabalhado.

FRI - 09.05.08 → Aula N.10

- **Aula de anatomia** – cintura escapular e cabeça
- **Educação somática** – focar nas extremidades superiores → sensibilização da cintura escapular através do movimento e da respiração.
 - *Como se vai da posição de decúbito dorsal para a posição sentada? Qual a função da cintura escapular e da cabeça?*
 - *Como levantar o peso do corpo do chão? Observar o comportamento da cabeça e coluna cervical.*
 - *Como lidar com a gravidade de uma forma eficiente?*
 - *Como usar a respiração para ajudar a movimentação?*
 - Balanço oscilatório focando na coluna cervical, cabeça e cintura escapular
 - Deitados → exercícios de percepção focando a ligação da cabeça com a coluna cervical, cintura escapular e o tronco.
 - Exercícios de rotação interna e externa do quadril → focar no que acontece com a cintura escapular e cabeça.
 - Oposições com a perna, uma estende e a outra flexionam, com uma perna rodada internamente e a outra externamente → usar oposições com as extremidades superiores e observar a relação com a cabeça.
 - Sequência dos exercícios de Feldenkrais focando na relação da cabeça com o a coluna vertebral.
 - Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna → usar os braços como apoio estabilizador, focar atenção na cabeça e coluna cervical.
 - Sentar se vindo da posição deitada → brincar com as possibilidades focando nas articulações da coluna cervical e cabeça. Usar a respiração
 - Usar todos os planos: baixo, médio e alto.
 - Ficar em pé com os olhos fechados (propriocepção)
 - Exercício de “grounding” de bioenergética.
- **Dinâmicas de movimento**
 - Subdividir movimento em seus componentes: fluxo, volume, espaço e tempo;
 - Improvisar focando a atenção na cintura escapular, coluna cervical e cabeça;
 - Introduzir os sentidos dos órgãos localizados na cabeça (visão, audição, etc.)
 - Utilizar o espaço, movimentando as extremidades a da cabeça;
 - Pliés com deslocamento → direcionando o movimento com as extremidades conectadas ao centro de gravidade.
 - Explorar direções em diferentes dinâmicas (brincar com o componente velocidade).
 - Pequenos saltos envolvendo mudanças de direção que são iniciadas com a pelve e são seguidas pelo tronco → usar os braços para dar direção aos movimentos – usar a visão como direcionador.
 - Todos juntos, divididos em grupos, improvisam sobre tema pré-trabalhado.

MON - 12.05.08 → Aula N.11

- Encerramento da oficina.
- Discussão dos textos enviados para os participantes.

→ **Percepção, Subjetividade e Corpo: Do Século XIX ao XXI.**

Maria Cristina Franco Feraz

Resumo: *Para dimensionar de modo mais preciso as mutações por que passam atualmente o corpo e a subjetividade – em especial no que concerne à alteração da percepção, da vivência do próprio corpo e da experiência de temporalidade –, proponho, inicialmente, um recuo histórico estratégico: investigar as transformações pelas quais passou a percepção no século XIX e seus efeitos sobre novas formas de subjetivação no limiar do século XX. Saltando, a seguir, para a virada do século XX ao XXI, apontarei para o declínio da configuração moderna do corpo e da subjetividade e retomarei uma abordagem contemporânea sobre o corpo, a partir da experiência da dança contemporânea. O ponto de partida deste trabalho são as teses recentemente elaboradas por Jonathan Crary¹ acerca do processo de modernização da percepção, privilegiando a passagem do século XIX ao XX.*

→ **O Sentido da Dança: arte, Símbolo, Experiência Viva e Representação.**

Maria do Carmo Saraiva (2005)

Resumo: *Neste trabalho procura-se apresentar e refletir o significado da dança a partir das teorias desenvolvidas por Susanne Langer, Maxine Sheets-Johnstone e Ursula Fritsch, que aportam, especialmente, nas perspectivas fenomenológicas. Partindo-se da compreensão da arte e da dança como expressão simbólica e centrando-se na compreensão da dança como objeto de vivência e representação, encontramos o seu sentido como símbolo de uma totalidade indivisível que aparece perante nós e de uma outra forma de se apresentar no mundo.*

→ **O Aperfeiçoamento das Técnicas de Movimento em Dança.**

Daniela Llopart Castro (2007)

Resumo: *O objetivo deste estudo é refletir sobre a relação entre técnica e expressividade nos movimentos de dança. Para tal, busca-se mostrar a importância do bailarino ter um bom domínio técnico, sem inibir sua expressão espontânea. O conceito de corpo vivido de Merleau-Ponty ajuda a entender a não fragmentação do ser humano e, conseqüentemente, o porquê do bailarino buscar um aperfeiçoamento global. Dessa forma, o bailarino deve procurar no movimento sua forma pessoal, sua expressão mais profunda, propiciando uma comunicação mais verdadeira com dançarinos e com o público. Assim, a ênfase ao rendimento técnico deve ser apenas um meio facilitador à expressividade do movimento.*

→ **O Balé Clássico e a Dança Contemporânea na Formação Humana: Caminhos para a Emancipação.**

Andréa Christina Rufino Assumpção (2002/2003)

Resumo: *Este artigo vem analisar, a partir de um estudo de caso comparativo entre o balé clássico e a dança contemporânea, como a dança se relaciona com a formação humana em uma sociedade capitalista hegemônica. Presenciamos na dança contemporânea formas muito ricas de trabalho, com uma grande abertura para o crescimento crítico e criativo do ser humano. Porém, estão presentes no grupo analisado algumas contradições no que se refere aos conteúdos e à metodologia utilizada para alcançar os objetivos. No balé clássico nos deparamos com a busca pela apropriação da técnica institucionalizada cujos significados e códigos refletem uma sociedade hierarquizada e autoritária. Sua proposta de trabalho é pautada na reprodução e repetição a fim de chegar a um movimento tecnicamente perfeito. Desvencilhar-se das antigas concepções reafirmadas pelo balé clássico sobre o ensino da dança é bastante árduo, porém muito necessário para que tenhamos uma nova proposta, pautada na liberdade e no respeito pela individualidade do ser humano. Acreditamos que também a possibilidade de criação, intervenção e questionamentos no espaço de ensino venha a ser fundamental para a formação de um ser humano que se entenda como sujeito de suas ações na sociedade em que está inserido.*

➔ **Percebendo Diferenças no Ensino e na Aprendizagem de Técnicas de Dança Contemporânea.**

Sylvie Fortin e Warwick Long* (2005)

Resumo: *O propósito deste artigo é discutir as percepções de dançarinos em relação à integração da educação somática a técnicas de dança contemporânea a partir de uma perspectiva construtivista. O estudo analisou as experiências de oito dançarinos profissionais e pré-profissionais em aulas de dança que integravam a educação somática à técnica de dança contemporânea. Durante cinco dias foram registradas as percepções dos dançarinos em relação à integração do Método Feldenkrais - Consciência Através do Movimento® a técnicas de dança contemporânea. Foram utilizados os seguintes métodos de coleta de informações: observações participantes, discussões em grupo, registros de diários e entrevistas individuais. A partir de uma perspectiva construtivista e utilizando a análise temática, os pesquisadores procederam à interpretação das experiências dos dançarinos. A discussão dos resultados considerou a relação entre as vias somáticas de conhecimento e a pedagogia construtivista.*

MON – 05.05.08

Leitura:

➔ **Percepção, Subjetividade e Corpo: do século XIX ao XXI**

Maria Cristina Franco Ferraz (2005) - releitura

- **Oficina** ➔ A aula começou tarde devido ao atraso dos alunos. Iniciamos com a aula de anatomia das extremidades inferiores (os pés), ao qual se seguiu a parte de educação somática, focando a atenção nos pés.

- Quando terminamos a 2ª parte da aula já eram 22h e não pudemos fazer trabalhar as dinâmicas de movimento.
- Muitos alunos já haviam avisado que não poderiam fazer este segundo módulo, e outros devido a compromissos previamente assumidos iriam participar de apenas alguns dias esta semana.
- Como facilitador da oficina acho uma pena que alguns participantes não possam acompanhar o processo em sua totalidade. Isto gera a possibilidade do participante terminar o processo com uma visão incompleta e fragmentada do material apresentado.
- Também estou apreensivo quanto ao tempo que dispomos, pois acho que não será suficiente para desenvolver todas as ideias que planejei.
- **Aula de anatomia** – extremidades inferiores → os pés, calcanhar e pernas
- **Educação somática** – focar nos pés à sensibilização dos pés e pernas
- *Como se vai da posição de decúbito dorsal para a posição sentada, da forma mais ergonômica possível?*
- *Como levantar o peso do corpo do chão?*
- *Como lidar com a gravidade de uma forma eficiente?*
- Aterrar os pés no chão com joelhos flexionados (deitado), exercícios que enfoquem o uso dos pés como propulsor para o movimento.
- Iniciar a aula com massagem nos pés e pernas → deitar e começar o balanço com foco nos calcanhares;
- Círculos com o pé (horário e anti-horário), paralelo e com rotação externa;
- Oposições com as pernas, uma estende e a outra flexiona, com uma perna rodada internamente e a outra externamente;
- Flexionar quadril e joelhos, apoiar os pés no chão e alternar a pressão no chão, um pé a cada vez e depois com os dois ao mesmo tempo.
- Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna

TUE – 06.05.08

Leitura:

- **O Sentido da Dança: Arte, Símbolo, Experiência vivida e Representação**
Maria do carmo Saraiva (2005) - releitura

- A aula hoje se desenvolveu conforme o planejado, com tempo suficiente para as três partes. Haviam poucos alunos, mas todos se demonstraram bastante motivados. Durante as dinâmicas de movimento, iniciamos com deslocamentos nas quatro direções cardiais, passos grandes e profundos. Outros elementos foram sendo adicionados a cada fase. Novos elementos tiveram a função de trazer a atenção dos participantes cada vez mais para o centro de si mesmos, internalizar o movimento. Elementos: respiração, direcionar os movimentos pelas articulações do joelho e cotovelo, visualizar cordas elásticas que se originam no centro de gravidade e se estendem até as extremidades inferiores e superiores, desvio do centro de gravidade através de movimentos fora do eixo vertical e de giros, utilização dos planos baixo, medio e alto.
- **Aula de anatomia** – extremidades inferiores → terminar a aula de ontem; os pés.

- **Educação somática** – focar nos pés e perna → sensibilização das articulações das extremidades inferiores.
 - Balanço oscilatório focando no joelho.
 - Exercícios de rotação interna e externa do quadril · focam no que acontece nos joelhos e no quadril.
 - Oposições com a perna, uma estende e a outra flexionam, com uma perna rodada internamente e a outra externamente;
 - Flexionar quadril e joelhos, apoiar os pés no chão e alternar a pressão no chão, um pé a cada vez e depois com os dois ao mesmo tempo.
 - Apoiando no pé enrolar e desenrolar a coluna – focando no joelho.
 - Sentar se vindo da posição deitada → brincar com as possibilidades focando nas articulações da cintura pélvica.
 - Usar todos os planos: baixo, médio e alto.
 - *Como se vai da posição de decúbito dorsal para a posição sentada, da forma mais ergonômica possível?*
 - *Como levantar o peso do corpo do chão?*
 - *Como lidar com a gravidade de uma forma eficiente?*
 - Ficar em pé com os olhos fechados (propriocepção)
 - Exercício de “grounding” de bioenergética.
- **Dinâmicas de movimento**
- Subdividir movimento em seus componentes: fluxo, volume, espaço e tempo;
 - Pliés com deslocamento → direcionando o movimento com a pelve; com joelhos e utilizando os quatro pontos cardiais,
 - Improvisar focando a atenção nos joelhos, coxa, quadril e cintura pélvica;
 - Desenhar com os braços enquanto enfoca o joelho, quadril e cintura pélvica;
 - Explorar direções em diferentes dinâmicas (brincar com o componente velocidade).
 - Todos juntos, divididos em grupos, improvisam sobre tema pré-trabalhado.

WED – 07.05.08

Leitura:

- **O Aperfeiçoamento das Técnicas de Movimento em Dança**
Daniela Liopart Castro (2007) releitura
- **Balé Clássico e a Dança Contemporânea na Formação Humana: Caminhos para a emancipação**
Andréa Christina Rufino Assumpção (2002/2003) - releitura

- Trechos do artigo: **Balé Clássico e a Dança Contemporânea na Formação Humana: Caminhos para a emancipação** por Andréa Christina Rufino Assumpção (2002/2003)

1. Presenciamos na dança contemporânea formas muito ricas de trabalho, com uma grande abertura para o crescimento crítico e criativo do ser humano.
2. No balé clássico nos deparamos com a busca pela apropriação da técnica institucionalizada cujos significados e códigos refletem uma sociedade hierarquizada e autoritária. Sua proposta de trabalho é pautada na reprodução e repetição a fim de chegar a um movimento tecnicamente perfeito. Desvencilhar-se das antigas concepções reafirmadas pelo balé clássico sobre o ensino da dança é bastante árduo, porém muito necessário para que tenhamos uma nova proposta, pautada na liberdade e no respeito pela individualidade do ser humano. Acreditamos que também a possibilidade de criação, intervenção e questionamentos no espaço de ensino venha a ser fundamental para a formação de um ser humano que se entenda como sujeito de suas ações na sociedade em que está inserido.
- 3. Dance como uma flor que não pede licença para nascer. (Kazuo Ohno)**
4. Considerando o modo de vida da sociedade capitalista, percebemos o pouco conhecimento que o homem atual detém sobre si próprio, atuando quase como máquina que (re)produz para (sobre/sub)viver e (sobre/sub)vive para (re)produzir e esquecendo-se da condição de Ser humano.
5. Deparamo-nos com uma engrenagem capitalista que pretende nos dominar e comandar, sugerindo a cada minuto como devemos nos vestir, morar, trabalhar e até nos mover. Isso nos induz a esquecer, portanto, de que podemos fazer opções e construir nossa própria história, e de que possuímos sentimentos e emoções que precisam ser considerados/expressados.
6. constatamos a existência de uma sociedade com idéias solidificadas, relutante em aceitar transformações e considerar diferenças; um mundo onde impera a hegemonia das formas, dos gostos e das opiniões.
7. As manifestações artísticas e culturais estão histórica e socialmente ligadas às formas de organização social em que foram produzidas.
8. pretendemos com este estudo compreender a importância do ensino da dança como meio de formação humana, contrastando estas duas formas de manifestações dançantes: o balé clássico e a dança contemporânea; identificar as discussões que buscam conceituar essas modalidades e relacioná-las com a forma como vêm sendo desenvolvidos trabalhos nesta área; desvendar a metodologia de ensino utilizada em grupos de dança; analisar as conseqüências dessas metodologias na formação do ser humano que dança e verificar qual a participação crítica e criativa que os/as bailarinos/as têm como integrantes das respectivas companhias.
9. o balé clássico, uma modalidade de dança que surgiu nas cortes como entretenimento para os reis e que foi sendo cada vez mais elaborada através de um código técnico de passos e normas, chegando a vigorar atualmente como uma das modalidades mais praticadas e conhecidas.

