



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA**

MARINA MENDES TEIXEIRA

**AS TÉCNICAS SOMÁTICAS COMO ESTRATÉGIA DE ENSINO NAS AULAS DE
DANÇA DO VENTRE ONLINE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

JOÃO PESSOA, PB

2024

MARINA MENDES TEIXEIRA

**AS TÉCNICAS SOMÁTICAS COMO ESTRATÉGIA DE ENSINO NAS AULAS DE
DANÇA DO VENTRE ONLINE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciada em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Michelle Aparecida Gabrielli
Boaventura

João Pessoa, PB

2024

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

T266t Teixeira, Marina Mendes.

As técnicas somáticas como estratégia de ensino nas aulas de Dança do Ventre online durante a Pandemia COVID-19 / Marina Mendes Teixeira. - João Pessoa, 2024. 47 f. : il.

Orientação: Michelle Aparecida Gabrielli Boaventura. TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Dança - TCC. 2. Dança do ventre - técnica somática. 3. Dança do ventre - Ensino remoto. 4. Dança - Auto-imagem. I. Boaventura, Michelle Aparecida Gabrielli. II. Título.

UFPB/CCTA

CDU 793.3(043.2)

MARINA MENDES TEIXEIRA

**AS TÉCNICAS SOMÁTICAS COMO ESTRATÉGIA DE ENSINO NAS AULAS DE
DANÇA DO VENTRE ONLINE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso –
TCC apresentado ao Curso de
Licenciatura em Dança da Universidade
Federal da Paraíba como exigência
parcial para obtenção do título de
licenciada em Dança a ser examinado
pela seguinte banca:

Aprovado em: 13/05/2024

Documento assinado digitalmente
 MICHELLE APARECIDA GABRIELLI BOAVENTURA
Data: 15/05/2024 15:12:05-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Orientadora Profa. Dra. Michelle Aparecida Gabrielli Boaventura
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Documento assinado digitalmente
 ANA VALERIA RAMOS VICENTE
Data: 20/05/2024 10:04:10-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Ana Valéria Ramos Vicente
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Documento assinado digitalmente
 JULIANA COSTA RIBEIRO
Data: 15/05/2024 17:46:15-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ms. Juliana Costa Ribeiro
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

João Pessoa, 13 de maio de 2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a minha mãe, que antes de ser mãe foi sempre inspiração de luta e sabedoria, de empregada doméstica com apenas o sonho de terminar o ensino médio e entrar para a faculdade assim o fez, mesmo depois dos trinta, não tem como não agradecer, mesmo em sua ausência se fez presente em cada etapa desse trabalho todos os livros que usei eram dela, pois é minha mãe conheceu as técnicas somáticas antes de mim, mal sabia ela que um dia teríamos mais esse amor em comum além do amor pela dança que também compartilhamos, obrigada mãe por me dá tudo o que eu sou.

Sou grata a minhas irmãs Mariza e Maria que me inspiraram a saber compartilhar o pouco, sempre me apoiaram em cada trecho da vida, sei que não foi nada fácil, foi parada dura entre longas caminhadas, muito trabalho e pouco acesso, hoje posso dizer conseguimos amo vocês três mais que tudo no mundo.

Quero agradecer ao meu pedacinho de Luz que me mantém viva todos os dias, ela foi minha dificuldade para terminar essa faculdade, mas também foi o grande motivo pra eu voltar, minha Luiza, obrigada filha por me ensinar todo dia a ser mãe.

Obrigado ao meu pai por me ensinar a ser resiliente, a não baixar a cabeça diante das adversidades da vida.

Obrigada ao meu amigo, marido e companheiro, Gustavo Nobre que segurou minha mão, apoiando e incentivando o retorno aos meus estudos, mesmo cansado fazendo quatro horas de viagem para que eu pudesse concluir esse curso, sem seus abraços de consolo e sorvetes surpresas eu jamais teria concluído esse trabalho, muito obrigado meu amor!

Agradeço também às minhas grandes amigas e amigos que nunca desistiram de mim, mesmo eu não sendo uma pessoa fácil, me dando abrigo, comida, conselhos e distração também, Olímpia, Sandra, Leticia, Renata, Raabe, Karla, Zenildes, Janaina, Glaucia, Roberta, Sara, Rebeca, Gyl, Rhaian, Ada e Itatiara.

Um agradecimento especial a quem além de me matricular na universidade, me levar pra fazer a prova do Enem, me ensinar a estudar, adotar a minha filha sempre se mostrou um grande exemplo de ser humano e estudante universitário gostou tanto que virou professor Ítalo Anjos, obrigada por tudo!

De todo coração uma gratidão eterna a todas as minhas alunas do curso online, que entraram comigo nessa aventura de testar outro jeito de estudar dança do ventre.

Em especial agradeço à minha orientadora Dra. Michelle Aparecida Gabrielli Boaventura que não me largou sendo muito dedicada e cuidadosa no meu processo de conclusão.

E as professoras presentes na minha banca que também contribuíram bastante na minha formação acadêmica: Juliana Ribeiro e Valéria Vicente.

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo apresentar e discutir acerca de uma proposta metodológica de ensino não formal da Dança do Ventre online desenvolvida pela autora em 2020. Essa proposta foi construída em meio a pandemia COVID-19. Em resposta à necessidade de adaptação das aulas de dança do ventre ao ensino remoto. Dentro desse contexto, o trabalho tem o intuito de refletir sobre a importância das técnicas somáticas com o recorte para o trabalho da Auto-imagem da perspectiva principal de Moshe Feldenkrais (1977) como estratégia pedagógica nas aulas de dança do ventre online, sendo seus objetivos específicos: relatar minhas adaptações como professora de dança durante a pandemia da Covid-19; destacar e relacionar a importância histórica do sistema audiovisual na trajetória pedagógica das danças árabes no Brasil; relatar como os exercícios de auto-imagem favoreceram a autonomia para as alunas durante as aulas de dança do ventre e analisar e refletir sobre a metodologia de ensino de dança do ventre montada por mim e a sua eficiência para o processo de aprendizagem das alunas. O trabalho traz considerações acerca do ensino e aprendizagem da dança, especialmente da dança do ventre, e sua aplicação ao modelo de educação remoto, buscando suprir as urgências e dificuldades de aulas online, valorizando as técnicas somáticas e sua fundamentalidade para a construção do profissional em dança. Esta pesquisa se desenvolveu a partir da abordagem qualitativa, utilizando o método autobiográfico, para sistematizar a metodologia construída e relatos das estudantes para análise dos resultados. Concluímos que as técnicas somáticas, aumentam a percepção corporal, mesmo que o mediador esteja online. Podemos também afirmar que a melhora da autoimagem, facilita o trabalho do professor mediador em dança, dando autonomia e respeitando a individualidade do aluno.

Palavras-Chave: dança do ventre; técnica somática; auto-imagem

ABSTRACT

This undergraduate thesis aims to present and discuss a methodological proposal for non-formal online Belly Dance instruction developed by the author in 2020. This proposal emerged amidst the COVID-19 pandemic, in response to the imperative to adapt Belly Dance classes to remote instruction. Within this framework, the work seeks to reflect on the significance of somatic techniques, with a particular focus on Self-Image work from Moshe Feldenkrais's perspective (1977), as a pedagogical strategy in online Belly Dance education. Its specific objectives are to delineate the author's adaptations as a dance instructor during the COVID-19 pandemic, elucidate and correlate the historical significance of the audiovisual system in the pedagogical trajectory of Arab dances in Brazil, expound upon how self-image exercises fostered autonomy for students during Belly Dance classes, and scrutinize and reflect upon the teaching methodology devised by the author and its efficacy in facilitating student learning. The work furnishes insights into the teaching and learning of dance, particularly Belly Dance, and its applicability to the remote education paradigm, with the aim of addressing the exigencies and challenges of online instruction, whilst underscoring the importance of somatic techniques and their indispensable role in the professional development of dancers. This research was conducted utilizing a qualitative approach, employing the autobiographical method to systematize the devised methodology and students' testimonials for outcome analysis. We conclude that somatic techniques augment bodily awareness, notwithstanding the virtual nature of the medium. Additionally, we assert that enhanced self-image streamlines the facilitation of dance instruction by the teacher-mediator, endowing students with autonomy and honoring their individuality.