10. Porém, apesar de o grupo buscar esse tempo para se desvencilhar das amarras clássicas, deparamo-nos com uma enorme contradição dentro dele. Os alunos continuam enraizados na necessidade de realizar *pliés* mais vezes por semana quando era de se esperar uma preocupação maior com novas formas de movimento: o grupo tem três aulas de clássico por semana e apenas duas de contemporâneo. Tudo isso em busca de uma técnica dita como base para se dançar. Questionamos a real necessidade dessa técnica, e muitas vezes desejamos negá-la; porém, será que esses bailarinos teriam um amplo repertório de movimentos e a facilidade de criar novas formas de executá-los se não possuíssem de forma tão enraizada as técnicas do balé clássico? Hoje, segundo Marques (1999, p. 67), o balé clássico torna a ser visto como a base para a dança, pois sua rigidez e disciplina preparam o/a bailarino/a para qualquer idéia de qualquer coreógrafo contemporâneo.
11. A nova técnica de dança proposta por Von Laban (1990, p.16) e aplicada na dança moderna, vindo impulsionar o surgimento de um novo conceito na dança, estimula o emergir do movimento a partir de aspectos corporais e mentais, tornando-o uma ação consciente, e não apenas um refazer de passos aprendidos. A criação de movimentos não deixa de ser uma técnica de dança a partir do momento em que ela é sistematizada e consegue ser repetida pelo/a bailarino/a que a inventou e repassada para outros, o que gera um leque de possibilidades muito maior do que a simples reprodução de passos já criados.
12. Em aulas de dança, seja ela para profissionais ou amadores, seja na academia, em um corpo de baile ou em uma escola, a abertura para a criação é um ponto fundamental na formação de pessoas. Permite-lhes ir além dos conhecimentos elaborados pela humanidade como verdades absolutas e imutáveis, refletindo e interferindo sobre esses conhecimentos, reelaborando-os. (Fiamoncini & Saraiva, 1999, p. 98)
13. A improvisação deve ter um espaço amplo nas aulas, pois o contato com suas próprias idéias, a necessidade e o estímulo para criar prepara e modifica diante do mundo o indivíduo que dança. Porém, poucos bailarinos têm a consciência de que o trabalho corporal de pesquisa de movimento e de concepção coreográfica poderia estar sendo expandido para atingir uma consciência social
14. A participação do/a bailarino/a no processo criador, desde a pesquisa de movimento até a discussão do tema, proporciona o seu crescimento, tornando-o mais criativo, autônomo, consciente do seu corpo e de sua realidade. Além da formação humana, esse processo acarreta uma satisfação na execução do trabalho, o que engrandece a qualidade estética da dança que se constrói, pois o corpo deixa de ser objeto e passa a ser sujeito. Afinal cada um é esse corpo e não apenas o tem.
15. Sobre a técnica clássica a autora diz: Essa maneira de encaminhar as aulas traz para o aluno uma insatisfação com sua forma de mover-se, pois toda vez que não

se adapta ao exercício passa a acreditar que seu corpo está incorreto. Isso exige dele uma disciplina que o faz calar-se diante das dificuldades e vencê-las apenas porque tem de ser assim, e não por entender o porquê de tal dificuldade e se realmente deseja se formatar a este ou àquele padrão.

16. Reafirmamos ainda a importância de possibilitar espaços de criação e exposição de idéias próprias de cada aluno/a, uma vez que a chave para a emancipação do indivíduo está na forma como ele é incentivado diante das questões do mundo que o cerca.

Oficina → Infelizmente hoje não houve oficina. Marcelo, Junior e eu esperamos os participantes até 7:45, como não chegou ninguém, nós decidimos ir embora.

THU – 08.05.08

Leitura:

→ **CORPO E APRENDIZAGEM: UM DIÁLOGO ACERCA DO MOVIMENTO HUMANO**
ZIMMERMANN, Ana Cristina

Oficina → **Aula de anatomia:** extremidades inferiores. **Aquecimento:** educação somática; **Dinâmicas de movimento:** ocupação do espaço a partir do centro.

FRI – 09.05.08

- **Oficina** → Aula de anatomia: A coluna vertebral e o tronco.
- Hoje foi o último dia da oficina e apenas três participantes estiveram presentes. Como era o último dia decidi focar na parte de anatomia pois não é o tipo de informação ao qual os participantes tenham acesso facilmente. Muitas pessoas haviam avisado que não poderiam estar presentes na oficina nesta sua segunda fase.
- Esta segunda fase não foi para mim tão produtiva quanto a primeira. Primeiro pela ausência de vários participantes e segundo devido ao pouco tempo que tive para a apresentar todo o material teórico e prático. Ao final tive que decidir o que seria mais importante para passar para o grupo. Espero que o material apresentado possa gerar questionamentos e abrir novos caminhos para os participantes.
- Ficamos de marcar um dia extra, onde faremos uma discussão sobre os artigos que enviamos ao grupo e fazer um encerramento oficial.

WED – 14.05.08

- **Trabalho de grupo** → hoje não houve aula de anatomia pois Junior precisou trabalhar no “Palco Giratório” e não pode estar presente. Fizemos o nosso aquecimento baseado em educação somática e depois Marcelo quis experimentar algumas dinâmicas para o próximo trabalho da companhia “Imagens não Explodidas”.

THU – 15.05.08

- Breno e Sauo não estiveram presentes devido a compromissos assumidos previamente.
- Começamos os trabalhos com a aula de anatomia (extremidades superiores).
- Marcelo estava muito cansado e não pode participar da aula. Começamos o aquecimento mas as 20h Junior precisou ir ao teatro Apolo para fazer o borderô do projeto “Palco Giratório”. Isto quebrou o ritmo da aula e quando ele regressou decidimos finalizar o trabalhos de grupo.

FRI – 16.05.06

- Hoje Marcelo juntamente com Kleber Lourenço apresentam a coreografia “Sua mãe, sua filha” de Airton Tenório no festival de dança contemporânea do teatro Hermilo. Junior executava a luz e por este motivo não houve encontro de grupo.
- Estou começando a ficar preocupado com o andamento do projeto. Nas últimas 4 semanas os trabalhos de grupo têm acontecido de forma bastante irregular.
- Acredito que o principal motivo para esta irregularidade e falta de condições de se dedicar exclusivamente a um único projeto artístico se deve as condições sócio/económicas do nosso país. Estes artistas, na tentativa de sobreviver fazendo arte, tem que trabalhar em vários projetos ao mesmo tempo, o que de certa forma, compromete a qualidade dos projetos com a qual assumiram responsabilidades.
- É uma situação que infelizmente independe da nossa vontade. Tenho certeza que todos os participantes deste projeto gostariam de se dedicar exclusiva e totalmente a ele, mas isto simplesmente Não é possível.
- Espero que mesmo com todos estes contratemplos, sejamos capaz de finalizar esta pesquisa apresentando produtos finais de boa qualidade.

TUE – 20.05.08

- Encontro de grupo (18h – 22h) → aula de filosofia.

- AULA: Em uma aula de 1h de duração, propor uma POÉTICA de PELE e OSSOS, baseado nos princípios que inicialmente nortearam o processo, sob a nova visão do corpo-espacialidade trino: CORPO-ATOR, CORPO-ESPECTADOR e CORPO-ESPETÁCULO
 - A aula pode ser teórica ou prática, ou ambas.
 - 1º passo: resgatar os princípios norteadores iniciais, como, tipos de ossos, o papel dos ossos,...
 - 2º passo: analisar esses princípios à luz do corpo-espacialidade trino...
 - 3º passo: considerar os princípios no diálogo entre corpos
 - 4º passo: Baseado nisso : O que significa BELEZA e EFICÁCIA no espetáculo? Onde termina a criação e começa a execução (o diálogo propriamente dito)? Um passo-a-passo possível para a criação coreográfica?
 - 5º passo: planejar a aula
-
- O que quero não é um questionário com estas perguntas respondidas, é uma aula que nos ponha à prova
 - O outro exercício (de semanas passadas) é:
 - Escrever 3 parágrafos dedicados aos temas: CORPO-ATOR, CORPO-ESPECTADOR e CORPO-ESPETÁCULO. Cada um deles deve, à partir da distinção entre IMAGEM e GESTO, falar sobre o ENCONTRO ENTRE OS CORPOS DO ESPECTADOR E DO BAILARINO na dança.
-
- O corpo-ator, corpo-espectador e corpo-espetáculo, podem também ser vistos como um único corpo que se separa para fins puramente didáticos e epistemológicos. O corpo-manifestação cênica abarca, compreende e é formado por estas três partes que formam um todo orgânico e dinâmico onde a ausência de uma de suas partes constituintes desfaz esta unidade.
 - A manifestação cênica pode ser vista basicamente como um ato de comunicação onde existem um comunicador (remetente), uma mensagem a ser apresentada e um receptor (destinatário). Se um destes componentes está ausente, não acontece a comunicação.
 - Esta mensagem é na maioria das vezes apresentada através de imagens (representações) ou alegorias dos signos e significados a serem expressados.
 - No caso da dança que tem como componente básico, o movimento, a barreira ou a divisão torna-se inexistente. O movimento é o constituinte básico do universo, em todas as manifestações, do micro ao macro. Levando-se em consideração as teorias relativista e quântica, qualquer movimento de qualquer parte isolada influencia todo o universo. Sendo assim dentro desta dimensão espaço/tempo não há divisão entre bailarino e espectador, sendo eles constituintes de um único e mesmo fenômeno.

- **Aula**
- A aula de Marcelo sobre a **poética de pele e ossos** foi baseada em uma reavaliação do nosso projeto inicial. Ele descreveu as mudanças que aconteceram para ele entre os conceitos originais contidos no projeto e os conceitos atuais, depois destes 5 meses de pesquisas.
- Alguns dos seus questionamentos foram acerca de determinadas expressões e conceitos contidos no projeto como por exemplo: o conceito por trás da expressão “saco de ossos”. Sua visão inicial do corpo era a de uma massa de modelar onde não havia diferenciação entre os seus constituintes (ossos, músculos, etc.). Hoje ele percebe que não é bem assim.
- Outra pergunta proposta por Marcelo foi: o que é que o corpo está fazendo de diferente em relação ao que se fazia antes, após este processo? Este processo modificou a forma com que ele percebe o próprio movimento, ou mesmo a qualidade destes movimentos?
- O que é realmente esta pesquisa? O que é que nós queremos saber através dela? Qual a relevância da nossa pesquisa para nós e para o mundo da dança? Qual a utilidade prática de nossa pesquisa?
- Houve também uma colocação sobre a humanização da dança devido a tentativa constante em nosso processo de individualizá-la e da mudança de enfoque, quando movimento não surge de fora para dentro mas de dentro para fora.
- Discutimos também sobre a dança como fala ou pensamento do corpo. Chegamos a um consenso de que o movimento pudesse ser encarado como pensamento mas que a dança por ter um caráter elaborado e com um intuito de comunicar significados estaria mais próximo da fala do corpo ou poética do corpo.

WED – 21.05.08

- Encontro de grupo
- Aula de anatomia → extremidades superiores
- Aquecimento → educação somática
- Improvisação → dinâmicas de movimento

THU – 22.05.08

- Encontro de grupo
- Aquecimento → educação somática
- Improvisação · dinâmica de movimento → deslocamentos no solo, rolamentos, 4 apoios; equilíbrio; volume dos membros superiores. Trabalhamos no

estranhamento da sequência desenvolvida ontem e na estruturação coreográfica usando outro bailarino como ponto de referência espacial.

FRI – 23.05.08

- O encontro de grupo foi cancelado.
- Junior tem espetáculo hoje no projeto Dança Contemporânea do teatro Hermilo e Saulo está fazendo a iluminação. Breno não pode vir e Marcelo preferiu trabalhar sozinho na sua pesquisa de movimento para o novo projeto “Imagens não Explodidas”.

TUE – 27.05.08

- Aula de filosofia → Hoje nós assistimos o filme “O perfume, a história de um assassino” com direção e roteiro do alemão Tom Tykwer (Corre, Lola, corre). O exercício consistiu de encontrar no filme correlações para alguns conceitos abordados até agora por Pedro. Neste caso: poética e estética.
- **Sinopse:** Paris, 1738. Jean-Baptiste Grenouille (Ben Whishaw) nasceu em um mercado de peixe, onde sua mãe (Birgit Minichmayr) trabalhava como vendedora. Ela o tinha abandonado, mas o choro de Jean-Baptiste faz com que seja descoberto pelos presentes na feira. Isto também faz com que sua mãe seja presa e condenada à morte. Entregue aos cuidados da Madame Gaillard (Sian Thomas), que explora crianças órfãs, **Jean-Baptiste cresce e logo descobre que possui um dom incomum:** ele é capaz de diferenciar os mais diversos odores à sua volta. Intrigado, Jean-Baptiste logo demonstra vontade de conhecer todos os odores existentes, conseguindo diferenciá-los mesmo que estejam longe do local em que está. Já adulto, ele torna-se aprendiz na perfumaria de Giuseppe Baldini (Dustin Hoffman), que passa por um período de pouca clientela. Logo Jean-Baptiste supera Baldini e, criando novos perfumes, revitaliza a perfumaria. Jean-Baptiste **cada vez mais se interessa em manter o odor de forma permanente**, o que faz com que busque meios que possibilitem que seu sonho se torne realidade. Só que, em suas experiências, ele passa a tentar capturar o odor dos próprios seres humanos.
- Em 1738, o lugar mais fétido do planeta era o mercado de peixes de Paris, a maior cidade da Europa. Um fedor inconcebível para os tempos modernos. Era a quinta vez que a vendedora de peixes dava a luz em sua barraca. O recém nascido, quase morto, seria jogado ao lixo, em meio às tripas e peixes podres, assim como os outros. Mas **Jean-Baptiste Grenouille decidiu que seu destino seria diferente.** O primeiro som que saiu de seus lábios conduziu sua mãe a força.