Keywords: belly dance; somatic techniques; self-image

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Os Grandes Festivais Do Egito	13
Figura 2 - Plano de Aula 2012.....	16
Figura 3 - Postura Inicial.....	28
Figura 4 - Moldura de braços	32
Figura 5 - Apostila Pés	34
Figura 6 Apostila Quadril	37
Figura 7 - Apostila Tórax.....	40

Sumário

1	Introdução	9
2	Corpo Pedagógico	13
2.1	Elementos entre o ensino de Dança do Ventre e a Somática	18
3	Corpo Online	21
3.1	A transfiguração do espaço <i>reinscrevendo</i> corpo	21
4	Corpo Caderno	26
4.1	Processo A : O corpo e suas funções	29
4.2	Processo B: Trabalho de conscientização através do <i>ambitato</i>	30
4.3	Relatos: corpos que imprimem	33
4.3.1	Os pés: Base, sustentação e direcionamento	33
4.3.2	Cabo de Vassoura nos pés	35
4.3.3	O Quadril: Protagonista	36
4.3.4	Exercício da bolinha de papel	38
4.3.5	Caixa Torácica: A emoção	39
4.4	Exercício Lição 4 Feldenkrais: Expansão e Recolhimento	41
	Síntese	42
5	Considerações Finais	44
	Referências	46

1 Introdução

Minha trajetória na arte começa na infância com aulas de dança moderna no Centro de Artes (CEARTE) de João Pessoa, Paraíba. Apesar desse início, meus caminhos no mundo da dança foram firmados e direcionados à modalidade do que popularmente conhecemos como Dança do Ventre desde os nove anos. Comecei a dar aulas na academia de ginástica com dezesseis anos. Contudo, não fazia ideia de por onde começar, apesar de dançar há muitos anos e substituir minha professora da época umas poucas vezes. Pensar e conduzir uma aula de forma sistêmica, demanda muita responsabilidade. Dessa forma, minha carreira como professora no ensino não formal surge em meio a minha necessidade financeira, na qual eu me forçava a tentar trabalhar com a única coisa que conhecia: a dança.

Ao longo dos anos fui ganhando confiança e criando minha própria metodologia de ensino de dança, tendo como base as minhas experiências em sala de aula enquanto aluna. No ano de 2016 realizei o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) para cursar Licenciatura em Dança, conseguindo com êxito o ingresso no Curso. Ao longo da minha trajetória na Universidade, tive contato com disciplinas que me alimentaram como professora e como artista. Como irei discorrer e exemplificar melhor a seguir.

Em fevereiro de 2020 a Covid chegou ao Brasil, com vírus contagioso e letal, a pandemia da Covid-19, trancando assim toda a população em casa. Logo, o isolamento social fez com que todo o sistema de ensino – nos mais variados níveis e nas diversas áreas – fosse (re)pensado. Do mesmo modo, veio a necessidade de adaptação das minhas aulas de Dança do Ventre que deixavam de acontecer no modelo presencial, para ocorrer no modelo remoto, até então, pouco usado em aulas de dança, especialmente, nas aulas práticas.

A partir do marco da situação acima descrita, pude me deparar com as possíveis questões e problemáticas que me cercavam a respeito de aulas integralmente no formato online, como; propensão à lesão, dificuldade de aprendizagem, desatenção e desinteresse das alunas e dificuldades em avançar com os planos de curso. Dentro do meu planejamento antes e durante as aulas busquei possíveis soluções que me auxiliassem nessa nova jornada, por exemplo, a utilização de técnicas pedagógicas como suporte de ensino e das técnicas somáticas para promover caminhos de autoimagem e autoconhecimento que fossem anteriores as técnicas de passos da dança do ventre.

Dessa forma, o trabalho em questão tem o intuito de refletir sobre a importância das técnicas somáticas com o recorte para o trabalho da Auto-imagem da perspectiva principal de Moshe Feldenkrais (1977) como estratégia pedagógica nas aulas de dança do ventre

online, sendo seus objetivos específicos: relatar minhas adaptações como professora de dança durante a pandemia da Covid-19; destacar e relacionar a importância histórica do sistema audiovisual na trajetória pedagógica das danças árabes no Brasil; relatar como os exercícios de auto-imagem favoreceram a autonomia para as alunas durante as aulas de dança do ventre e analisar e refletir sobre a metodologia de ensino de dança do ventre montada por mim e a sua eficiência para o processo de aprendizagem das alunas.

Nesse contexto, o trabalho traz considerações acerca do ensino e aprendizagem da dança, especialmente da dança do ventre, e sua aplicação ao modelo de educação remoto, buscando suprir as urgências e dificuldades de aulas online, valorizando as técnicas somáticas e sua fundamentalidade para a construção do profissional em dança.

Esta pesquisa se desenvolveu a partir da abordagem qualitativa, utilizando o método autobiográfico, também conhecido como história de vida ou relato de vida (Chizzotti, 2010, 2011; Goldenberg, 2003) onde busco compartilhar as minhas experiências pedagógicas e as metodologias em dança adotadas por mim durante as aulas de dança do ventre online realizadas durante a pandemia de Covid-19.

Inicialmente, preparei apostilas que dariam uma base acerca das práticas somáticas que iriam permear as aulas para as minhas alunas. Essas apostilas foram enviadas via e-mail e também em um grupo do *WhatsApp*. As atividades práticas ocorreram no período de maio a junho de 2020, sendo duas aulas semanais que ocorriam pelas seguintes plataformas: *Zoom, Meet e Youtube*

Dentro do contexto pandêmico a primeira estratégia adotada foi a de olhar para as minhas experiências como discente do Curso de Dança da UFPB e buscar no que aprendi novas formas de operar como professora. Logo, encontrei nas aulas de anatomia, cinesiologia e técnicas somáticas meios de me sentir mais segura ao lecionar no modelo remoto, uma vez que a experiência vivida na universidade me propiciou entender meus sistemas ósseo e muscular me ajudando a perceber as possibilidades do meu corpo e melhorando minha relação entre os limites e potencialidades dele.

Geralmente, as aulas de dança do ventre têm como finalidade o ensino de passos preestabelecidos que, posteriormente, se tornam coreografias. Meu planejamento para o curso ainda seguiu esse passo a passo, porém uma nova configuração foi se montando ao longo das aulas como segue o relato.

A base das aulas foi a utilização de exercícios voltados às técnicas somáticas como, por exemplo, a autoimagem e alguns exercícios que eram elaborados com fundamento nas lições feitas por Moshé Feldenkrais e presentes em seu livro *Consciência pelo movimento*

(1977) combinados à teoria do livro *Eutonia: um caminho para a percepção corporal* (1983), de Gerda Alexander, outra base prática/teórica do meu curso foram os vídeos (assistidos via *Youtube*) e o artigo: *A Educação Somática e contemporâneo profissional da dança* (2018), da Débora Bolsanello.

Encontrei no sistema de ensino somático, a possibilidade de as alunas expandirem suas capacidades cognitivas relacionadas ao movimento do corpo. Elenquei para discussão neste trabalho alguns dos exercícios de conscientização realizados durante o processo das aulas como por exemplo exercícios de respiração, ambitato e de conscientização do tônus.

Os recortes das aulas e atividades que trago tiveram foco principal em evitar lesões causadas pela possível má execução de movimentos, que geralmente ocorrem pela falta de conhecimento em relação aos limites do próprio corpo. Nesse processo de aprendizagem de dança online era necessário que elas obtivessem meios para uma melhor autorregulação¹.

Dessa forma seriam monitoras de si, ocupando de forma consciente o espaço da aula, que viria a ser, antes de tudo, um espaço social, onde uma parte da casa delas se transformaria em sala de aula.

O trabalho em questão se divide da seguinte forma: capítulo metodológico onde apresento a temática estudada; em seguida, no primeiro capítulo, denominado **Corpo pedagógico**, trago processos históricos sobre o ensino da dança do ventre no Brasil, correlacionando-o com os meus caminhos enquanto professora da área e como a Licenciatura em Dança e as técnicas somáticas contribuíram para o meu desenvolvimento como docente.

O segundo capítulo chamado **Corpo online** disserto sobre a construção e adaptação das aulas práticas de dança do ventre ao modelo remoto durante a pandemia da Covid-19 com a história da dança do ventre, focando em como as vídeo aulas foram importantes no processo de formação de professoras de dança do ventre no Brasil. Além disso, destaco como essa experiência me ajudou na preparação do sistema de ensino usado na pandemia, mostrando também a contribuição de autoras do campo da dança, arte e educação como, por exemplo, Ana Mae Barbosa (2010), Helena Katz (2020), Isabel Marques (2010), entre outras, para o planejamento das minhas aulas.

No terceiro capítulo, intitulado **Corpo Caderno**, explano especificamente sobre as minhas aulas, elencando os exercícios e revelando os resultados do curso, utilizando, para

¹ A autorregulação da aprendizagem pode ser definida como o exercício de influência que o indivíduo impõe à própria motivação, aos processos de pensamento, aos estados emocionais e aos padrões de comportamentos implicados na aprendizagem.

isso, os relatos em áudios, anotações feitas durante as aulas, vídeos das alunas falando sobre e gravações que aconteceram durante o próprio curso, que demonstram as situações vivenciadas durante as aulas e a sua importância. Desse modo, chego às considerações finais deste trabalho.