- Jean-Baptiste Grenouille se tornou um dos homens mais geniais e notórios de seu tempo. Sobreviveu a uma infância de maus-tratos num orfanato, trabalhou como escravo num curtume até tornar-se aprendiz do famoso perfumista Baldini. Entretanto Grenouille não era um ser humano comum. Ele possuía o dom extraordinário de identificar o odor de todas as coisas, o que fez com que rapidamente superasse seu mestre na arte de misturar essências. Mas **sua obsessão em eternizar todos os aromas e manipular o perfume perfeito terminou por arrastá-lo à uma realidade em que fugia ao controle da razão**, transformando sua vida numa história de loucura e horror.
O escritor alemão Patrick Süskind conseguiu imprimir nas páginas de seu best-seller um universo repleto de odores, fazendo com que o leitor mergulhasse numa dimensão alternativa e vivesse através do olfato de Jean-Baptiste. “O Perfume – A História de um Assassino” (1985) é considerado por muitos leitores e críticos uma obra-prima da literatura mundial contemporânea, sendo traduzido para mais de 37 países e vendido mais de 30 milhões de exemplares.
- Em “Perfume – A História de um Assassino”, as cenas de violência não são estilizadas ou ressaltadas, elas acontecem naturalmente, assim como **os assassinatos são naturais ao propósito de Jean-Baptiste**, um homem solitário e incompreendido, que enxerga o mundo através aromas. Existe ainda uma grande ironia na vida do nosso **anti-herói** (o enredo não o define exatamente como vilão), mesmo podendo sentir e distinguir cheiros a quilômetros de distância, seu corpo não exala nenhum odor. Ainda criança, **é esta ausência de cheiro que o faz refletir sobre a falta de sentido em sua vida** e futuramente o move em busca dos seus objetivos.
- No filme ‘Perfume’, a leveza está em mostrar o assassino como vítima de todas as condições desfavoráveis para sua existência e por buscar algo justificável? Além de um visual impressionante e o disfarce de uma história de amor.
- **Jean-Baptiste tinha medo de não existir** porque descobre que nascera privado de qualquer odor pessoal e, segundo seus critérios, desprovido de identidade. **A sua procura por uma essência simboliza a sua própria busca de uma essência, ou seja, a descoberta de si mesmo.** Então, seu desejo por capturar o mais sublime de todos os aromas, que são subtraídos de belas mulheres, é uma tentativa de roubar-lhes as emanções e, principalmente, reter o odor.
- Mas, a sua obsessão torna-se mortal, ao colecionar aromas humanos, fazendo com que se transforme em um assassino de belas mulheres. A ambição e a vaidade excessivas são características dos psicopatas, como os *serial killers*. Também, **a busca de fortes sensações ao longo de sua vida evidencia uma tentativa de sentir o próprio corpo, compensando a falta de sentimentos.**
- Grenouille procurava o ingrediente final para compor o seu aroma ideal. Um assassino em busca de um perfume perfeito. Sua ambição não é enriquecer e nem pretende a fama; ele persegue o sonho de dominar os corações dos homens

- criando um perfume único, capaz de suscitar o mais profundo amor em quem o inalar. Um amor dedicado a ele, Grenouille, que só conhece o desprezo e o ódio.
- Ele sabe que existe, mas sem odor, sem marca, sem identidade, vive numa obscura letargia, vive como se fosse um sonâmbulo pelas ruas. A única vontade que possui dentro de si é a de descobrir a fragrância do amor. Rouba das mulheres a existência, porque não a possui. O aroma de certas jovens que tanto busca é para compensar o cheiro que não tem, vampirisa o odor alheio e a beleza delas tentando compensar o que lhe falta.
 - **Como nunca recebeu o afeto, vive encapsulado em si mesmo e incapaz de qualquer tipo de doação ao mundo.** Sua comunicação é precária, sua expressão é pobre, sem um sorriso, um grito, um sussurro qualquer. Seu verdadeiro crime é sua incapacidade de amar, de se doar, segundo o autor do romance, Süskind (1985).



WED – 28.05.08

- No encontro de hoje, fizemos um organograma das próximas atividades do grupo. O fim do projeto se aproxima e temos de começar a fase de finalização dos produtos finais. (aula espetáculo, vídeo-aula, vídeo-documentário, artigos, diários).
- 06 de Junho → deadline para o vídeo-aula, onde será apresentada a aula de Mariane Isson e as adaptações que fizemos no decorrer da pesquisa.
- 07 de Julho → apresentação da aula-espetáculo na livraria cultura. A aula será preparada, ensaiada e finalizada no período entre 11 e 27 de Junho.
- 11-13 de Junho → filmagens para o vídeo-aula, 16h as 22h no teatro Hermilo.
- Chegamos também a um consenso sobre a forma que daremos a aula espetáculo. Seguirá a ordem de apresentação de um artigo (apresentação, introdução, metodologia, resultados, conclusão e discussão).

Cronograma final para a pesquisa prática Pele e Ossos

Diário pessoal	14 de junho
Artigo	20 de junho
Vídeo-aula	6 de junho
Vídeo-documentário	
Aula-espetáculo	11 de junho a 27 de junho

Vídeo-aula	
quinta-feira, 29 de maio	Relembrar aula de Marianne Isson
sexta-feira, 30 de maio	Filmar toda a aula
quarta-feira, 4 de junho	Estudar inserções na aula de Marianne
quinta-feira, 5 de junho	Estudar inserções na aula de Marianne
sexta-feira, 6 de junho	Filmar toda a aula reelaborada

Aula-espetáculo	
Apresentação	. dos membros . da Cia. Etc. . do projeto (pequeno esquema)
Introdução	. objetivo . relevância
Metodologia	. o como . recursos utilizados Aulas de Anatomia Aulas de Filosofia (focando em corpo) Aulas práticas Elaboração de textos (diário, artigos e exercícios nas aulas de filosofia) Pesquisa (bibliográfica, internet, filmes, artigos)
Resultados	Pequena descrição: Diário pessoal Artigos Vídeo-aula Vídeo-documentário Aula-espetáculo
Conclusão	O que confirmamos O que não confirmamos O que ficou ainda em aberto
Discussão	Expor os pareceres individuais Perguntas que ficaram em aberto Tópicos para a continuação da pesquisa

THU – 29.05.08

- Hoje não houve encontro de grupo pois era o aniversário da esposa de Junior. Hoje estamos agendados para lembrar a aula de Marianne Isson, e ele é quem é o responsável por isto. Fomos assistir o espetáculo da Compassos Cia de

Dança, “Um paroquiano inevitável” no teatro Armazém 14.

– **Dicas do professor de filosofia de marcelo para elaboração de um diário:**

Diário - Instruções

Do que não se trata:

- » Um trabalho de pesquisa (internet, etc.) sobre o que há escrito no tema. Cópias;
- » Um questionário de perguntas e respostas prontas;
- » Uma colagem de coisas soltas;
- » Uma montagem de textos que o aluno não compreende bem.

Como este Diário será construído?

- » A partir de resumos e textos elaborados por você, ao longo das aulas, e de algumas ferramentas que possam também expressar sua produção teórica sobre as aprendizagens construídas, como músicas, poesias, imagens, matérias de jornal, revistas, entre outras.
- » Ele revela um pouco da caminhada, as perguntas, dúvidas, críticas. Não precisa ser algo perfeito e acabado, mas deve ter coerência e originalidade (seu).
- » Você pode inclusive criar um espaço no seu diário para que outras pessoas possam colocar recados, opiniões e sugestões.

Seqüência sugerida para elaboração do Diário:

- » **Capa:**
- » **Introdução:** aborde sobre as etapas deste módulo, descrevendo os principais momentos vivenciados do seu ponto de vista, e finalize explicando o que será encontrado no diário;
- » **Corpo do Diário:** sempre inicie trazendo seus resumos em cada tema e finalize as aprendizagens construídas;
- » **Considerações finais:** Seu parecer final sobre o módulo/tema, considerando os diversos aspectos que envolveram a construção de sua aprendizagem (material disponibilizado, ferramentas utilizadas, professor, sua interação, a interação de seus colegas, entre outros aspectos que você poderá abordar, bem como suas considerações sobre a proposta do diário). O espaço para opiniões, recados ou sugestões fica a seu critério, dentro do diário ou no final, você decide.
- » Obs.: Não esqueça de inserir referências bibliográficas, quando utilizadas

"A vida é mais simples do que a gente pensa; basta aceitar o impossível, dispensar o indispensável e suportar o intolerável." (Kathleen Norris)

FRI – 30.05.08

- Encontro de grupo → fizemos a primeira análise da aula de Marianne Isson e as primeiras adaptações.

JUNHO

TUE – 03.06.08

- **Aula de filosofia** → Hoje Pedro focou a aula na pergunta: O que é arte?
- Foram muitas as respostas e as ponderações sobre a pergunta. Entre as conclusões que chegamos estava a de que basicamente arte é um contrato (acordo) social que muda de acordo com a época e a cultura onde está inserida.
- A aula foi muito instigante devido aos pontos abordados e as discussões geradas. Percebemos a dificuldade de responder a esta pergunta de forma precisa e definitiva.
- Pedro pediu que preparássemos alguns parágrafos sobre o tema que escolhemos para o nosso artigo, que serão discutidos no nosso próximo encontro.
- Ainda não consegui definir a pergunta ou o problema que tentarei responder no meu artigo. Foram tantos os temas interessantes e relevantes que abordamos durante a nossa pesquisa que está difícil para mim escolher um em especial.
- A princípio, havia definido como título: **Um Olhar Contemporâneo para o Movimento**. Este título abre muitas possibilidades de temas, como por exemplo:
 - A importância da educação somática na formação e profissionalização do bailarino contemporâneo.
 - A educação somática como forma de aumentar a consciência corporal e por consequência a consciência de si mesmo.
 - A importância do conhecimento de anatomia e cinesiologia para o bailarino como meio de melhorar seu entendimento do corpo e de prevenir lesões.
 - Improvisação através de dinâmicas de movimento como meio para desenvolver a criatividade do bailarino.
 - A importância de desenvolver o lado criativo do bailarino para que ele não seja apenas uma máquina de imitação.
 - Criar e justificar uma sequência de aula coerente e eficaz que seja capaz de trabalhar os princípios básicos de como se movimentar (dançar). Uma aula que dê ênfase em todos sistemas necessários (músculo esquelético, respiratório, cognitivo, artístico, etc.) e que privilegie o potencial criativo do bailarino tornando-o criador/intérprete.
- Outra ideia que tive foi a de selecionar alguns fragmentos dos artigos que fazem parte da nossa bibliografia e correlacioná-los com aspectos da nossa pesquisa prática.
- Acredito que uma definido o tema ou a “pergunta/problema” ficará mais fácil desenvolver o tema.

WED – 04.06.08

- O trabalho de grupo hoje come’cou um pouco mais tarde devido ao evento “ Chá com Arte” que acontece na sede da Compassos, onde trabalhamos. Marcelo não conseguiu chegar devido a forte chuva que caiu aqui na cidade.
- Mesmo com pouco tempo Junior e eu conseguimos esboçar a sequencia da nossa aula que acontece no centro (vertical).
- **Aula | Marianne Isson + intervenção da pesquisa | vertical**
 1. Marcha
 2. Princípio da marcha | apoio que libera | transferência de peso
 3. Aquecimento dos pés
 4. Flexões de joelho | desafios do Centro de Gravidade e as oposições
 - Paralelo
 - Primeira posição (anatômica)
 - Segunda posição (anatômica)
 5. Ocupação do espaço com as EESS e espiralização
 6. Rotação do quadril
 7. Swings com ajuda das EESS
 8. Combinação de todos os exercícios trabalhando as direções e dinâmicas
 9. Pequenos saltos | componente aeróbico
 - 10. Intervalo**
 11. Dinâmicas de movimento
 12. Exercícios de improvisação

THU – 05.06.08

- Encontro de grupo → passamos toda a sequência da aula, desde o aquecimento no chão até as dinâmicas de movimento.
- A aula está começando a se revelar e assumir uma estrutura definida.
- Decidimos que para os projetos do FUNCULTURA, iremos inscrever dois projetos. Um para manutenção e circulação do espetáculo “Corpo, Masa – Pele e Ossos” e outro de pesquisa continuada em dança. Marcamos uma reunião para a próxima semana, onde começaremos a estruturar os projetos.

FRI – 06.06.08

- **Trabalho de grupo** → Organização e filmagem da aula no centro. Hoje preparamos a estrutura da aula, as dinâmicas básicas com seus respectivos

conceitos. Os exercícios podem variar na forma mas devem manter a sequência das dinâmicas e seus respectivos fundamentos técnicos (ex: o primeiro exercício tem como função estabilizar o centro de gravidade com o corpo na vertical e estabelecer relações entre o centro e as extremidades, além de iniciar o trabalho de ocupação do espaço a volta do bailarino. Cada vez que o centro de gravidade é deslocado, neste caso através do uso dos braços e aumento da alavanca, o corpo tem que acionar os músculos estabilizadores para compensar este movimento do centro de gravidade e manter o corpo em equilíbrio).

– **Diário de Patrícia Costa**

- Impressões:
- Quando minhas pernas estão relaxadas (com a mínima tensão necessária) no movimento de shake deitado (a partir do balanço dos calcanhares), a parte superior e posterior da minha coxa toca roça o chão. Toda vez que coloco uma tensão maior no joelho, esta parte do corpo sai do chão.
- Estou mais perceptiva a meus problemas posturais: meus ombros fechados, meu joelho que articula pouco ao andar, minhas costas que ‘montam’ na lombar (hiperlordose) quando estou cansada ou carregando minha mochila pesada, uma tensão desnecessária que localizo no pescoço e na musculatura que envolve a omoplata quando dirijo carro ou escrevo no computador por muito tempo.
- Sempre admirei as pessoas que dançam de forma ‘macia’ (quase como felinos se espreguiçando). Hoje tenho uma certeza cada vez maior, que esta ‘maciez’ está inteiramente ligada ao bom uso das articulações.
- Sempre associei o equilíbrio ao olhar, mas também fiquei com a impressão de que quando abro meu olhar, eu consigo ficar mais comigo mesma (fico mais atenta ao meu próprio corpo).
- Entre os dois módulos do curso, passei a ensaiar para um vídeo. O diretor queria uma bailarina para o papel, pois esperava que a atuante tivesse um controle maior sobre a musculatura corporal. Percebi neste trabalho, que a musculatura do abdômen e da coxa eram trabalhadas, de uma forma que nunca havia percebido antes (certas musculaturas que nunca havia percebido serem trabalhadas). Durante o 2º módulo do curso, percebi novamente estas musculatura do abdominais voltarem a ser trabalhadas.

Diário de Valéria Vicente

- Jun. 2008
- obs: só fiz a primeira fase da oficina pois a segunda coincidiu com a data das provas da UFPB.
- Antes de relatar minhas impressões e sensações da oficina que a cia etc promoveu no primeiro semestre de 2008, acho muito importante ressaltar a importância da mesma no contexto do Recife. A mesma tem características inéditas, pois foi concebida para dividir aprendizados de um processo de

pesquisa em dança e ao mesmo tempo ajudar a suprir uma enorme carência na área de formação de bailarino e coreógrafo do Estado. Principalmente no que se refere às informações anatômico cinesiológicas muito bem conduzidas pelo dançarino e fisioterapeuta Kiran.

- Confesso que minhas anotações não me animam a dividir com a Etc o que escrevi, explico: anotei principalmente as informações e dúvidas e possíveis aprofundamentos individuais da parte da aula teórica referente à anatomia e cinesiologia.
- Que ironia! Eu que escrevo tanto sobre as oficinas que faço, dessa vez fiquei devendo a mim mesma. Acho que porque após a oficina à noite, não sobrava muita disposição. Mas algumas lembranças ainda fervilham.
- A segunda parte da aula foi totalmente conectada à primeira. Fiz os exercícios lembrando nomes dos ossos, locais de encaixes dos músculos e que efeitos podiam gerar na minha postura.
- A terceira parte da aula foi tema polêmico no final da primeira semana. Tratou de exercícios de criação, manipulação de movimentos e durante a semana, organização de células coreográficas. Carlos achou essa parte dissociada das duas primeiras, mais ligadas a uma compreensão anatômica do corpo. Já terceira parte só em alguns momentos fazia referencia direta a preceitos de movimentação disponibilizados na segunda parte. Concordo com o relato de Carlos, mas não com sua conclusão. Parece contraditório e isso é bem interessante. Acho que vejo a conexão entre uma parte e outra como parte do trabalho individual de cada criador, não seria tão interessante estreitar demais os caminhos de conexão. Por outro lado também vejo a conexão como uma parte subjetiva do processo de coreografar em que muitas vezes a passagem da aula ou preparação corporal é feita com lapsos, rupturas pouco justificadas inicialmente, as que, muitas vezes depois fazem todo sentido. Será isso algo interessante ou fruto de formações irregulares como a minha?

TUE – 10.06.08

Aula de filosofia → hoje nós focamos na produção dos artigos e no que cada um dos membros do projeto tem como questão/problema para elucidar.

Com o adiantamento da data de finalização do projeto para 24.06.08, ficamos todos um pouco estressados com a quantidade de material que ainda precisa ser terminado.

Pedro se comprometeu a ajudar a todos na produção dos artigos através de correções e sugestões por email.

Hoje houve uma certa comoção por parte do grupo ao realizarem que nós estamos fazendo nenhuma pesquisa, ou pelo menos não no sentido acadêmico.

Pergunta de Junior: A poética do Corpo em Mim. Como se constrói essa poética, quando o corpo está predisposto a criar?

Junior diz que deseja plantar uma semente do que seria uma linguagem ou um método em dança. Nós questionamos a generalidade do problema que ele propõe.

Pergunta de Marcelo: Porque estudar o corpo humano (anatômica e filosoficamente) tornou-se fundamental na dança que fazemos hoje na companhia?

Se não foi uma pesquisa, houve construção de conhecimento durante o projeto?

- O que é pesquisa em dança?
- O que há para se pesquisar em dança, tanto quantitativa quanto qualitativamente?
 - » Forma de percepção da audiência?
 - » Resultados de uma determinada técnica em uma aptidão física específica?
 - » Semiótica
 - » Aptidões físicas
 - » Técnicas corporais
 - » Tipos de treinamento e respectivos resultados
 - » Auto imagem do bailarino (psicologia)
 - » Filosofia aplicada ao corpo
- O que é pesquisa fenomenológica?
- O que é uma pesquisa qualitativa?
- As pesquisas em dança devem ser estimuladas pois quanto mais um fenomeno é questionado mais ele se desvela. É aqui importante aprender a questionar e formular problemas relevantes para toda a comunidade de dança.

➔ Esboço de idéias para o artigo do projeto Pele e Ossos.

Ao começar este projeto, eu achava que tinha poucas perguntas a responder, poucas questões que eu gostaria de solucionar com relação a dança. Fui convidado pelos participantes da Cia. Etc. a oferecer aconselhamento como fisioterapeuta sobre os aspectos anatômicos e fisiológicos da pesquisa que eles haviam iniciado com o espetáculo CORPO MASSA, PELE E OSSOS. No decorrer do processo entretanto, tive que me aprofundar nas questões pertinentes ao projeto, tais como: o corpo, o movimento, o bailarino e seu processo de formação técnica.

Neste percurso percebi quantos pontos referentes a estes temas ainda eram obscuros para mim e mereciam um aprofundamento por minha parte.

Termine este processo com muitas questões a serem esclarecidas e um profundo comprometimento em tentar esclarecê-las.

Algumas questões que surgiram durante esta investigação prática:

1. O que significa dançar com os ossos?

- Uma imagem, mais poética que prática, sem fundamento ou aplicação prática?
 - Qual a sensação que isto me proporciona?
 - Isto se reflete no meu dançar e no meu processo criativo?
 - Isto interfere na minha criação da minha poética? Como?
 - Sentir os ossos enquanto se movimenta?
 - Desenvolver a propriocepção?
 - Visualizar o esqueleto enquanto executa-se os movimentos?
 - Dar direções aos movimentos através das articulações?
 - Diminuir a tensão muscular desnecessária para aumentar a eficácia dos movimentos através do melhor uso das alavancas musculoesqueléticas?
 - Fazer bom uso da base de apoio para liberar as outras extremidades?
 - Estabelecer, sensibilizar e aumentar relações corporais, tais como: pés/pelve, pelve/coluna, sacro/occipital, pelve/omoplatas, base de suporte/extremidades, joelhos/cotovelos, pés/mãos, etc.
2. Como conseguir o máximo de eficácia nos movimentos, mais precisão e coordenação com menor esforço?
 3. Como a educação somática pode ajudar neste processo?
 - Aprofundando a consciência do próprio corpo e de si mesmo?
 - Quais as técnicas que podem servir a este objetivo?
 - Feldenkrais, eutonia, técnica de Alexander, Body-Mind Centering?
 - O que cada uma destas técnicas tem em comum em suas abordagens corporais e seus conceitos fundamentais?
 4. Como tornar os movimentos mais fáceis e mais fluidos?
 - Focando a atenção no centro de gravidade?
 - Desenvolvendo estabilidade muscular central?
 5. Qual a melhor forma de treinar o corpo do bailarino contemporâneo?
 6. Qual a melhor forma de abordar o corpo que significa, o corpo símbolo, o corpo dançante?
 7. Quais as principais características e aptidões físicas que um bailarino contemporâneo precisa possuir?
 - resistência física aeróbica e anaeróbica,
 - equilíbrio,
 - flexibilidade,
 - força muscular balanceada.
 8. Qual a melhor forma de desenvolver e aprimorar estas aptidões?
 - Unir técnicas?
 - Técnicas de dança, hidroginástica, tai-chi, yoga, pilates, alongamento, técnica de Alexander, Feldenkrais, body-mind centering, etc.
 9. Como mesurar estas aptidões?

10. Como prevenir lesões em bailarinos?
11. Como aumentar o tempo de vida profissional de um bailarino?
12. Como melhorar a criatividade do bailarino?
 - Estimulando-o a criar?
 - Através de improvisações?

Dois conceitos importantes:

→ **Forma segue função!**

- Na natureza, forma sempre segue uma função. No treinamento do bailarino a função de um determinado exercício deveria ser mais importante que a forma que o corpo assume enquanto executa-o.

→ **Menos é mais!**

- A lei do menor esforço, o conceito estético zen, a estética da praticidade, a eliminação do desnecessário ou do “sem função”.

Acredito que que estes dois conceitos se encaixam bem na proposta desta pesquisa. Descobrir em si mesmo uma dança onde o corpo possa ser o mais funcional possível dentro de sua função tanto técnica quanto expressiva poderá talvez ajudar os bailarinos a atingir este nível de desempenho onde o corpo é encarado como um meio e não como um fim em si mesmo.

Aprender a reconhecer padrões de tensão desnecessários e tentar eliminá-los pode levar o corpo a se mover de uma forma mais econômica e eficaz, podendo assim desempenhar melhor sua função enquanto “corpo dançante”, ou “corpo que se move”.

Durante a pesquisa tentamos achar uma literatura que também tivesse como proposta a abordagem de alguns destes questionamentos. Através das bibliografia que encontramos, nós percebemos que tais temas de pesquisa sobre o corpo, o movimento, sobre o bailarino na sua função de artista e atleta, assim como pedagogia em dança ainda estão no começo. A maioria dos pesquisadores ainda estão tentando delimitar questões/problemas pertinentes a especificidade da dança e achar metodologias mais coerentes de abordá-las.

Estamos no começo desta jornada, muitas pesquisas ainda precisam ser feitas nesta área, com uma metodologia mais bem definida e com relevancia e objetivos mais claros.

Para responder a todas as questões que vieram a tona durante este projeto precisarei de pelo menos uns 20 anos de pesquisa, feita com determinação e compromisso. Tenho certeza porem que nem assim conseguirei responder a todas elas.

WED – 11.06.08

Leitura:

- **Pesquisa Qualitativa – Características, uso e possibilidades**
José Luís Neves - 1996
- **Reflexões sobre a Dança: Possibilidades de Investigação e Contribuições para a Educação Física.**
Maria Inês Galvão Souza e Patricia Gomes Pereira – 2005
- **Pesquisa Qualitativa – Características Gerais e Referências**
Claudia Dias – 2000

Encontro de grupo

16h -reunião da Cia para elaboração do projeto para o FUNCULTURA. Começamos a elaborar o projeto de circulação do projeto CORPO MASSA, PELE OSSOS.

18h – reunião para elaborar a apresentação dos resultados do projeto de pesquisa PELE E OSSOS.

➔ Fragmentos do texto: **Reflexões sobre a Dança: Possibilidades de Investigação e Contribuições para a Educação Física** por Maria Inês Galvão Souza e Patricia Gomes Pereira – 2005

- O corpo é o mais óbvio ponto de interseção entre a dança e a educação física.
- Pesquisas em arte, em primeira instância, são pesquisas que têm a arte como objeto de estudo. Como existem diferentes abordagens sobre a arte, é possível considerar diferentes linhas de pesquisa. GARCIA (1999) descreve as seguintes áreas de pesquisa e suas respectivas metodologias: pesquisa histórica das artes, que utiliza metodologias da História; pesquisa estética, que se serve da Filosofia; pesquisa pedagógica, se apóia na Pedagogia; pesquisa de público, que utiliza métodos da Comunicação e da Sociologia; pesquisa específica da arte, que se faz na criação de uma obra de arte e segue às exigências da própria obra; pesquisa em artes cênicas para realização de espetáculo teatral, que se apóia em diferentes áreas científicas e artísticas.
- Já as pesquisas que envolvem o processo de criação artística, por não possuírem um modelo metodológico específico, há um questionamento quanto a sua validade no espaço acadêmico, gerando assim uma certa falta de reconhecimento, o que dificulta o apoio de órgãos de fomento para a realização dessas pesquisas de linguagem.
- A pesquisa em dança como a pesquisa em qualquer outra linguagem artística, implica num planejamento que viabilize um processo reflexivo sobre a ação criadora, seja ela espetacular, pedagógica ou terapêutica. Para isso é necessário percorrer algumas etapas como por exemplo: a escolha do assunto, definição do objeto, delimitação do campo da pesquisa, definição

dos objetivos, descrição da justificativa, métodos e técnicas empregados, resultados e interpretações, enfim, um percurso que promova a interação dos múltiplos componentes da pesquisa como aponta SANZ (2003): a observação, a reflexão, a experiência, a comparação, a crítica, o registro, a documentação, a formulação de hipóteses, a construção de teorias.

- Se podemos afirmar sem dúvida que a dança é uma linguagem artística, seus signos são os movimentos. Mas os movimentos na dança são sempre providos de diferentes significados. Eles são criados e interpretados como um grande mosaico cênico e apenas apontam idéias, metáforas. A escolha do significado é extremamente subjetiva. Para cada olhar de cada intérprete, seja ele o intérprete-criador ou o intérprete-espectador, existirá um duplo dos significados da dança, um duplo dos significados da vida.
- Assim, na dança temos o movimento do corpo como signo da linguagem, movimento esse que envolve tanto uma dimensão tangível como intangível, que ultrapassa a esfera do concreto, do visível, do explicável, do mensurável. Esse entendimento do movimento na dança é que a difere de outras manifestações do corpo em movimento, nos permitindo dizer que nem todo movimento se constitui enquanto dança cênica, mas que por outro lado, qualquer movimento pode se transformar em dança na medida em que pode receber um tratamento poético.
- Na medida em que o corpo é sujeito e objeto da linguagem da dança, seus elementos estruturadores possibilitam variações expressivas desse corpo. Os fundamentos movimento, espaço, forma, dinâmica e tempo, são essenciais à pesquisa corporal, são subsídios fundamentais para a prática, reflexão e apreciação da dança.
- Através das pesquisas corporais podemos ampliar as possibilidades de expressão, criação e compreensão dos movimentos. Ou seja, o conhecimento e aplicação dos fundamentos favorecem: a elaboração de exercícios com o objetivo de melhoria das habilidades físicas; a pesquisa da interpretação; a construção de frases coreográficas; a apreciação crítica de obras coreográficas, o desenvolvimento de práticas corporais com o objetivo da reabilitação corporal ou para a compreensão dos movimentos cotidianos.
- A identificação das possibilidades de movimentos básicos das partes do corpo (translações e rotações) e as combinações desses movimentos em diferentes bases de apoio são fontes de inúmeras descobertas para a criação de exercícios.
- Com o sentido de estabelecer uma progressão pedagógica e fisiológica, podemos experimentar os movimentos isolados do corpo, depois estabelecer combinações de movimentos de uma mesma parte ou de partes diferentes.