2 Corpo Pedagógico

Neste capítulo dialogo sobre as pontes que construí conceituando as técnicas somáticas e a dança do ventre possibilitando a criação e caminho desse corpo pedagógico. Para introduzir a Dança do Ventre ao trabalho irei começar com um pequeno recorte histórico dialogando e contextualizando o que reconheço como uma dança do ventre que se remonta a partir de um estilo egípcio.

Mesmo a dança do ventre do estilo egípcio passando por diversas transformações como veremos a seguir na Figura 1, ainda hoje o Egito é um dos lugares onde nasceram grandes mestras como Haqia Hassan² e festivais como Ahlan Wa Sahlan³ e o Raqs of Course⁴ que movem o setor de forma modal, criativa e econômica.

Figura 1 - Os Grandes Festivais Do Egito



Ino 2015, foto retirada da revista Shimmie nº 31.

² Haqia Hasan é uma das professoras e coreógrafas mais famosas do mundo, além de produzir o "Ahlan wa Sahlan, festival de dança do ventre do Cairo, foi professora de bailarinas renomadas como Randa Kamel, Dina, Mona el Said, Azza Sharif, Amani, Soraya.

³ Ahlan Wa Sahlan foi o primeiro festival de Dança do Ventre do Egito, atualmente o festival tem duração de sete dias e atrai bailarinas do mundo inteiro, oferecendo aula e promovendo competições

⁴ Raqs of Course é uma festival Internacional de Danças Orientais que acontece no Cairo organizado pela Mestran e Bailarina Randa Kamel.

Inserida nesse recorte egípcio da Dança do Ventre e marcada por suas influências, seguirei abaixo introduzindo o que seriam algumas passagens históricas que levaram o seu ensino a mesclar suas estruturas “originais” aos moldes ocidentais.

De acordo com Ribeiro(2021), com a invasão da Inglaterra ao Egito no início do século XX a dança do ventre começou a ter a estética que vemos hoje, para se encaixar nos moldes ocidentais, a autora relata que:

A dança do ventre foi criada a partir da visão ocidental sobre ela, e por si só traz transformações na sua técnica e estética para agradar o olhar europeu, e essa transformação toda de certa forma foi bastante importante para que esta arte resistisse por séculos. (Ribeiro, 2021 p.18)

Para melhor compreensão desse formato ocidentalizado, que hoje conhecemos, trarei algumas questões acerca do que é discutido sobre o caminho da Dança do Ventre. De acordo com Salgueiro “O principal marco na transnacionalização da matriz de movimento que conhecemos hoje como dança do ventre é a excursão de Napoleão Bonaparte ao Egito e Síria.” (2012 p.28)

Os relatos desta expedição falam o que seriam as danças solo femininas, e neles constam dois grupos distintos de mulheres que seriam as Awalim mulheres multi artistas que dançavam em festas no palácio para um público feminino e as Ghawazes, sendo este último mais conhecido por sua dança apesar de tocarem instrumentos diversos (Salgueiro, 2012) O segundo grupo, era conhecido por ser menos sofisticado e dançar para estrangeiros o que incomodava os seguidores de Muhammad Ali como veremos a seguir.

Com a retomada do Egito pelos Ingleses e Otomanos tivemos novos rumos para esta dança; em 1801 houve a ascensão de Muhammad Ali ao Egito, a partir daí as artistas muçulmanas passaram a ser perseguidas e taxadas monetariamente para que não praticassem seus shows “Para as autoridades religiosas egípcias, tratava-se de situação alarmante: as artistas, por serem muçulmanas, não deveriam dançar para não-muçulmanos.” (Salgueiro,2012 p.36).

Para fecharmos essa contextualização é correto dizer que “ o que chamamos no Brasil de dança do ventre é encontrado em praticamente todo o território árabe, sendo também registrada há séculos em espaços não-árabes, como Turquia, Irã e Grécia.” (Salgueiro, 2021 p.24)

Porém, o mercado profissional é influenciado pela cultura egípcia. O ensino da Dança do ventre quanto à metodologia árabe é passado através de sequências, baseado na

musicalidade, mas não é fragmentado em passos, pois segundo Salgueiro (2021) os códigos da dança são aprendidos culturalmente dentro do cotidiano, pelos egípcios, porém alguns Mestres⁵ passaram a estruturar suas aulas no formato “passo a passo” para atender a demanda de aprendizagem estrangeira.

No Brasil, a Dança do Ventre que é disseminada tem grande influência do estilo egípcio. Dentro desse contexto, o método de ensino mais adotado pelas professoras é a separação desse estilo transformando-o em passos, depois em sequências e, por fim, culminam em uma coreografia (Xavier,2004). E foi dessa maneira que aprendi enquanto era aluna e durante um bom tempo repassei sendo professora.

Anteriormente em minhas aulas meus planos de aula tinham o foco principal que ao final do curso minhas alunas aprendessem uma quantidade x de movimentos, para que pudessem executar uma coreografia reconhecida como Dança do Ventre.

A seguir colocarei a Figura 2 que é de um plano de aula antigo do ano de 2012, em que passei com um projeto de dança onde lecionava na Prefeitura de João Pessoa ilustrando melhor, essa fase anterior as somáticas:

⁵ Mestres são os professores de dança do ventre, nesse caso egípcios já consagrados e reconhecidos pela comunidade da dança do ventre.

Figura 2 - Plano de Aula 2012

Primeiras aulas

Plano de Aula para iniciantes			
Aula	Tema	Conteúdo	Material
01	Verdadeiro valor da dança do ventre para uma mulher Postura inicial Quadril Primeiras noções de braço	Valor da dança: informar as alunas os verdadeiros objetivos com que a dança foi criada Postura inicial: como se posicionar da maneira correta dentro da DDV Quadril: shimie, batida lateral, básico, meia lua pela frente, meia lua por trás e círculo completo, twist. Primeiras noções de braço: postura de braço ligada à postura inicial (segunda posição pelo glossário da dança do ventre), posicionamento de mãos.	Aparelho de som
02	Revisão da primeira aula Quadril Movimentações de Braço Teoria: os benefícios da dança do ventre	Revisão da primeira aula: dançar passos dados na aula anterior, e corrigir erros de movimentações que foram observados. Quadril: evolução dos movimentos dados na primeira aula; shimie tremido, básico com twist. Movimentação de braço: braços isolados de forma fluida, junção de movimentações de braço aos movimentos de quadril dados na primeira e segunda aula. Teoria: os benefícios da dança do ventre	Aparelho de som

Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Como pode ser observado na tabela, ao elencar quais seriam os conteúdos o principal gerador da aula era o passo⁶, não como ele acontecia no corpo nem a relação dele com o indivíduo que estava ali aprendendo ele, mas a sua execução de forma crua e copiada, a criatividade das alunas sobrava para etapa de costurar estes passos dentro da música, de uma

⁶ Passo na Dança para alguns teóricos, se conceitua como ações que unem diversos movimentos numa configuração.

forma combinada ao som, porém limitada apenas a construção de algo que fosse uma cópia fiel de uma coreografia.

Na minha proposta de ensino, esse modelo foi remodelado. Ao longo da minha carreira, como professora de dança do ventre de ensino não formal, fui criando novas formas de dialogar com esse conhecimento junto às minhas alunas, aprimorando os métodos de ensino, principalmente após o meu contato com as técnicas somáticas que obtive no meu processo de formação acadêmica na Licenciatura em Dança da UFPB.

As técnicas somáticas⁷ estiveram presentes como disciplina presencial e prática no primeiro período da minha Graduação em Dança. Em meio a esse contato, comecei a pensar e olhar para o meu desenvolvimento enquanto artista/ professora. Fui me desenvolvendo através dos exercícios sensoriais propostos sentindo mais meu corpo de maneira menos mecânica, trazendo um aspecto mais reflexivo na execução dos meus movimentos, a partir dessa revolução de aprendizagem, tive grande motivação para repassar essas atividades para minhas alunas. Assim, a prática dessas técnicas apesar de me trazer mais consciência corporal, não me bastavam só no fazer, despertando a curiosidade de ler e me aprofundar mais sobre o assunto.

As técnicas e experiências somáticas seriam: “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio-ambiente. Estes três fatores são vistos como um todo agindo em sinergia” (Hanna, 1983, p. 7 APUD Strazzacappa 2012).