- Os movimentos realizados com o corpo como um todo no espaço, Helenita concentrou em grupos denominados famílias da dança: transferências, locomoções, saltos, voltas, quedas e elevações. Esses movimentos também são fundamentais nos trabalhos corporais pois trazem relações mais intensas do sujeito com o espaço circundante.
- vivenciar a construção de diferentes formas corporais na dança, como em outras atividades corporais, implica na percepção dessa ressonância interior.
- Investigar esse fundamento no trabalho corporal envolve a experiência de movimentos realizados em diferentes planos, direções, sentidos, níveis, trajetórias, com amplitudes diversas, o que contribui para uma boa definição, precisão e clareza do movimento, seja na reprodução ou construção de novas formas corporais.
- Provocar o corpo a experimentar e perceber diferentes relações espaciais, seja considerando o seu próprio corpo, seja em relação ao corpo do outro, ou em relação ao meio circundante enriquece as experiências do sujeito no mundo, podendo produzir mudanças na sua forma de interagir com a realidade em que vive.
- O estudo da dinâmica refere-se ao estudo da força, do que impulsiona o movimento e de como essa energia pode produzir diferentes intenções na ação corporal.
- É importante que o estudo e aplicação desses fundamentos nas atividades corporais sejam desenvolvidos numa perspectiva de promover uma prática educativa e artística reflexiva. Para isso, consideramos importante apontar algumas sugestões para se estruturar uma proposta pedagógica: conhecer o contexto dos alunos, reconhecer as diferenças de cada corpo, respeitar o vocabulário corporal trazido pelos alunos, proporcionar o domínio da ação corporal, despertar o prazer pelo movimento, explorar a descoberta de novas possibilidades de movimentos, aplicar conteúdos de modo que possam propiciar aos alunos refletirem sobre questões da vida pessoal e social, viabilizar uma relação dialógica entre professor e aluno, estimular o interesse do aluno em apreciar diferentes produções artísticas produzidas em diferentes momentos da nossa história, enfim, promover uma educação com a perspectiva fundamental da autonomia de cada sujeito.
- “processo de reconstrução e reorganização da experiência, pelo qual lhe perceberemos mais agudamente o sentido, e com isso nos habilitamos a melhor dirigir o curso de nossas experiências futuras”
- Num primeiro momento temos um olhar voltado para o corpo como objeto, instrumento que pode ser moldado, controlado e mensurado. Compreensão essa fundamentada no pensamento cartesiano que instituiu o dualismo

corpo e alma. O corpo é estudado exclusivamente pelo viés anatômico, fisiológico e biomecânico. Num segundo momento, em oposição à anterior, temos o entendimento do corpo considerando sua existência, o “corpo próprio” como fala MERLEAU PONTY, filósofo que redimensiona a compreensão do corpo, considerando a experiência do sujeito no mundo, experiência essa vivida com o corpo.

- A valorização do indivíduo é o ponto central, portanto, o aluno passa a ser o foco do processo de ensino-aprendizagem. Como cada sujeito traz histórias e vivências diferenciadas, considera-se fundamental respeitá-lo e deixá-lo desenvolver-se por ele próprio, de acordo com seu tempo, suas potencialidades e possibilidades. Nesta perspectiva, o professor tem a função de estimular o aluno, mas sem interferir no seu desenvolvimento. Na dança, valoriza-se a expressão livre, as descobertas de movimentos. Contrapondo-se ao viés metodológico de reprodução de movimentos transmitidos pelo professor, enfatiza-se por outro lado, a necessidade de auto-conhecimento, que o aluno descubra e produza seus próprios movimentos. Valoriza-se aí o desenvolvimento da sensibilidade e da criatividade. O trabalho com improvisações livres ganha espaço nas práticas pedagógicas de dança.
- Atualmente, questiona-se tanto a primeira vertente como a segunda, e busca-se a construção de uma prática pedagógica de dança pautada na individualidade de cada corpo, nas suas potencialidades e dificuldades, mas sem deixar de valorizar o domínio técnico na formação em dança. Nesta perspectiva, as práticas corporais devem proporcionar o desenvolvimento da sensibilidade, da criatividade, assim como, o investimento em um trabalho intenso de busca pela qualidade do movimento, que engloba tanto a compreensão como o domínio da ação corporal. É importante que essas práticas sejam conduzidas de modo que desperte o prazer pelo movimento, seja ele promovido pelo próprio corpo que dança, ou pela apreciação de outros corpos que se manifestam poeticamente através do movimento.
- Como relata PAULO FREIRE (1996): “ensinar não é transmitir conhecimentos, mas criar possibilidades para a sua produção ou sua construção”
- SHUSTERMAN (1998): “um prazer totalmente corporal, envolvendo a criatura inteira na sua vitalidade unificada e rica em satisfações sensoriais e emocionais, desafiando a redução espiritual que faz do prazer estético um mero deleite intelectual”

THU – 12.06.08

- 18h – reunião para elaborar a apresentação dos resultados do projeto de pesquisa PELE E OSSOS.
- Fizemos várias leituras sobre metodologia de pesquisa, pesquisa em arte, pesquisa em dança e procedimentos para elaboração de um projeto de pesquisa.

FRI – 13.06.08

- 18h – reunião para elaborar a apresentação dos resultados do projeto de pesquisa PELE E OSSOS.
- Fizemos várias leituras sobre metodologia de pesquisa, pesquisa em arte, pesquisa em dança e procedimentos para elaboração de um projeto de pesquisa.

SAT – 14.06.08

- 14h → reunião para trabalhar na apresentação dos resultados do projeto de pesquisa PELE E OSSOS, trabalhar nos diários e nos ensaios.
- A apresentação no power point está quase terminada, faltando apenas os últimos slides e o ensaio para a apresentação da próxima sexta feira.

SUN – 15.06.08

- Trabalhei na apresentação PowerPoint
- Pesquisei na internet sobre regras para melhor escrever um ensaio.
- Trabalhei na escrita do meu ensaio.

MON – 16.06.08

- Encontro do grupo → finalização da apresentação dos resultados do projeto de pesquisa. Distribuição do conteúdo entre os pesquisadores

TUE – 17.06.08

- Encontro de grupo → aula de filosofia:
- Pedro deu algumas dicas de como melhor estruturar a apresentação (PowerPoint) e nós fizemos algumas mudanças juntos.
- Houve também uma breve orientação sobre a forma de melhor organizar os nossos ensaios.

WED – 18.06.08

- 16h – 22h → filmagem da videoaula e documentário no teatro Hermilo.

THU – 19.06.08

- 16h – 22h → filmagem da videoaula e documentário no teatro Hermilo.

FRI – 20.06.08

- 16h – 20h → Finalização dos preparativos para a apresentação pública.
- 20h - Teatro Hermilo Borba Filho → **Apresentação pública do processo da pesquisa prática PELE E OSSOS.**

MON – 07.07.08

Leitura:

- **CORPO-ESPAÇO: aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento.**
Regina Miranda (2008)
- **O CORPO: pistas para estudos indisciplinados.**
Christine Grreiner (2005)

- Apresentação extra dos resultados da oficina na Livraria Cultura.
- A apresentação foi bem visitada e nós estávamos nos sentindo mais seguros, devido a apresentação oficial no dia 20 de junho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciar este projeto, eu não tinha muita certeza de como eu poderia ajudar no seu desenvolvimento e execução. Fui convidado pelos participantes da Cia. Etc. a oferecer orientação como fisioterapeuta sobre os aspectos anatômicos e fisiológicos do movimento, dentro da pesquisa prática que eles haviam iniciado com o espetáculo CORPO-MASSA: PELE E OSSOS (2007) e a dar aulas de dança contemporânea para o grupo, assim como para os participantes das duas oficinas oferecidas durante o projeto, direcionado a bailarinos e atores da cidade do Recife.

No decorrer do processo, entretanto, no intuito de poder melhor desempenhar minhas funções, tive que me aprofundar nos temas pertinentes à pesquisa, tais como: o bailarino em seus aspectos anatômicos, fisiológicos, cinesiológicos e filosóficos, a pedagogia em dança, o bailarino enquanto atleta e artista, seu processo de formação e aprimoramento técnico, técnicas de educação somática e metodologias de pesquisa em dança. Na medida em que eu me aprofundava nestes assuntos através da revisão bibliográfica, muitas questões começaram a surgir, e com elas a necessidade de tentar respondê-las.

Uma pesquisa é um processo de construção do conhecimento que tem como metas principais gerar novos conhecimentos e/ou corroborar ou refutar algum conhecimento já existente. É basicamente um processo de aprendizagem tanto do indivíduo que a realiza quanto da sociedade na qual ele está inserido. A pesquisa como atividade regular também pode ser definida como o conjunto de atividades orientadas e planejadas pela busca de um conhecimento. Apesar do grande desenvolvimento da pesquisa nas áreas das ciências naturais, humanas e exatas, a pesquisa em arte e mais especificamente em dança parece ter ficado um pouco para trás devido à extrema subjetividade que lhe é característica e a dificuldade de estabelecer metodologias coerentes e eficazes.

No caso da dança é comum observar que as pesquisas geralmente usam metodologias de outras áreas para responder seus questionamentos. Pesquisas que buscam respostas ou elucidações sobre conceitos como signo e significado geralmente se apropriam de metodologias advindas da semiótica, enquanto questionamentos sobre o corpo na dança usam metodologias para pesquisa em antropologia ou filosofia. No caso do corpo-atleta e do treinamento em dança, geralmente são abordadas metodologias de pesquisas vindas da educação física e pedagogia.

Acredito que para estimular o interesse pela pesquisa em dança é necessário fomentar projetos que tenham como foco o processo reflexivo sobre a ação criadora, seja ela cênica ou pedagógica. É através deste exercício de indagação e reflexão que podemos desenvolver, consolidar e aprimorar metodologias de pesquisa que melhor sirvam aos questionamentos sobre a dança, favorecendo, assim, para um aprofundamento e um reconhecimento desta arte tão repleta de especificidades como uma “área específica do conhecimento”.

A presente pesquisa se compromete a tentar encontrar respostas para algumas perguntas que inquietam os integrantes desta companhia ou, pelo menos, trilhar os caminhos que nos conduzem a elas. A pergunta-chave que desencadeou uma série de questionamentos se refere à aplicabilidade e efetividade das técnicas de dança contemporânea que focam nos ossos e nas articulações como iniciador e executor dos movimentos, focando na função dos exercícios e não em sua forma. Gostaríamos também de saber, como estas técnicas influenciam no tônus muscular, na percepção que o bailarino tem de si mesmo e no seu processo criativo.

O ponto de partida para a abordagem deste questionamento foi a seqüência de exercícios apresentada à companhia por um de seus integrantes. Esta “aula” foi elaborada pela coreógrafa e bailarina francesa Marianne Isson com a qual este integrante da Cia. Etc. trabalhou por três anos.

A minha função neste processo foi analisar esta seqüência de exercícios, pelo prisma da anatomia e cinesiologia, tentar identificar a função de cada um deles e adaptá-los de forma a achar uma máxima eficácia para sua aplicação nos bailarinos da companhia. Para que os participantes do projeto não assumissem um papel passivo neste processo, decidi introduzi-los no conhecimento da anatomia e cinesiologia através de aulas teóricas, tentando desta forma incentivar a reflexão sobre estes assuntos e sua importância para dança, no intuito de assim, promover uma participação mais ativa, na tentativa conjunta de elucidar os nossos questionamentos.

Durante este processo, chegamos a um ponto onde nos perguntamos se o que estávamos fazendo realmente era pesquisa, pois não conseguíamos enquadrar nossa metodologia em nenhum dos exemplos supracitados. Através do estudo de métodos de pesquisa, conseguimos identificar algumas características no nosso trabalho que se encaixavam em algumas metodologias já estabelecidas. Quanto à natureza da pesquisa enquadramos o nosso método como pesquisa aplicada, pois tínhamos como objetivo gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos envolvendo verdades e interesses locais. Quanto à forma de abordagem, podemos qualificá-la como pesquisa qualitativa, devido ao fato de

considerarmos a existência de uma relação dinâmica entre mundo real (o nosso processo) e sujeito (integrantes da pesquisa), assim como a análise subjetiva desta relação e dos dados coletados. O processo para nós foi o foco principal. Quanto aos objetivos, nos enquadrámos na pesquisa exploratória, pois tentamos nos aprofundar em um conhecimento que ainda não dominávamos, quanto ao procedimento técnico classificamos nosso processo como pesquisa-ação por tentarmos achar a resolução de um problema coletivo.

O mundo contemporâneo tende à interdisciplinaridade, ao híbrido, à aglutinação e soma de conceitos e valores para formação de novos. Estamos na época da reciclagem. Tendo isto em vista, acredito que a melhor forma de estimular e desenvolver metodologias de pesquisa em arte também seja aglutinar conhecimentos já estabelecidos para reciclá-los e adaptá-los a as nossas necessidades atuais.