Ela abrange todo esse aspecto de consciência ativa sobre as movimentações realizadas e apreendidas em sala. Ainda sobre a educação somática pode se dizer que seus criadores “Partiam do princípio de que nenhum ser humano é igual a outro e de que essas diferenças deveriam ser respeitadas e mantidas” (Strazzacappa, 2009, p. 49).

Em meu terceiro ano de Universidade realizei minha primeira cadeira de estágio supervisionado, que é dirigida ao ensino infantil, onde tive a possibilidade de aplicar minhas experiências e estudos em educação somática, colocando-me como professora/estagiária. Essa aplicação foi possível, pois contava com a orientação da professora da Licenciatura em Dança, Daniela dos Santos Silva⁸, que tinha formação no campo das técnicas somáticas. Ainda dentro da Universidade, cursei uma disciplina denominada *Corpos, Movimentos e Diferenças*⁹, ministrada pela professora Juliana Costa Ribeiro, me dando oportunidade de

⁷ No período 2016.2, cursei a disciplina Técnicas Somáticas com a profa. Ms. Juliana Costa Ribeiro.

⁸ Daniela dos Santos Silva, foi a professora responsável pela supervisão do Estágio Supervisionado II, no período 2019.1.

⁹ No período 2016.2, cursei a disciplina *Corpos, Movimentos e Diferenças* com a profa. Ms. Juliana Costa Ribeiro.

me aprofundar mais acerca do tema. Assim fui me apropriando de algumas práticas enquanto professora.

Como citado na Introdução, meus estudos e pesquisas foram direcionados aos conceitos de auto imagem, por abordarem questões mais particulares e individuais do movimento, com o mínimo de interferência do professor dando maior autonomia aos participantes que praticavam os exercícios focando no autoconhecimento e “na tomada de consciência de si através do movimento” (Alexander, 1983).

Segundo Alexander (1983), as indicações dos exercícios se fazem numa linguagem clara, sem tom sugestivo, permitindo que cada um reconheça sua própria realidade. Algo que se torna significativo na educação em geral não apenas na somática é que para ser um mediador você tem que partir das suas próprias experiências com o fazer, logo, não adianta só ler e saber dissertar sobre (Alexander, 1983).

Moretto (2005) traz a discussão sobre a necessidade de saber dar sentido à linguagem de certo campo, não apenas sendo competente na área, mas também sabendo contextualizar.

Quem dá sentido à linguagem é o contexto em que ela é utilizada, assim a competência em certo campo, não significa ter a linguagem apenas daquele campo, mas conhecer os vários sentidos que uma mesma palavra ou sentença possa ter em contextos diferentes (Moretto, 2005, p. 13).

Seguindo essa linha de pensamento, ser praticante do que se propõe aos educandos é fundamental para se obter um canal aberto entre professor e aluno, propiciando uma melhor troca de experiência entre ambos.

Portanto, ao longo desse percurso mencionado os processos de pesquisa sobre autoimagem se afunilaram no aprendizado da teoria de eutonia (Alexander, 1983) e práticas de exercícios de consciência pelo movimento (Feldenkrais, 1977).

2.1 Elementos entre o ensino de Dança do Ventre e a Somática

A Eutonia propõe um caminho através da experimentação e da observação do corpo; é um caminho que integra a Arte, a Educação e a Terapia. A vivência e a experiência são fundamentais neste caminho. O corpo é o foco do trabalho, o corpo entendido e vivido como unidade. (Dascal, 2005 p.22)

De maneira geral, as pessoas que me procuravam para realizar aulas de dança do ventre não tinham costume de praticar qualquer tipo de movimentação pélvica, logo era perceptível, um endurecimento mental, muito maior que o muscular.

Quando falo dessa dureza é a respeito da existência de preocupações recorrentes de futuras praticantes com os formatos de seus corpos, se tem forma gorda ou magra, com habilidades motoras pré-estabelecidas, como por exemplo um “molejo”¹⁰ que imaginam ser adquirido antes mesmo das práticas, ou então como vão ser vistas diante das outras alunas durante a realização dos exercícios.

O quadril se torna um lugar de descobertas, academicamente existem estudos e teorias que demonstram alguns porquês da dança do ventre carregar um certo “preconceito” sendo vista como uma dança de cunho sexual as sequelas do orientalismo exotificam os setores culturais da dança, mesmo que por parte de quem se disponibiliza a praticá-la como citados a seguir:

A dança do ventre apresenta um grau de dificuldade elevado, por ter sua chegada recente no Brasil, apresentando um início didático precário, tanto pela falta de informação e formação das suas pioneiras no país quanto pelo orientalismo causado pela exotificação cultural” (Xavier,2004).

Nesse trecho a autora relata um pouco sobre como foi construída a didática de dança do ventre no Brasil. A seguir, podemos observar segundo Procópio (2008) como a Dança do Ventre foi entrelaçada a contextos sexualizados, criando tabus que atravessaram o tempo: “Seu foco inicial era sexualizado e espetacularizado, tirando fora de contexto os seus padrões de movimento, sendo executados de forma mecânica” (Procópio, 2008).

Referente à dança do ventre, este fato colabora para que tal prática seja desenvolvida muitas vezes de forma limitada, a um instrumento de sexualidade, com intenção de aflorar libido, colaborando deste modo para a perda de seu valor pedagógico (Procópio, 2008, p.10).

Dentro desse entendimento podemos considerar que o ensino da dança do ventre é coberto de tabus (XAVIER, 2004), onde o estado corporal e controle do tônus têm um caminho longo para desenvolver as técnicas necessárias para seu aprendizado se desprendendo de estigmas e explorando os movimentos que ela proporciona.

Logo, essa visão de amplitude da consciência do corpo proporcionada pelo desenvolvimento eutônico das estudantes, durante as aulas na Pandemia COVID-19 deu a elas a possibilidade de investigação e pesquisa de si dentro das propostas dadas em sala de aula, “A descoberta do eu interno, de um ser único, individual e criativo, é indispensável ao

¹⁰ O molejo segundo o dicionário informal seria o ato de se balançar mas também é conhecido por habilidade de ter a cintura mole.

exercício da dança, se quisermos que ela se torne uma forma de expressão da comunidade humana” (Vianna, 2005, p.111-112).

Pensar em técnicas somáticas para serem apreendidas em conjunto com a dança do ventre, me possibilitou a abertura e maleabilidade dessa tomada pela consciência. Feldenkrais (1977), aponta a construção imagética como algo dinâmico, colocando o movimento como modo de aproximação física entre o corpo, os sentimentos e o pensamento. No capítulo seguinte relato como se procedeu a tomada deste ensino de modo online.

3 Corpo Online

Em 11 de março de 2020 a OMS declara que o planeta está vivendo uma pandemia de Covid-19 causada pelo coronavírus. Assim, a partir do dia 20 de março os gestores dos estados brasileiros iniciam o processo de isolamento social para conter a disseminação do vírus que estava descontrolado em todo o planeta (SANAMED,2020)¹¹.

Desse modo, seguindo as recomendações governamentais, as instituições brasileiras de ensino formal e não formal tiveram que fechar as portas. Na época eu trabalhava em três escolas de dança do município de João Pessoa-PB, na Fazenda Arte, no Studio Flor Mulher e no Studio Sylmara Shirley e era com esses trabalhos que eu sustentava minha família e minha casa.

Neste novo molde de vida, tive que me adaptar ao distanciamento social, pois a única opção era a sobrevivência e sobreviver ao vírus era uma demanda coletiva que necessitava de uma consciência individual (Guimarães, 2020). O mundo estava em pausa.

Desde o dia 16 de março, às diversas cidades atingidas por Decreto determinando a suspensão de atividades econômicas tornaram-se irreconhecíveis. Somamos às questões legais uma ampla campanha divulgada pela mídia e bem recebida por boa parte da população, repercutindo em redes sociais, exortando a população a ficar em casa, e o azáfama urbano transformou-se em silêncio (Saraiva; Traversini; Lockmann, 2020, p. 3).

A partir destas reflexões trago a seguir, como foram se construindo os novos caminhos socioeducativos da minha sala de aula.

3.1 A transfiguração do espaço *reinscrevendo*¹² corpo

Segundo Lepecki (2012), a *topocoreopolítica* implica em ler e escrever o chão com os nossos corpos, *reinscrevendo-se* no chão, esse chão que galga o corpo de acordo com a ética do lugar no qual pertence, fazendo parte de suas estruturas políticas e sociais, moldando o gesto e reorientando os movimentos. O chão do mundo se fez como um, quanto ao alcance do vírus *Sars-Cov2*, porém como retrata a autora Helena Katz (2020) a ideia do “PAN” em

¹¹ Disponível em: <https://www.sanarmed.com/linha-do-tempo-do-coronavirus-no-brasil>. Acesso em: mar. 2022.