Na função de pedagogo em dança, há algumas questões que me acompanham já por muitos anos. Como posso ajudar o bailarino à melhor desempenhar sua função de intérprete-criador, levando em consideração tanto o aspecto técnico quanto o artístico de seu treinamento? Quais as atividades e práticas que devem ser oferecidas ao bailarino em seu processo de formação e aprimoramento profissional, que possam ajudá-lo a desempenhar da melhor forma possível o seu ofício? Levando em consideração que, como um “corpo atleta” ele precisa se proteger de lesões e desenvolver habilidades físicas específicas para a dança, e enquanto “corpo artista” ele precisa exercitar e desenvolver sua criatividade e capacidade de reflexão sobre a arte que pratica?

Comecei a dar aulas de dança moderna e contemporânea e trabalho de corpo para atores nos meados dos anos 80 e, nesta época eu achava que a maioria dos professores tinha pouco embasamento teórico no que diz respeito à anatomia, cinesiologia e pedagogia. As aulas, em sua grande maioria, eram apenas repetição de exercícios aprendidos em workshops e oficinas com outros professores que também não eram tão bem informados sobre estes assuntos. O resultado disto foi que muitos dos bailarinos da minha geração acabaram adquirindo lesões de caráter crônico, por razão de práticas não fundamentadas nas leis biomecânicas que regem o corpo humano.

Além do aspecto técnico do ensino de dança, percebo que, no aspecto artístico e criativo, até pouco tempo, a grande maioria das aulas tinha um formato bastante hierarquizado, ou seja, o professor apresenta os exercícios e as variações coreográficas e os bailarinos apenas as reproduzem, buscando apenas a imitação da forma, pois na maioria das vezes, os próprios professores não sabem a função dos

exercícios. Era como se a dança não acontecesse no corpo do bailarino, mas sim no espelho. Segundo Llopart Castro (2007):

“No ensino da dança atual, ainda predomina a imitação do movimento perfeito, deixando-se de lado a percepção de cada indivíduo em relação à sua maneira de executar o movimento.”
Llopart Castro, 2007.

Os estudantes e profissionais, na maioria das vezes, não eram estimulados a improvisar e desenvolver seu potencial criativo e artístico, sendo usados apenas como repetidores que tinham como objetivo básico a perfeição na repetição. Outro ponto que acho importante é a ausência de estímulo ao ato da reflexão, seja ela de cunho artístico, filosófico ou estético. Nos últimos 20 anos, porém, devido ao surgimento de diversos cursos de graduação em dança, este quadro vem se transformando e tanto os criadores como os intérpretes vem buscando novas formas de abordar os aspectos técnicos, pedagógicos e artísticos da dança. Vejo como tendência atual a pesquisa, a reflexão, o questionamento e a reciclagem de conceitos e práticas em dança, no intuito de melhor entender e aprimorar esta arte tão complexa e cheia de especificidades.

Existem muitas proposições à cerca da melhor forma de aprimorar as habilidades físicas e artísticas do bailarino. A maioria delas, entretanto, propõe basicamente que aulas de dança, sejam elas balé clássico, moderno ou contemporâneo, são suficientes. Não podemos esquecer que atletas de outras modalidades no intuito de melhorar o seu desempenho na sua atividade específica, se apropriam de outras técnicas e praticam-nas paralelamente de acordo com suas necessidades individuais. Acredito que, no caso do bailarino contemporâneo, é importante que ele também volte o seu olhar para outras técnicas que possam ajudá-lo a desenvolver e aprimorar seu potencial técnico e artístico.

Questionar e investigar formas coerentes e efetivas de treinar o bailarino, respeitando todas as suas necessidades, é de vital importância para o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades necessárias à profissão, sejam elas habilidades físicas (capacidade aeróbica, força, equilíbrio, coordenação etc.), como também aptidões artísticas (criatividade, expressividade, reflexão etc.).

Percebo também que, de forma geral, os bailarinos sabem muito pouco sobre o seu instrumento de trabalho: o corpo. Este conhecimento pode ajudá-los a utilizar seus corpos com mais consciência e eficácia, prevenindo lesões. A medida que os bailarinos se interessarem pela anatomia e cinesiologia aplicada a dança, será mais fácil para eles entender os seus corpos, o movimento e as suas leis, favorecendo

para uma diminuição do número de lesões que acometem estes artistas. Outro tipo de trabalho que pode ajudar bastante os bailarinos a melhor se conhecerem, e a seus corpos, são as, hoje, conhecidas como técnicas de educação somática. Segundo Bolsanello (2006):

“A educação somática é um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento. Muito embora o campo exista há mais de um século na Europa e na América do Norte, a denominação “educação somática” foi criada em 1995 pelos membros do Regroupement pour l’Éducation Somatique (RES) em Montreal, Canadá. Sob a denominação de educação somática reagrupam-se diferentes métodos, dentre os quais se destacam: Antiginástica, Pilates, Técnica de Alexander, Feldenkrais, Eutonia, Ginástica Holística etc. O professor de educação somática intervém com o objetivo de guiar o aluno em um processo de desenvolvimento de sua consciência corporal através de exercícios cujo eixo central é o movimento do corpo”.
(Bolsanello, 2006)

Alguns estudos, Velloso (2006), Fortin& Long (2005), Long (2002), Eddy (2006), Woodruff (1999), advogam que a integração de técnicas de educação somática às técnicas de dança pode prover um caminho onde bailarinos possam, através de um aprimoramento da percepção sensorial de seus movimentos, estarem mais aptos para as diversas demandas da prática da dança contemporânea.

O que significa *dançar com os ossos*? É apenas uma imagem, mais poética que objetiva, sem fundamento ou aplicação prática? Qual a sensação que este dançar me proporciona? *Este dançar com os ossos* se reflete no meu movimento e no meu processo criativo? Isto interfere na criação da minha poética? Como?

Estas perguntas nortearam todo o nosso processo de pesquisa. Através da prática nas aulas ministradas ao grupo e da reflexão sobre as sensações sentidas por nós e pelos participantes das oficinas abertas, conseguimos identificar que o foco da atenção nos ossos e articulações aumenta a consciência do movimento e ajuda o bailarino a se enraizar no seu corpo, aprofundando o contato consigo mesmo. Constatamos também, que os movimentos se tornam mais fáceis de executar e mais fluidos.

Dois conceitos importantes:

Forma segue função!

Na natureza, forma sempre segue uma função. No treinamento do bailarino a função de um determinado exercício deveria ser mais importante que a forma que o

corpo assume enquanto o executa. Se tentarmos chegar a uma forma perfeita baseada no corpo de outra pessoa (uso do espelho), será difícil aprimorar a nossa interocepção, ou seja, a percepção interna do movimento, que é essencialmente individual e intransferível.

Menos é mais!

A lei do menor esforço; o conceito estético zen; a estética da praticidade; a eliminação do desnecessário ou do “sem função”.

Acredito que estes dois conceitos se encaixam bem na proposta desta pesquisa. Descobrir em si mesmo uma dança/movimentação onde o corpo/intérprete possa ser o mais funcional possível, tanto com relação à técnica quanto a expressividade, poderá talvez ajudar os bailarinos a atingir este nível de desempenho onde o corpo é encarado como um meio e não como um fim em si mesmo.

Aprender a reconhecer padrões de tensão desnecessários e tentar eliminá-los através do uso da respiração e do movimento focado nos ossos e nas articulações, pode levar o corpo a se mover de uma forma mais econômica e eficaz, podendo assim desempenhar melhor sua função enquanto “corpo dançante”, ou “corpo que se move”.

Durante a pesquisa tentamos achar uma literatura que também tivesse como proposta a abordagem de alguns destes questionamentos. Através da bibliografia que encontramos, nós percebemos que tais temas de pesquisa sobre o corpo, o movimento, sobre o bailarino na sua função de artista e atleta, assim como pedagogia em dança, ainda não foram amplamente abordados por pesquisadores de dança. A maioria dos artigos encontrados em nossa revisão bibliográfica abordava estes temas pelo viés da fisioterapia, pedagogia, educação física etc. Talvez porque no campo da pesquisa em dança ainda não existam metodologias amadurecidas através do processo empírico. A maioria dos pesquisadores ainda está tentando delimitar questões/problemas pertinentes à especificidade da dança e achar metodologias coerentes e efetivas para abordá-las.

A palavra “pesquisa” tem sido muito usada nos últimos anos como denominação para qualquer tipo de processo em dança. Na montagem de espetáculos, no desenvolvimento de linguagens próprias, na investigação de métodos de ensino, em estudos coreográficos, no questionamento de valores culturais, entre tantos outros. Vejo aqui dois pontos importantes para se considerar: primeiro, existe no bailarino contemporâneo a necessidade de um embasamento tanto teórico quanto prático desta arte através da pesquisa, e, segundo, a dificuldade encontrada em se desenvolver metodologias específicas para abordar

questionamentos surgidos no seio desta comunidade artística (bailarinos, coreógrafos, professores etc.).

Ao final deste processo tenho muito mais perguntas que respostas. Sei que achamos um caminho para tentar respondê-las: o questionamento, a reflexão e a pesquisa. Temos a intenção de dar continuidade a este processo através de outro projeto onde queremos aplicar os resultados encontrados a um maior número de bailarinos. Queremos com isto, verificar como esta forma de abordagem do treinamento em dança pode ajudá-los em seus processos individuais, como intérpretes-criadores.

Estamos no começo desta jornada, muitas pesquisas ainda precisam ser feitas nesta área, metodologias precisam ser testadas e melhor definidas, com questionamentos relevantes para a comunidade e objetivos mais claros.

Referências

1. **CORPO-ESPAÇO: aspectos de uma geofilosofia do corpo em movimento.**
Regina Miranda (2008)
2. **O CORPO: pistas para estudos indisciplinados.**
Christine Grreiner (2005)
3. **Pesquisa Qualitativa – Características, uso e possibilidades**
José Luís Neves - 1996
4. **Reflexões sobre a Dança: Possibilidades de Investigação e Contribuições para a Educação Física.**
Maria Inês Galvão Souza e Patricia Gomes Pereira – 2005
5. **Pesquisa Qualitativa – Características Gerais e Referências**
Claudia Dias – 2000
6. **A ANÁLISE BIOMECÂNICA DAS LESÕES DE JOELHO NO BALLET CLÁSSICO PROFISSIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**
Ivana Franco Machado (2006)
7. **A Expressividade na Dança: Visão do Profissional**
Maria Graziella Mazziotti Soares da Silva e Gisele Maria Schwartz (1999)
8. **A Imagem do Corpo Através das Metáforas (ocultas) na Dança Contemporânea.**
Ivani Santana (2003)
9. **A PEDAGOGIA DO “MOVIMENTO HUMANO” - O CORPO COMO OBJETO DE ESTUDO. PROJETO LEITURA ESCRITA: A AVALIAÇÃO MOTORA.**
Samuel de Souza Neto, Maria Cecília de Oliveira Micotti, Larissa Cerignoni Benites, Carolina Rodrigues Alves da Silveira.
10. **A subjetividade Revisitada**
Lela Queiroz (2005)
11. **A subversão do Balé**
Lela Queiroz (2001)
12. **A Técnica de Alexander: Aprendendo a Usar Seu Corpo para obter a Energia Total.**
Sarah Barker
Summus Editorial (1991)
13. **A Tecnologia e a invenção do Corpo Contemporâneo.**
Renata Rezende (2004)
14. **Analogy between Training for Dancers and Problems of Adjustmnet to Microgravity: An Evaluation of the Subjective Vertical in Dancers.**
Kitsou Dubois (1991)
15. **Aperfeiçoamento das Técnicas de Movimento em Dança**
Daniela Liopart Castro (2007)
16. **APRENDIZAGEM MOTORA** (texto por Ana Cristina Arantes escrito com a colaboração do Prof. Carlos Uignivich)- sem data
17. **Aprendizagem Motora**
Ana Cristina Arantes (sem ano de publicação)
18. **Arte, Cultura e Sociedade: Uma Rede Intrigante para Algumas Reflexões Sobre a Dança.**
Prof. Ms. Maria Inês Galvão Souza (sem data)
19. **As Lesões na Dança: Conceitos, Sintomas, Causa Situacional e Tratamento.**
Henrique Luiz Monteiro e Lia Geraldo Grego (2003)
20. **As Relações entre Arte e Tecnologia: A Dança híbrida do Cena 11.**
Elisa Abrão (2007)
21. **Balé Clássico e a Dança Contemporânea na Formação Humana: Caminhos para a emancipação**
Andréa Christina Rufino Assumpção (2002/2003) - releitura
22. **BIOMECÂNICA DO “BALLET CLÁSSICO”: UMA AVALIAÇÃO DE GRANDEZAS DINÂMICAS DO “SAUTE” EM PRIMEIRA POSIÇÃO E DA POSIÇÃO “EN POINTE” EM SAPATILHAS DE PONTAS.**

- Andreja Paley Picon, Paula Hentschel Lobo da Costa, Filipa de Sousa, Isabel de Camargo Neves Sacco, Alberto Carlos Amadio (2002)
23. **Bodily knowledge: epistemological reflections on dance**
by Jaana Parviainen (2002)
 24. **BODY-MIND CENTERING E OS SISTEMAS CORPORAIS: UMA POSSIBILIDADE DE INTEGRAÇÃO NO ENSINO DA DANÇA**
Marila Velloso (2006)
 25. **Choreographic Cognition: Investigating the Psychological Process Involved in Creating and Responding to Contemporary Dance.**
Catherine Stevens, Renee Glass (2005) - releitura
 26. **CORPOMENTE: uma síntese dos caminhos do oriente e do ocidente para a auto-consciência, saúde e crescimento pessoal.**
Ken Dychtwald (1977)
Summus Editorial
 27. **Da Dança e do Devir: O corpo no Regime Sutil.**
Vilene Moehlecke e Tânia M. Galli Fonseca (2005)
 28. **Da Potência ao Ato. Da Idéia para a Ação: O corpo em Estado de Definição.**
Jussara Sobreira Setenta (2005)
 29. **DANÇA-EDUCAÇÃO: O CORPO E O MOVIMENTO NO ESPAÇO DO CONHECIMENTO.**
Ida Maria Freire (2001)
 30. **Dance Anatomy and Kinesiology**
Karen Sue Clippinger
Chapter 1: The Skeletal System and its Movements
Chapter 2: The Muscular System
Chapter 3: The Spine
Chapter 4: The Pelvic Girdle and Hip Joint
Chapter 5: The Knee and The Patellofemoral Joints
Chapter 6: The Ankle and Foot
Chapter 7: The Upper Extremity
Chapter 8: Analysis of Human Movement
 31. **Dance techné: kinetic bodily logos and thinking in movement**
by Jaana Parviainen (2007)
 32. **De que São Feitos os Dançarinos de “Aquilo...” Criação Coreográfica e Formação de Intérpretes em Dança Contemporânea.**
Mônica Dantas (2005)
 33. **Desenvolvimento e Aprendizagem Motora**
Zé Valamatos (sem data)
 34. **EUTONIA – Educação do corpo para o ser.**
Berta Vishnivetz
Summus Editorial (1995)
 35. **Fenomenologia e Existência: Uma Leitura de Merleau-Ponty**
Newton Aquiles von Zuben (1984)
 36. **Formas de Comunicação do corpo: Novas cartas sobre a dança.**
Rosa Maria Hercoles (2005)
 37. **Foucault and the Training of Docile Bodies in Dance Education.**
Jill Green, Ph.D.
 38. **GODARD, Hubert. Gesto e percepção. In: SOTER, Silvia, PEREIRA, Roberto (orgs.). Lições de dança. No. 3. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2002. pp. 11-35.**
 39. **Human Movement: an introductory text.**
Marion Trew & Tony Everett
Chapter 01: introduction
Chapter 02: Musculoskeletal basis for movement
Chapter 03: Biomechanics of human movement
Chapter 04: The Neural Control of Human Movement
Chapter 05: Joint mobility
Chapter 06: Strength, power and endurance
Chapter 07: Motor learning

40. **Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundation for Physical Rehabilitation.**
Chapter 1: Introduction to kinesiology, kinematics and kinetics
Chapter 2: Basic Structure and Function of the Joints.
Chapter 3: Muscle: The Ultimate Force Generator in the Body.
Chapter 4: Biomechanical Principles.
Donald A. Neuman (2002)
41. **LEAD ARTICLE: choreography and creativity**
by w. Gordon Lawrence (2008)
42. **LEAD ARTICLE: exploring the sense and meaning in dance**
by Kirsi Monni (2008)
43. **Lesões no Ballet Clássico**
Adrian C. De A. Guimarães e Joseani Paulini N. Simas (2001)
44. **Macromudanças de um Corpo Virtual**
Cristiane Wosniack (2006)
45. **Motor Control**
Anne Shummway-Cook e Marjory H. Woollacot (Capítulo 1)
46. **Movement as Mataphor: The Constrution of Meaning in the Choreographic Art.**
Shirley Mckechnie (2002)
47. **Nietzsche e o Corpo O que fizeram do corpo na tradição metafísica?**
Nilo César - Mestrado de Filosofia - UFRN (2003)
48. **Níveis de Aptidão Física e Análise de Tendências Posturais em Bailarinas Clássicas.**
Sergio R.A. Prati & Alessandra R.C. Prati
49. **O Aperfeiçoamento das Técnicas de Movimento em Dança**
Daniela Liopart Castro (2007) releitura
50. **O Ballet Clássico e a Dança Contemporânea na Formação de Técnicas de Dança**
Sylvie Fortin e Warwick Long (2005)
51. **O conceito de movimento humano**
Go Tani (1988)
52. **O Corpo como Expressão e linguagem em Merleau-Ponty.**
Reinaldo Furlan, Josiane Cristina Bocchi (2003)
53. **O Corpo na Dança**
Rudolf Laban e as Modernas Idéias Científicas da Complexidade
Jorge de Albuquerque Vieira (1999)
54. **O corpo percebido**
Denise da Costa Oliveira Siqueira · 2003
55. **O Método dos Cinco Passos de Stanley Keleman**
Artigo Publicado na Revista Reichiana do Instituto Sedes Sapientiae, n 15, , p 47-55
Artur Thiago Scarpato (2006)
56. **O Sentido da Dança: Arte, Símbolo, Experiência vivida e Representação**
Maria do carmo Saraiva (2005)
57. **Percebendo Diferenças no Ensino e na Aprendizagem de Técnicas de Dança**
Sylvie Fortin e Warwick Long (2005)
58. **Percepção, Subjetividade e corpo: do Século XIX ao XXI.**
Maria Cristina Franco Ferraz (2005)
59. **Percepção, Subjetividade e Corpo: do século XIX ao XXI**
Maria Cristina Franco Ferraz (2005) - releitura
60. **Por um ensino significativo da dança**
Maria Graziela Mazziotti Soares da Silva & Gisele Maria Schwartz.(2001)
61. **Programa de Dança Experimental.**
Isabel Cristina Vieira Coimbra Diniz (2004)
62. **Quasar Companhia de Dança: Expressão da Contemporaneidade em Goiás.**
Paula Cristina Peixoto Ribeiro (2002/2003)
63. **Sensing Difference: Student and Teacher Perceptions on the Integration of the Feldenkrais Method of Somatic Education and Contemporary Dance Technique**
Warwick Long - 2002

64. SIQUEIRA, Denise Costa Oliveira. **Corpo: instrumento de comunicação construído culturalmente.**
In: _____ **Corpo, comunicação e cultura:** a dança contemporânea em cena. Campinas: Autores Associados, 2006. cap. 2. pp. 39-70.
65. **The Practical Application of Body-Mind Centering® (BMC) in Dance Pedagogy.**
Martha Eddy – 2006
66. **Treinamento na dança: visões mecanicistas e holísticas**
Dianne Woodruff - Tradução: Leda Muhana (1999)
67. **Um. Dois, Três. A Dança é o Pensamento do Corpo.**
Helena Katz (1994)
FID Editorial (2005)
68. **Uma concepção dialógica e uma teoria do movimento humano**
Andréas H. Trebels (2003)

BIBLIOGRAFIA → procurar para ler

1. Ciane Fernandes. **O Corpo em Movimento: o Sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em Artes Cênicas**. Editora Annablume, 2002, 300 pgs.
2. ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
3. GARCIA, Clóvis. **Pesquisas em artes cênicas**. In: Memória Abrace I – Anais do I Congresso Brasileiro de Pesquisa e Pós Graduação em Artes Cênicas. Salvador: Abrace, 2000b, p.267-276.
4. GONÇALVES, Maria Augusta Salim. **Sentir, pensar, agir – corporeidade e educação**. Campinas, SP: Papirus, 1994.
5. LABAN, Rudolf. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus, 1978.
6. MARQUES, Isabel. **Ensino de Dança Hoje**. São Paulo: Cortez, 1999.
7. ZAMBONI, Silvio. **A pesquisa em arte: um paralelo entre arte e ciência**. Campinas, São Paulo: Autores associados, 2001.
8. _____. **Movimento: matéria-prima e visibilidade da dança**. Movimento, Porto Alegre, Ano 4, n. 6, p.51-60, 1997/1.
9. Darby LA, **Fisiologia da dança**. Garret Jr. WE, KIKKendall DT (ed.). A ciência dos exercícios e dos esportes. Artmed; 2003. p.758-771.
10. Vaganova A. **Princípios básicos do ballet clássico**. Rio de Janeiro: Ediouro; 1991.
11. Ramel E, Thorsson O, Wollmer P. **Fitness training and its effect on musculoskeletal pain in professional ballet dancers**. Scand J Med Sci Sports 1997;7(5):293-8.
12. Hass AL, Plaza MR, De Rose EH. **Estudo Comparativo entre Meninas Espanholas e Brasileiras Praticantes de Dança**. Rev Bras Cineantropom. Desempenho Hum 2000;1(1):50-57.
13. Powers SK, Howley ET. **Músculo esquelético: estrutura e função. Treinamento para o desempenho. Fisiologia do exercício teoria e aplicação ao condicionamento e desempenho**. 3. ed. Manole; 2000. p. 146-147, 403-407.
14. **A DANÇA no Contexto da Sociedade e da Escola**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, São Caetano do Sul, v. 2, n. 1, p.45-47, 1988.
15. ACHOUR JÚNIOR A. **Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar**. São Paulo: Manole, 2004.
16. AGUIAR, D. & QUEIROZ, J. (em prep.) **Dance techniques - cognitive and semeiotic approaches**.
17. Alon, Ruthy. **Espontaneidade Consciente - Desenvolvendo o método Feldenkrais**. Summus. 2000.
18. Alon, Ruthy. **Mindful Spontaneity: Lessons in the Feldenkrais Method**. North Atlantic Books (1996).
19. Alter MJ, **Tecido conjuntivo: um fator limitante da flexibilidade; Hiper mobilidade da articulação**. 2. ed. Ciência da flexibilidade. Artmed; 2001. p. 50-64; 111-117.
20. ALTER MJ. **Ciência da flexibilidade**. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
21. Anderson, C. **Chasing the Tale of Contemporary Dance**. (Part one). Cance Collection Danse.
22. Arendt YD, Kerschbaumer F. **Injury and overuse pattern in professional ballet dancers**. Z Orthop Ihre Grenzgeb 2003;141(3):349-56.
23. Arnheim DD: **Dance Injuries**, 2nd ed. Cecil Court–London, Dance Books, 1988.
24. Arnheim, D. D. (1980). **Dance Injuries: Their Prevention and Care**. (2ª ed.) St-Louis: The C.V. Mosby Company.
25. **Authentic Movement**
By Mary Starks. Whitehouse, Patrizia Pallaro, Janet Adler, Joan Chodorow
Published 2006 - Jessica Kingsley Publishers
26. AVILA, L.; ARAÚJO, C.; NUNOMURO, M.; **A dança educativa como base para um aumento do repertório motor da criança**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Portugal, Pt. Supl., p.155-167, 2004.
27. Barbanti VJ. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: EDUSP; 1979. p. 201.
28. BARTENIEFF, Irmgard; LEWIS, Dori. **Body movement: coping with the environment**. Langhorne: Gordon and Breach Science Publishers, 1993.

29. Bennell KL, Khan KM, Matthews BL, Singleton C. **Changes in hip and ankle range of motion and hip muscle strength in 8-11 year old novice female ballet dancers and controls: a 12 months follow up study.** ACSM; 2001. 35: 54-59.
30. **Biomechanical Evaluation of Dancers and Assessment of Their Risk of Injury**
Lisa M. Schoene
31. **Bodies Meet Minds: Choreography and Cognition**
Rosaleen McCarthy, Alan Blackwell, Scott de Lahunta, Alan Wing, Kristen Hollands, Philip Barnard, Ian Nimmo-Smith, Anthony Marcel
Leonardo, October 2006, Vol. 39, No. 5, Pages 475-478 (doi: 10.1162/leon.2006.39.5.475)
32. Bouchard C, Shephard R. **Physical activity, fitness and health: the model and key concepts.** In: Bouchard C, Shephard R, Stephens T, organizadores. *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement.* Champaign, IL: Human Kinetics; 1994:77–88.
33. BRIKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal.** São Paulo: Summus, 1989.
34. Caine CG, Garrick JG: **Epidemiology of Sports Injuries.** Champaign, IL, Human Kinetics, 1996.
35. Carpensen C J, Powell K E, Christenson G M. **Physical Activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Pub Heal Rep, 1985;100(2):172-179.
36. Chmelar, R. D. & Fitt, S. S. (1990). **Diet for Dancers: a Complete Guide to Nutrition and Weight Control.** Hightstown: Princeton Book Company Publishers.
37. Clarkson, P. M. & Skrinar, M. (1988). **Science of Dance Training.** Champaign, Illinois: Human Kinetics. (Dan271Biblioteca FMH)
38. COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sensing, feeling and action.** Northampton: Contact Editions, 1993.
39. Coltro AP, Campello RA. **Hiperlordose lombar no bailarino clássico.** Med Desp e Saúde Esc 1987;(4):37-41.
40. CONNOLLY, Kevin. **Desenvolvimento motor: presente, passado e futuro.** Revista paulista de Educação física, São Paulo, supl.3, p.6-15, 2000.
41. Cruz ETF. **Incidência de problemas posturais em bailarinas clássicas da cidade de Lages / SC.** [Monografia de graduação em Educação Física – Universidade do Estado de Santa Catarina], Florianópolis, SC; 1996.
42. **Dance Teaching Methods and Curriculum Design**
Gayle Kassing, Danielle Jay
43. DANTAS EHM, SOARES JS. **Flexibilidade aplicada ao personal training.** Fit & Perform J 2001;1.
44. DANTAS EHM. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento.** Rio de Janeiro: Shape, 1999.
45. DANTAS, M. **Dança: o enigma do movimento.** Porto Alegre: Editora Universidade/UFRGS, 1999.
46. DULFRAYER S. **Lições de dança 3: avaliação morfológica e funcional de bailarinos.** Rio de Janeiro: Universidade Editora, 2000.
47. DUNLOP, P.V. **Dance is a language, isn't it?.** London: Laban Centre for Movement and Dance, 1987.
48. DURR, D. **Dance accredited by the National Association of Schools of Dance.** Columbus, 1992 -p. Tese (doctoral dissertation), The Ohio State University.
49. ELLIS H. **The art of Dancing.** In: COPELAND, R.; COHEN, M. What is Dance? New York: Oxford University, 1983. p.478-496.
50. **ENSINO DE DANÇA HOJE: TEXTOS E CONTEXTOS**
Isabel A. Marques
51. FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento.** 2ed. São Paulo: Summus, 1977.
52. FELDENKRAIS, Moshe. **1977 Consciência pelo movimento.** São Paulo. Ed. Summus.
53. FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema Laban /Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas.** São Paulo: Annablume, 2002.
54. FERNANDES, Ciane.. **Esculturas líquidas: a pré-expressividade e a forma fluída na dança educativa (pós) moderna.** Salvador, BA: Cadernos Cedes, Ano XXI, n.53, 2001, p.1-23.
55. FIAMONCINI, L. **Dança: esportivizada ou expressiva? O que pensam os bailarinos de Florianópolis.** 1996. 40 f. Monografia (Especialização) – Centro de Desportos da UFSC, UFSC, Florianópolis, 1996.
56. Fitt SS: **Dance Kinesiology.** New York, Schirmer Books, 1996.
57. Fitt, S. S. (1996). **Dance Kinesiology.** (2ª ed.) New York: Schirmer, Thomson Learning, Inc.