¹² Reinscrever é um termo utilizado por André Lepecki, onde ele fala que o modo coreográfico humano, no espaço do chão, modifica politicamente o ambiente, o termo é apresentado no artigo intitulado *Coreopolítica e Coreopolícia* (2012).

termos políticos e sociais não tem uma singularidade mundial, tendo em vista que cada localidade tem políticas pré-existentes atingindo cada população de maneira distinta;

Esses tantos lugares reunidos sob o “pan” não guardam semelhança que permitiria uma junção apagando a profundidade das suas diferenças, reguladas por índices, taxas e percentuais de saúde, educação, desigualdade e racismos bastante distintos (Katz, 2020 p. 10).

Seguindo esse pensamento as novas configurações sociopolíticas modificaram os espaços externos e internos, do mundo ao corpo. Dentro da educação somática de Alexander (1983, p.17) podemos chamar de **contato** a nossa troca com o mundo a autora escreve que “Através do contato incluímos em nossa consciência o campo magnético perceptível e eletricamente mensurável do espaço que nos rodeia”.

O isolamento social nos manteve em casa, sair para além de nossas portas exigia grandes cuidados como uso de máscaras, utilização constante de álcool gel e distanciamento de no mínimo um metro das outras pessoas. Este novo modo de estarmos no mundo limitava o nosso **tato** a nossa casa, segundo a autora o **tato** está na maneira física de interação com o espaço (Alexander, 1983 p.18), na contramão nosso **contato** era atravessado pelo medo do vírus *Sars-Cov2*, que contamina os humanos através do ar, da respiração.

Voltando ao início deste tópico os conceitos de Lepecki (2012 p.55), dissertam a respeito do que seria a coreopolítica, “podemos afirmar que toda coreopolítica requer uma distribuição e reinvenção de corpo”. Toda essa mudança que estava acontecendo, atingia nossos corpos, comprimindo e talhando nosso tônus, nossa troca com o outro e com o ambiente.

As consequências do isolamento sobre o meu corpo, moldaram meu tônus, interferindo e ferindo o estado deste corpo. A meu ver, esse estado de pausa obrigatória seria como um momento de inércia e reflexão, um momento sombrio, de muito medo e insegurança.

Após duas semanas dentro desse contexto eu já sentia mudanças, mas quebrando completamente minhas expectativas, a inércia da minha estrutura física e o desgaste mental estavam vencendo. No ar existia um clima mórbido e de luto, as notícias vinham como facas em direção ao peito, aterrorizando o dia a dia, sem perspectivas de melhoras e um futuro incerto sobre quando a saúde do mundo iria melhorar em relação a Covid-19.

Segundo Alexander (1983 p.12), “toda perturbação modifica não apenas o estado corporal, mas também o comportamento e o estado de consciência”. Era possível sentir esse corpo metamorfo que estava completamente à mercê do mundo, sendo modificado pelas

tensões históricas que estava vivendo. Como cita o autor Klaus Vianna (2005), o desequilíbrio emocional afeta o corpo causando um desequilíbrio postural, é irônico pensar que logo a respiração é alvo da Covid-19, muitos autores que trago para dialogar nesse trabalho tem a respiração como estrutura primordial para um bom trabalho da consciência do corpo (Vianna, 2005).

Pode-se pensar que o primeiro passo para a construção desse corpo online, é justamente todo esse processo de desconstrução da nossa relação com o mundo e toda a adaptação que se fez necessária para nossa sobrevivência não apenas física, mas também social.

As construções desse corpo online foram iniciadas a partir do meu próprio corpo, que se moldava ao excesso de tensões dentro do processo pandêmico. Nesse sentido, iniciei práticas de yoga em minha casa com uma professora de forma síncrona e, desse modo, ao me mover, vivenciei e dei seguimento a uma investigação sobre aulas no modelo online.

A educação foi uma das primeiras áreas a passar pela reviravolta de transformar seus momentos presenciais em encontros online. Então surgiram as primeiras indagações de como tornar possível a educação que não era a Educação à Distância, mas que tinha ganho um dos termos evidenciados pela pandemia e que não aparecia na literatura: O Ensino Remoto (Sá, 2021, p. 62).

O Ensino Remoto apesar de estar dentro dos padrões de ensino online, tem suas próprias estratégias de ensino que se diferem das aulas EAD (CASTRO; QUEIROZ, 2020), podemos distinguir as atividades sugeridas dentro de cada modalidade através do que os autores Castro e Queiroz (2020) conceituam:

A priori, tomemos como ponto de análise a caracterização da EaD como “modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorra com a utilização de meios e tecnologias de informação e de comunicação” (Castro; Queiroz, 2020, p. 5).

No ensino remoto as aulas podem se dividir em duas categorias: Síncronas e Assíncronas, onde as aulas são dadas em um tempo simultâneo ou são gravadas (Faz Educação & Tecnologia, 2020)¹³.

Decidi então retornar às minhas atividades como professora de dança do ventre, de maneira remota e síncrona. Em maio de 2020, iniciei duas turmas de dança do ventre online mesclando os dois tipos de aula. Dessa maneira, durante a semana eram realizadas duas aulas

¹³ Disponível em: <https://www.fazeduacao.com.br/diferencas-educacao-remota-online-e-ead>. Acesso em: abr. 2022.

síncronas pelo aplicativo *Zoom* e, posteriormente, o *Meet* por ter um tempo maior de utilização gratuita. Após as aulas era disponibilizado um vídeo curto com exercícios do que foi trabalhado em aula com o intuito de sintetizar e reforçar o aprendizado.

Para a concepção dos planos de aula busquei e me baseei em métodos da educação somática contextualizados no capítulo anterior em conjunto à abordagem triangular proposta por Ana Mae Barbosa (2013),

A Abordagem Triangular se referiu à melhoria do ensino de arte, tendo por base um trabalho pedagógico integrador, em que o fazer artístico, a análise ou leitura de imagens (compreendendo o campo de sentido da arte) e a contextualização interagem ao desenvolvimento crítico, reflexivo e dialógico do estudante em uma dinâmica contextual sociocultural (Silva, 2017, p. 3).

Procurei dar uma maior autonomia às minhas alunas dentro de sala, possibilitando um ambiente em que as alunas fossem capazes de estudar a dança do ventre tomando conta e tendo uma consciência ativa sobre seus corpos. Assim, as aulas seguiam a seguinte estrutura: iniciavam com um aquecimento que podia ser associado a exercícios somáticos.

Durante as aulas tentava associar os exercícios somáticos iniciais ao estudo do passo codificado, nem sempre obtendo sucesso, mas irei discorrer melhor sobre os processos de aula no próximo capítulo.

Dentro do planejamento, algumas aulas continham um momento de fruição em que assistimos bailarinas de dança do ventre dançando o tema trabalhado.

Conforme as aulas iam avançando, foram surgindo novas etapas, tanto previamente planejadas quanto outras se inseriram ao decorrer do caminho. Em uma segunda etapa de práticas, no fim da aula aconteciam improvisos, para que os movimentos investigados no início da aula se fundissem com os passos e, por fim, em uma terceira etapa, construímos uma coreografia baseada no que foi estudado.

É importante ressaltar que o processo de expansão do ensino e aprendizagem da dança do ventre no Brasil deu-se inicialmente por meio do ensino de mídias digitais.

As videoaulas foram primordiais para a formação de muitas bailarinas e professoras brasileiras, uma vez que em muitas regiões era o único recurso para o avanço da dança oriental árabe tanto em termos territoriais quanto na área de conhecimento.

Um número significativo de profissionais até o início do século XXI utilizaram desde fitas cassetes até anos mais tarde, o próprio Youtube como meio pedagógico para suas aulas e coreografias.

Ao citar o Youtube, faço o recorte temporal de uma internet não tão abrangente, onde a maioria dos vídeos eram em língua estrangeira, tendo pouco conteúdo em português e pouca videoaula. É importante destacar que era muito mais fácil acessar as apresentações de dança do ventre do que as aulas, o acesso a estas dava-se por meio da aquisição de fitas VHS e, posteriormente, de DVD's.

Assim como o primeiro vídeo cassete lançado no Brasil com conteúdo de Dança do Ventre, outros dispositivos midiáticos começaram a dar visibilidade para esse gênero de dança, o que facilitou acesso aos seus conteúdos e características (Garcia de oliveira; Corrêa; Lessa, 2019, p. 5).

Incluo esse breve contexto histórico para evidenciar que a construção didática da dança do ventre no meio nacional inclui essa interação com aulas por meio de vídeo, permitindo destacar que a minha própria relação com esse tipo de aprendizagem me deram bagagem para a formulação do que seria esse corpo online, observando os pontos e contrapontos nessa estrutura do aprender em dança.

O desenvolvimento sequencial do curso fez com que juntas – professora e alunas – houvesse engajamento para esse corpo online de forma que ele permanecesse sendo construído ao longo do caminho de forma cuidadosa e respeitosa ao individualismo de cada uma dentro do coletivo.

No próximo capítulo abordarei como foram desenvolvidas as práticas e os planos e resultados adquiridos no curso em conjunto aos relatos.

4 Corpo Caderno

As aulas se iniciaram em maio, com alunas de diversas regiões do Brasil e uma aluna de Portugal, sendo divididas entre iniciantes as que não tinham tido contato com a dança do ventre e alunas que já haviam praticado esse estilo de dança, algumas inclusive já haviam feito aula comigo, sendo denominadas de turma 1 e turma 2, respectivamente.

Neste trabalho irei utilizar a turma 1 como exemplo de relato principal a respeito das minhas construções metodológicas, pois as abordagens somáticas foram melhor incorporadas nas aulas dessa turma.

Inicialmente, preparei apostilas que dariam uma base acerca das práticas somáticas que iriam permear as aulas para as minhas alunas. Essas apostilas foram enviadas via e-mail e também em um grupo do *WhatsApp*.

As atividades práticas ocorreram no período de maio a junho de 2020, sendo duas aulas semanais de uma hora e meia cada e ocorriam pelas seguintes plataformas: *Zoom*, *Meet* e *Youtube*

Optei no início em realizar um processo de observação, onde passei exercícios de caminhada como forma de sondar e compreender o estado em que seus corpos se encontravam, bem como para avaliar qual o espaço físico que elas teriam para executar as aulas. Também levantei questões de forma oral para saber qual era e real busca das praticantes ao realizarem as aulas de Dança do Ventre.

Como foi relatado no capítulo anterior, o isolamento afetou a mente, os corpos e o espaço, de quem vivenciou a pandemia e como mediadora era importante para minhas aulas, entender o estado emocional em que minhas alunas se encontravam.

Como fundamentação para a estrutura das aulas utilizei os procedimentos da abordagem triangular. Vale pontuar que a professora e pesquisadora Isabel Marques (2010) desenvolveu pioneiramente um trabalho sobre a abordagem dentro do campo da dança, tendo grande relevância.

Na época do meu planejamento conhecia pouco sobre o trabalho de Isabel Marques, por isso optei por utilizar a abordagem com a qual eu estava mais familiarizada, a abordagem triangular, de Ana Mae Barbosa. Segundo Azevedo e Cunha (2017), “[...] A sistematização da Abordagem Triangular acontece no tempo gramatical do gerúndio, pois dialoga no curso do e com o tempo contemporâneo. Daí ser uma teoria que solicita da arte/educador a reelaboração”. Portanto, encontrei nessa abordagem uma metodologia flexível para o

encaminhamento das minhas aulas. Tendo como base o tripé; criar, apreciar/ler e contextualizar (Marques, 2014), a abordagem me permitiu um planejamento consistente para a inserção dos exercícios de auto imagem dentro das aulas de dança do ventre.

O desenvolvimento em sala se desdobrava em criar/experimentar/ descobrir, contextualizar/entender como o movimento se constrói anatomicamente no corpo e fruir/observar como um mesmo movimento pode se imprimir de formas diversas em cada indivíduo e também entre trabalhar os códigos sugeridos a partir das experimentações pessoais, aprender a respeito da construção cultural por trás da dança estudada e assistir vários corpos imprimindo os mesmos códigos técnicos de passo de dança do ventre de formas diferentes através de vídeos ou até mesmo apresentação síncronas.

Na realização das minhas aulas costumo passar essa “postura inicial” através da conscientização das partes, dos pés à cabeça. Assim como apreciado por mim nas aulas de técnicas somáticas aprendidas no meu primeiro ano de estudo na Universidade Federal da Paraíba.

As atividades de somática tinham o intuito de permitir que as participantes comessem a conhecer suas estruturas corporais por meios sensoriais como o tato, a audição por meio de objetos, e que isso as ajudassem a compor uma imagem de si baseadas em diversas percepções que não apenas a do espelho. Desse modo, ensinava passos codificados de dança árabe “dentro da dança oriental árabe existe um repertório de passos que se categorizam em cinco qualidades: redondos, torções, ondulações, batidas, vibrações e deslocamentos” (Xavier, 2006, p. 81).

Normalmente nas aulas de introdução à dança do ventre, primeiramente trabalha-se o que chamamos enquanto professoras de dança do ventre de postura inicial, seria: pés paralelos, joelho relaxado, quadril encaixado, postura ereta e braços abertos na altura do peito. Como podemos visualizar na Figura 3:

Figura 3 - Postura Inicial



. Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Dessa maneira aprendi e por muitos anos reproduzi. Porém, após uma aula de técnica somática na UFPB dada pela professora Juliana Ribeiro, pela primeira vez pude notar e entender corporalmente que postura “ereta” não é o ideal anatômico e que uma boa postura requer uma consciência dessa anatomia e do que vem a ser a abertura de espaços ósseos.

Seguindo por essa introdução aos, vou me utilizar da posição básica para relatar como as técnicas somáticas foram sendo inseridas e abordadas em meio as aulas de técnicas de dança do ventre, primeiramente um dos conteúdos somáticos que trouxe pra aula foi a experiência de mostrar as praticantes o formato anatômico de uma coluna e suas funcionalidades através de vídeos no youtube que eu compartilhava sincronamente pelo meet, a quais partes do corpo ela estava diretamente conectada.

Segundo Andrade e Godoy (2018) Estimular o conhecimento sobre a própria estrutura corporal a tomada pela consciência das possibilidades de movimento de cada parte do corpo podem favorecer o aprendizado em dança. No meu planejamento elenquei alguns passos que se desdobram ao longo das aulas para as turmas que iriam iniciar pela primeira vez como na tabela abaixo:

Tabela 1 Movimentos escolhidos para trabalho com turma iniciante

MOVIMENTOS BATIDOS	ENCAIXE DE	BATIDA LATERAL	PASSO BÁSICO	
-------------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	--

	QUADRIL			
ONDULAÇÕES	CAMELO			
VIBRAÇÕES	SHIMMIE SOLTO			
TORÇÕES	TWISTER	TWISTER DE OMBRO		
DESLOCAMENTOS	BATIDA FRENTE E TRÁS	SAMBINHA	BÁSICO SALTADO	PASSO CRUZADO
REDONDOS	MEIAS LUAS	CÍRCULO MÉDIO	REDONDO GRANDE	OITOS HORIZONTALS
POSIÇÕES	POSIÇÃO INICIAL	POSIÇÃO BÁSICA	MOLDURA DE BRAÇO	ABERTURA LATERAL

Cada um desses movimentos e posições exigiam habilidades diferentes para sua execução e um dos primeiros métodos da somática que implementei para a chegada das alunas a essas habilidades foi o conhecimento anatômico prévio, logo podemos destacar conhecimento anatômico prévio como processo A dentro dessa nova forma que estava lecionando. É também importante afirmar que na dança do ventre não existe uma nomenclatura comum aos passos, e que o nome de cada um deles vai variar de acordo com a sua região (Salgueiro,2018). Por esse motivo tentarei descrevê-los ao longo do texto.

4.1 Processo A : O corpo e suas funções

O processo A foi a abordagem escolhida para contextualizar a construção do movimento no corpo.

Como já iniciei meus demonstrativos a partir da coluna e da postura inicial, vou integrar o assunto continuando com esses dois conteúdos anteriormente apresentados. A intenção dentro da proposta pedagógica que trouxe anatomia para as aulas online, não era para que as minhas alunas aprendessem rigorosamente sobre o tema, mas que a partir do que era mostrado refletissem o próprio corpo.

Ao enxergarem a imagem de uma coluna e seus ligamentos, entendessem como elas mesmas são por dentro, mesmo que cada uma tivesse suas particularidades, a partir do que viram, como essa parte do corpo iria se “alinhar” a postura inicial de acordo com sua anatomia e em conjunto com as outras partes do corpo. Logo o objetivo da anatomia em sala seria o início de uma tomada de consciência imagética. Entrar em contato com as principais estruturas que o corpo compõe: ossos, articulações e musculatura, são uma das possibilidades de conhecimento corporal. (Andrade, Godoy 2018) .