58. Fleiss JL: **Statistical Methods for Rates and Proportions**, 2nd ed. New York, John Wiley, 1981.
59. FORTÍN, S. **The knowledge base for competent dance teaching**. JOPERD, v. 64, n. 9, p.34-8, 1993.
60. Fraga LAC. **A flexibilidade como fator de melhoria da performance física e redução de lesões**. Monografia de especialização; UDESC; 1990.
61. Franklin, E. (2004). **Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in all Dance Forms**. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
62. Fuchs E, Hess H, Kunz M. **Injuries and chronic damages in classic ballet**. Sportverletz Sportschaden 2003;17(3):123-31.
63. GAIARSA, José A. **O que é corpo**. 6a. ed. São Paulo: Brasiliense, 1994.
64. GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Phorte, São Paulo, 2001.
65. Garrick JG; Lewis SL: **Career hazards for the dancer**. Occup Med 2001;16(4):609–618.
66. GIL, José. **Movimento total – o corpo e a dança**. Lisboa: Relógio D’água, 2001
67. Golomer E, Féry YA. **Unilateral jump behavior in young professional female ballet dancers**. Int J Neur 2001;110(1-2):1-7.
68. Greco LG, Monteiro HL, Gonçalves A, Padovani CRA: **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru, SP**. Rev Bras Med Desp 1999;5(2):47–54.
69. Greco LG, Monteiro HL, Gonçalves A, et al: **Dança das lesões: estudo sobre agravos músculo-esqueléticos de bailarinas clássicas, praticantes de dança sem formação clássica e alunas de educação física, em Bauru, S.P**. Presented at the XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, São Paulo, outubro 2001.
70. Green, J. (1993). **Fostering creativity through movement and body awareness practices: A postpositivist investigation into the relationship between somatics and the creative process** (Doctoral dissertation, The Ohio State University, 1993). Dissertation Abstracts International, 54 (11), 3910A.
71. Green, J. (2002b). **Somatic knowledge: The body as content and methodology in dance education**. Journal of Dance Education, 2(4), 114-118.
72. Grego LG, Monteiro HL, Padovani CR, Gonçalves A. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru – SP**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte 1999, 5:2,47-54.
73. GREINER, Christine e KATZ, Helena, 2001 **“A natureza cultural do corpo“** in Revista Fronteiras, Vol.,III, n. 2, pgs 65-75
74. GROSSMAN, P.L. **The making of a teacher: teacher knowledge and teacher education**. New York: Teachers College, 1990.
75. Grove, R., Stevens, C., McKechnie, S. **Thinking in four Dimensions: Creativity and Cognition in Contemporary Dance**. Melbourne University Publishing. 2005.
76. GUERRA, Ramiro. **Uma metodologia para a dança moderna**. Cuba: Colection estúdios teóricos – Arte Danzario, 1989.
77. Guimarães ACA, Simas JPN: **Lesões no ballet clássico**. Rev Ed Fis/Universidade Estadual de Maringá 2001;12(2):89–96.
78. HACKNEY, Peggy. **Making connections – total body integration through bartenieff fundamentals**. Holanda: Gordon and Breach Publishers, 1998.
79. Hamilton, L. H. (1998). **Advice for Dancers: Emotional Counsel and Practical Strategies**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
80. HARTLEY, Linda. **Wisdom of the body moving: an introduction to Body–Mind Centering**. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.
81. Herbert RD, Gabriel M. **Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review**. Editorial by MacAuley and best. BMJ; 2002; 3: 325-468.
82. Heyward VH, Stolarczyk LM. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole; 2000.
83. Hollmann H, Hettinger T: **Sportmedizin—Arbeits Trainingsgrundlagen**. Stuttgart, Schatteauer, 1976.
84. Howse J. **The importance of good teaching in injury prevention**. Medical Problems of performing Artists 1994; 6:32-4.
85. KELEMAN, Stanley. **Anatomia emocional**. São Paulo: Summus, 1991.

86. Khan K, Brown J, Way S, et al: **Overuse injuries in classical ballet**. Sports Med 1995;19:341–357.
87. Koutedakis Y. **Aspectos fisiológicos da dança**. 1. ed. Medicina da dança; 2000.
88. LABAN, R. **Domínio do movimento**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1978.
89. LABAN, Rudolf . **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: Icone, 1990
90. LAKOFF, George; JOHSON, Mark. **Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thought**. New York: Basic Books, 1999.
91. LEAL MRM. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
92. LEVIN, D. **Philosophers and the Dance**. In: COPELAND, R.; COHEN, M. What is Dance? New York: Oxford University, 1983. p.85-94.
93. MABEL, Elsworth T. **The Thinking Body**. Library of Congress, NEW YORK 1972.
94. Macintyre J, Joy E: **Foot and ankle injuries in dance**. Clin Sports Med 2000;19:351–368.
95. MAGILL, Richard A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: 2a. Edição, Edgard Blucher, 2000.
96. Marques, I. (1998). **Dance education in/and the postmodern**. In S. Shapiro (Ed.), Dance, power and difference: Critical and feminist perspectives in dance education (pp. 171-185).
97. MARQUES, I. **A. Dançando na Escola**. Revista Motriz, v. 3, n.l, p. 20 - 7, 1997.
98. MARQUES, I. **Dança, Corpo e Educação Contemporânea**. Pro-Posições, Campinas, v. 9, n. 2, p.70-78, 1998.
99. Matsudo VKR, editor. **Testes em Ciências do Esporte**. 6a. edição. São Paulo: Gráficos Burti, 2000.
100. Mattews DK. **Programa básico de preparo físico**. São Paulo: Lince;1979.
101. Miller HH, Schneider HJ, Bronson JL, McLain D. **A new consideration in athletic injuries: the classical ballet dancers**. Clin Orthop 1975; 3:181-91.
102. MIRANDA, Regina. **O movimento expressivo**. Rio de Janeiro: Funarte,1997.
103. Misigoj-Durakovic M, Matkovic Br, Ruzic L, Durakovic Z, Babiaæ Z, Jankovic S, Ivancic-Kosuta M. **Body composition and functional abilities in terms of the quality of professional ballerinas**. Coll Antrop 2001;25:585-590.
104. Morrow JR, Jackson AW, Disch JG, Mood DP. **Medida e Avaliação do Desempenho Humano**. 2a ed.Porto Alegre: Artmed; 2003.
105. MOURA, Deborah K.R. **O corpo como instrumento de linguagem**. 1998. 42f. Monografia (especialização em Fundamentos Estéticos para Arte-educação) – Faculdade de Artes do Paraná, FAP – Curitiba – Pr., 1998.
106. MOURA, Deborah K.R. **O corpo como instrumento de linguagem**. Fiep Bulletin, Foz do Iguaçu, V. 75, p. 85, 2004.
107. NANI D. **Ensino da Dança**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
108. NANNI, Dionísia. **Dança educação: pré-escola à universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, (s/d).
109. NANNI, Dionísia. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
110. NÓBREGA, T. **Para uma Teoria da Corporeidade: um diálogo com Merleau-Ponty e o pensamento complexo**. 1999. 220 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 1999.
111. NORKIN CC, WHITE J. **Medida do movimento articular: manual de goniometria**. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
112. Pepper MS: **Dance: a suitable form of exercise?: a physiological appraisal**. S Afr Med J 1984;66:883–888.
113. PEREIRA, Deborah K. **A formação da consciência corporal nas atividades físicas e sua importância no desenvolvimento global do indivíduo**. 1995.34f. Trabalho de Graduação (Disciplina de Seminário de Monografia) – Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Federal do Paraná, UFPR – Curitiba –Pr, 1995.
114. **Perpetual Motion: Creative Movement Exercises for Dance and Dramatic Arts**
By Janice Pomer Published 2001
Human Kinetics
115. Picon AP, Lobo da Costa PH, Sousa F, Sacco ICN, Amadio AC. **Biomecânica e ballet clássico: uma avaliação de grandezas dinâmicas do sauté em 1ª posição e da posição en pointe em sapatilhas de pontas**. Rev Paul Educ Fís 2002;16(1):53-60.
116. Pollock ML, Gaesser GA, Butcher JD, Després JP, Dishman RK, Franklin BA, Garber CE. **The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardio**

- respiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults.** Med Sci Sports, Exer. Am Col of Sports Med, 1998.
117. **Preventing Dance Injuries**
Ruth L. Solomon
118. PURETZ, S. **Psychomotor research and the dance teacher.** In: CLARKSON, P. M., SKRINAR, M.(Eds). *Science of dance training.* Champaign: Human Kinetics Books, 1988. p. 279 - 87.
119. QUEIROZ, Lela. **Processos de corporalização nas práticas somáticas BMC.** In: NORA, Sigrid. *Húmus 1.* Caxias do Sul: Lorigraf, 2004.
120. Quirk R: **Common foot and ankle injuries in dance.** Orthop Clin North Am 1994;25(1):123–133.
121. ROBATTO, L. **Dança em Processo: a linguagem do indizível.** Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA, 1994.
122. Rosa GMMV, Gaban GA, Pinto LDP. **Adaptações Morfofuncionais do músculo estriado esquelético relacionado à postura e o exercício físico.** Fis Bras 2002;3(2):100-107.
123. SAMPAIO F. **Ballet essencial.** 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
124. SCHMIDT, R. A. **Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática.** São Paulo: Movimento, 1993.
125. SCHMIDT, R. A. & WRISBERG, C.A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem baseada no problema.** Porto Alegre: Artmed, 2001.
126. SCHMIDT, Richard. **Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática.** São Paulo: movimento , 1993.
127. Seals JG: **A study of dance surfaces.** Clin Sports Med 1983; 2(3):557–561.
128. SÉRGIO, Manuel. **Motricidade humana: um paradigma emergente.** Blumenau: Editora da FURB, 1995.
129. Shell, C. G. (1986). **The Dancer as Athlete.** Champaign, Illinois: Human Kinetics. (Dan121Biblioteca FMH)
130. Shephard RJ. **Physical Activity, Fitness, and Health: The Current Consensus.** Quest 1995;47:288-303.
131. SIEDENTOP, D. **Developing teaching skills: in physical education.** 3.ed. Mountain View: Mayfield ,1991.
132. Silva PRS, Romano A, Gava NS, Dourado MP, Yasbek Jr P, Shinzato GT et al. **Perfil de aptidão cardiorrespiratória e metabólica em bailarinos profissionais.** Acta fisiátrica 1998;5(3):148-153.
133. Simas JPN, Melo SI. **Padrão postural de bailarinas clássicas.** Rev Ed Fís/ UEM 2000;11:51-57.
134. SKRINAR, M. (Eds). **Science of dance training.** Champaign: Human Kinetics Books, 1988. p.269 - 77.
135. SKRINAR, M. **Select motor learning applications to the technique class.** In: CLARKSON, P. M.,
136. Soares J, Sessa M. **Medidas de força muscular.** In: Matsudo VKR, editor. *Testes em Ciências do Esporte.* 6a. ed. São Paulo: Gráficos Burtj; 2000:57-68.
137. Solomon RBA, Micheli, LJMD, Solomon, J, Kelley TBS: **The “cost” of injuries in a professional ballet company: anatomy of a season.** Med Probl Perform Art 1995;10:3–10.
138. Stretanski MF, Weber DGJ: **Medical and rehabilitation issues in classical ballet.** Am J Phys Med Rehabil 2002;81:383–391.
139. Tanaka C, Fontana RF. **Caracterização do padrão postural em bailarinos clássicos.** Anais da Reunião Anual da SBPC. São Luís: SBPC/ Universidade Federal do Maranhão, 1995;47:98.
140. TANI, Go (Editor). **Comportamento Motor: Aprendizagem e Desenvolvimento.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
141. **Thinking in Four Dimensions: Creativity and Cognition in Contemporary Dance**
By Robin Grove, Catherine Joanne Stevens, Shirley McKechnie
Published 2005. Melbourne University Publishing
142. Thomas JR, Nelson JK. **Métodos de pesquisas em atividades físicas.** São Paulo: Manole; 2002.
143. Toleda SD, Nadler SF, Norris RN, et al: **Sports and performing arts medicine: issues relating to dancers.** Arch Phys Med Rehabil 2004; 85(1):s75–78.
144. TRICOLLI V, PAULO AC. **Efeito agudo dos exercícios de alongamento sobre o desempenho de força máxima.** Revista Brasileira de Atividades Físicas e Saúde 2002.
145. Watkins, A. & Clarkson, P. (1998). **Dancing Longer Dancing Stronger: a Dancer’s Guide to Improving Technique and Preventing Injury.** Hightstown: Princeton Book Company Publishers.

146. Watkins, A. & Clarkson, P. (1998). **Dancing Longer Dancing Stronger: a Dancer's Guide to Improving Technique and Preventing Injury**. Hightstown: Princeton Book Company Publishers.
147. Weineck J. **Treinamento de flexibilidade. Treinamento ideal**. 9.ed. Manole; 1999. p. 470-512.
148. WEINECK J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 2003.
149. Weisler ER, Hunter DM, Martin DF, et al: **Ankle flexibility and injury patterns in dancers**. Am J Sports Med 1996;24:754–757.
150. Wells KF, Dillon E. **The sit and reach a test of bank and leg flexibility**. Res Quart 1952;23(1):115-8.
151. Westblad P, Tsai-Felländer L, Johansson C. **Eccentric and concentric knee extensor muscle performance in professional ballet dancers**. Clin J Sport Med 1995;5 (1):48-52.
152. Wong MWN, To WWK, Chan KM. **Medicina da dança**. 1. ed. Medicina da dança; 2000.
153. WOOLLACOTT, M. H.; SHUMWAY-COOK, A. **Controle Motor: teoria e aplicações práticas**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.
154. WOSNIAK, Cristiane. **Didática e Metodologia pa o ensino da dança moderna**. Curitiba, 1998. Material da Unidade de Dança - Curso Permanente de Dança Moderna, UFPR.
155. 1: Cogn Process. 2005 Dec;6(4):243-52. Epub 2005 Aug 26.
Thinking in action: thought made visible in contemporary dance.
Stevens C, McKechnie S.
156. NANNI, D. **Dança**. Sprint, n.81, p. 4 - 12, 1995.