O segundo elemento que trouxe para sala foram exercícios inspirados na eutonia para um tônico mais consciente, para contextualizar melhor trago um trecho do que a autora Gerda Alexander (1983 p.12) disserta a respeito: “A função tônica tem a propriedade de regular a atividade permanente do músculo, que condiciona nossa postura e faz com que a musculatura esteja preparada para responder rapidamente às solicitações da vida” . A partir dos meus processos de aprendizagem enquanto aluna tive acesso a exercícios acerca do tema que me possibilitaram a aplicação dos mesmo em minhas aulas e da criação de outros que no curso compõem nosso processo B; Trabalho de conscientização muscular.

4.2 Processo B: Trabalho de conscientização através do ambitato¹⁴

O processo B foi o ponto de partida das experimentações corporais para trazer mais proximidade imagética através da fisicalidade¹⁵ para as alunas.

Exercícios de percepção corporal como por exemplo deitar no chão e sentir que partes do corpo tocam o chão, qual parte do corpo está mais tensionada o que está mais relaxado, foram aos poucos introduzidos nos momentos iniciais da aula, o ato de observar o estado em que a musculatura que estruturava o corpo se encontrava tinha a intenção das alunas identificarem sozinhas, o que do corpo necessitava de uma maior atenção.

Eu na qualidade de mediadora em sala falava para durante a prática elas colocarem a mão em lugares de maior tensão ou até mesmo de dor, esse momento me dava um mapa muito importante, não só de prevenção, mas de atenção.

Quando falo de prevenção, seria sobre ao dar a estruturação de um passo estar atenta aos comandos que vão ser dados a partir do diagnóstico das partes do corpo que foram apontadas pelas alunas como mais fragilizadas, por exemplo se uma aluna reclamou ou

¹⁴ O Ambitato é um conceito criado por Débora Bolsanello e se refere ao papel do objeto nas aulas de Educação Somática.

¹⁵ O conceito de auto imagem de Feldenkrais propõe que o movimento é algo dinâmico e como o instinto, o pensamento e o sentimento estão ligados a ele, ele tem função de mudança e criação na nossa auto-imagem (Feldenkrais 1904 p.29)

apontou o joelho, durante meus comandos não vou apenas dizer pra que tenha cuidado, mas dá maneiras alternativas de realizar aquele passo, para evitar possíveis danos, ou até mesmo trocar a atividade por uma que exija menos dos joelhos a depender do nível, de fragilidade.

Quando falo de atenção, seria sobre, perceber as ausências, nesse exercício é possível olhar para quais partes do corpo nunca são mencionadas, e os direcionamentos dados são os seguintes: toque na parte mais tensa do seu corpo, mova a parte mais relaxada, aponte a parte mais dolorida.

Logo essas ausências de apontamento sobre uma parte do corpo nunca mencionada apontam uma falta de consciência das praticantes em relação a certas partes do corpo. Em seu trabalho Alexander (1983) fala que com o tempo os adultos vão perdendo a realidade de proporção de seus corpos por conta das tensões do dia-a-dia. Ao notar as ausências desses membros e partes do corpo eu tomava nota para aplicar exercícios que estimulavam essa consciência.

Alguns das atividades realizadas para essa parte de tomada de consciência ainda se desdobravam dentro do processo B; como a exemplo exercícios de ambitato que tanto já tinha experienciado na minha vivência como aluna, como também utilizei do vídeo presente no youtube da professora e mestra Debora Bolsanello (2014) intitulado Cápsula Somática: Ambitato para ter uma orientação a respeito da prática. Como dito anteriormente “O Ambitato é um conceito criado por Débora Bolsanello e se refere ao papel do objeto nas aulas de Educação Somática.”

No vídeo citado a locutora diz que o objeto proporciona uma distinção sensorial entre, fáscia, pele, tendão, músculo, osso e órgão, através desse contato o aluno pode sentir que é igual ou diferente da textura de uma bola por exemplo, podendo trazer para o corpo qualidades que estão presentes no objeto. (Bolsanello 2014).

Utilizarei as molduras de braço como exemplo de passo que foi trabalhado dentro do curso para exemplificar a aplicação do processo B.

Na Figura a seguir temos dois exemplos de moldura de braços que utilizei nas aulas:

Figura 4 - Moldura de braços



Fonte: arquivo pessoal da autora.

As molduras de braços são dinâmicas dentro da dança do ventre, na grande maioria das vezes estão associadas a outras movimentações sejam elas de quadril, tronco ou deslocamento, logo o braço, em nenhum momento está sem moldura, pelo menos nos moldes de dança do ventre que vejo e aprendi ao longo da minha jornada como professora e estudante da área.

Não existem padrões exatos e cada professora e bailarina vai adaptando os braços a sua dança, mas existem gestuais comuns dançados entre muitas que não chegam a ser um código extremamente definido e igual porém é naturalmente acompanhado e repassado pela maioria. Dito isso, os braços inicialmente são emoldurados e mais parados para não confundir a praticante iniciante na hora da dança, tendo ela que mantê-los por alguns segundos em certas posições como está exemplificado na Figura 4, daí surge a problemática de sustentação.

Apliquei um exercício de ambitato com uma toalha enrolada onde as alunas colocavam o rolinho abaixo da axila e pressionavam o braço contra a axila enquanto estavam sentadas, depois pedi que deitasse e colocassem esse rolinho entre a escápula e o músculo “dentro da asa”. A Partir daí coloquei uma música baixinho e pedi que fizessem movimento de tamanhos variados com a escápula.

Por fim expliquei, demonstrei e experienciei com elas a importância de utilizar toda a cintura escapular para sustentar as molduras, fiz também movimentações de ombros, cotovelos, punhos e mãos para refletir que a moldura apesar de parada é composta por várias partes que precisam estar conscientes . O exercício foi utilizado para ativar a região e liberar pequenos grupos musculares com a intenção de aquecê-los, aumentando a consciência e visualização daquele espaço corporal e relacionando-o com o passo.

Outros processos permearam as aulas durante os dois meses e meio do curso, mas como foram muito pontuais, os relatos que viram a seguir, iram ilustrar melhor os processos citados acima que foram os principais que nortearam a construção da minha metodologia online.

4.3 Relatos: corpos que imprimem

Os relatos a seguir têm a proposta de ilustrar como os exercícios contribuíram com o andamento do ensino de dança do ventre no modo online, anteriormente descrito.

Neste primeiro momento procurei praticar um trabalho de sensibilização das alunas em relação aos apoios dos pés e a articulação dos mesmos. Nessa aula enviei a todas uma apostila elaborada por mim que entraria um pouco mais na parte estrutural anatômica e algumas propostas de exercícios que seriam desenvolvidos posteriormente, trarei abaixo trechos desse material.

4.3.1 Os pés: Base, sustentação e direcionamento

Na Dança do ventre os pés, além de sustentar o corpo de pé e direcioná-lo pelo espaço também tem a função de estruturar os movimentos, a forma como o pé fica posicionado pode mudar completamente o formato de um movimento executado pelo quadril, por esse motivo, dei preferência em começar a conscientização pelos pés.

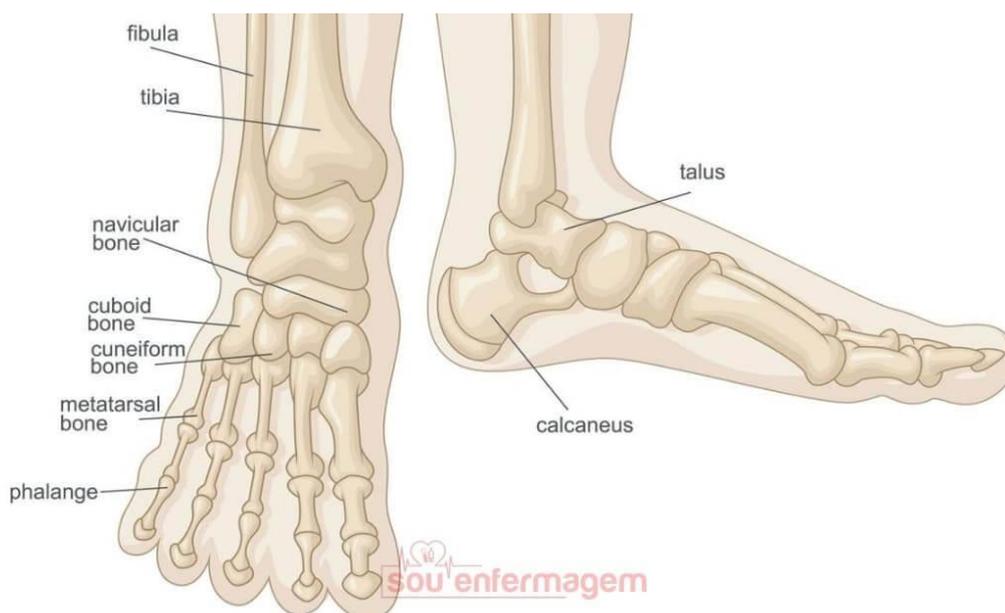
Figura 5 - Apostila Pés

Corpo aqui e agora

- Nas primeiras aulas falaremos de três partes inicialmente importantes:
- Os pés (a base)
- A cintura pélvica (eixo móvel)
- Caixa torácica (a cintura de cima)

PÉ (Base)

O **pé** é uma estrutura fascinante que às vezes não recebe a **importância** que merece. Ele exerce várias funções, importantes para a postura e a boa execução dos movimentos do corpo. Para que cumpra todas elas, é importante mantê-lo em atividade - o **pé** enfraquece como qualquer outra parte do corpo. (fonte: CASTANHARO, Raquel; Fisioterapeuta e Mestre em Biomecânica).



Exercícios

- Fechar os olhos e perceber como está sentindo os pés, se doem, se pesam, se sente o vento, etc...
- Mexer lentamente em suas articulações, depois rápido, forte, fraco experimente! Apenas com as musculaturas dos pés!
- Sente e alise com intensidades diferentes, forte e fraco
- Apalpe, belisque
- acaricie
- levante e caminhe
- feche os olhos e perceba novamente em que eles se encontram

Ao ativar os pés, temos maiores condições de utilizarmos eles para a dança, é o que posso chamar de corpo perceptivo, ele estará mais alerta aos nossos comandos. Ter um pé alerta nos possibilita um maior equilíbrio corporal na execução dos movimentos e mais precisão nos deslocamentos espaciais.

Na dança, o andar é aplicado de forma contrária ao do ciclo da marcha, em que o calcanhar contata a superfície do chão e em seguida, o apoio é transferido para o metatarso. O andar na meia ponta alta proporciona um ar de elegância, principalmente se o apoio é realizado do metatarso para o calcâneo, quando se utiliza o pé inteiro no chão(fonte: COELHO, Simone Central da dança do ventre).

Fonte: Arquivo pessoal da autora.

4.3.2 Cabo de Vassoura nos pés

O exercício dado foi de *ambitato*. Segundo Débora Bolsanello (2010 p.5), “*Ambi*, em latim quer dizer ‘duplicidade’, de ‘ambos os lados’ O *ambitato* se refere ao papel do objeto nas aulas de Educação Somática”. Dentro da proposta da aula trabalhamos com a liberação dos pés, onde as alunas fizeram o uso de um cabo de vassoura passando os pés para frente e para trás, ativando a parte plantar dos pés.

Subsequente fizemos caminhadas para encontrar os pontos de apoio dos pés, pensando em como o posicionamento dos pés afeta na caminhada e brincando um pouco com o equilíbrio, colocando mais apoio na parte da frente dos dedos, transferindo para o calcanhar, mais para as laterais do pé etc... Na dança do ventre utilizamos em muitos movimentos o nosso maléolo e entender a rotação do nosso tornozelo a partir dele, foi o caminho que segui para o desenvolvimento inicial dos passos.

Na aula as alunas manifestaram muita curiosidade a respeito do “ossinho” (apelido dado ao maléolo por elas), surgindo comentários como “eu nunca tinha reparado nesse osso” e também questionamentos como “é isso que faz com que a gente possa andar?”.

O exercício proposto cumpriu sua finalidade de fazer as alunas repararem no funcionamento e sensibilidade dos pés, mas como não previsto o exercício tomou em grande parte a atenção da aula que tinha duração de uma hora e meia, como consequência não consegui desenvolver a aula para chegar aos passos codificados de dança do ventre, mas as alunas inicialmente pareceram não se importar.

O maléolo em conjunto com o joelho na dança do ventre, tem a função de mola e freio, sua mobilidade ou ausência da mesma, possibilita a execução e direcionamento dos movimentos, por exemplo, ao executar um básico é necessário que o maléolo “segure” o calcanhar fora do chão apoiando apenas o metatarso de um dos pés no chão para que o músculo coxofemoral alongue em direção ao tronco realizando assim o passo. Provocar essa sensibilização nos pés foi uma maneira de destacar tais funcionalidades para minhas alunas.

Como pessoa contratada para uma aula de dança do ventre, observei que tinha que propor dinâmicas que se parecessem mais com a proposta oferecida, de uma forma em que as alunas trabalhassem não apenas nas propostas somáticas, mas que se desenvolvessem a partir delas permitindo espaço para a dança em si. Assim, a primeira estratégia adotada foi abrir um diálogo a respeito das dinâmicas adotadas anteriores aos passos, e muitas disseram que contanto que chegassem ao final do curso dançando dança do ventre não havia problema em continuar deste modo.

Para contextualizar, posteriormente, optei por retirar as práticas de somática de toda aula e passei a fazer uma prática que desdobraria nas outras aulas, por exemplo; após a aula sobre pés e caminhada, partimos para um estudo de deslocamentos e movimentações que estivessem ligadas a ele.

Os dois passos dados neste desdobramento foram o básico saltado e o passo cruzado, ambos passos de deslocamento.

4.3.3 O Quadril: Protagonista

Segundo Salgueiro (2018 p.70) na dança do ventre “São os quadris que capturam o olhar do espectador e que desenvolvem os movimentos de base. Como ponto focal da dança, os quadris figuram ainda como índice de qualidade da dança.”

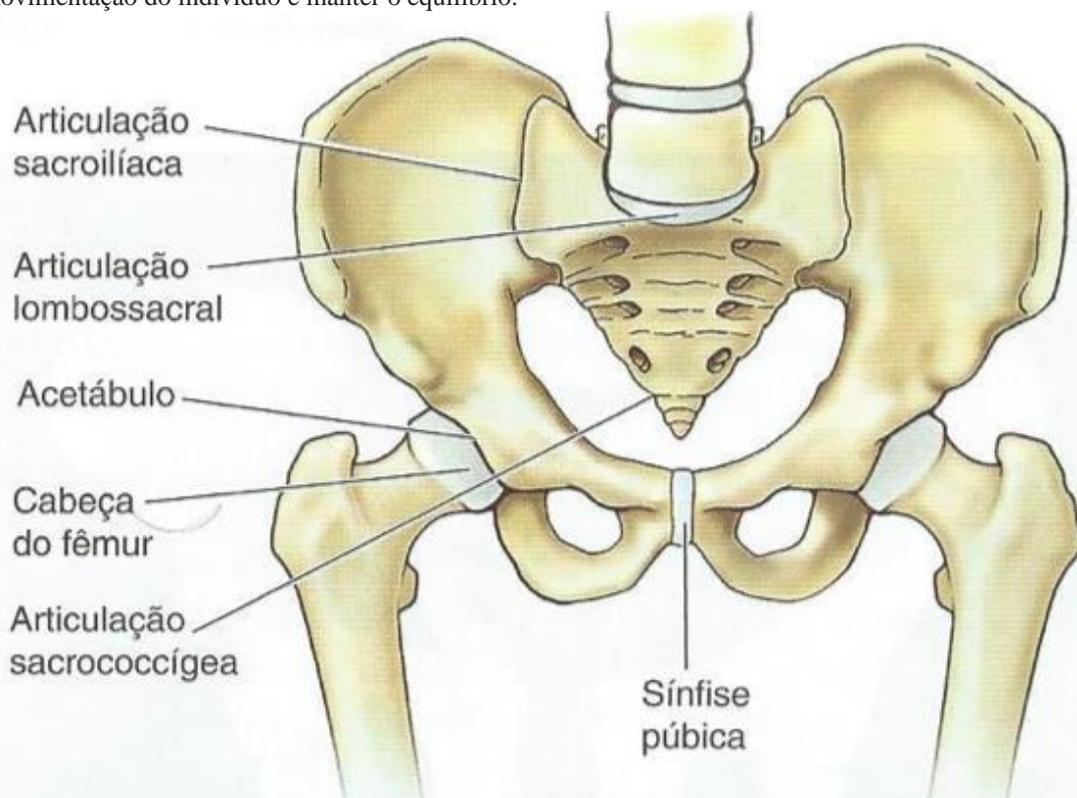
Quando me tornei praticante de dança do ventre era costumeiro escutar a frase “parece que seu quadril mexe sozinho” , trago essa frase seguindo já da descrição de Salgueiro (2018 p.70) “Na dança do ventre, pensasse o movimento a partir dos quadris para que, dali, possa-se focar na atuação dos joelhos, por exemplo.” Diante dessa descrição podemos afirmar que apesar do quadril ser o destaque ele, vai trabalhar em conjunto com outras partes do corpo, para que os movimentos nele aconteçam.

No relato a seguir trouxe o exercício da bolinha que foi proposto, para a ativação da musculatura interna de coxa e períneo, essa atividade eu já tinha feito com uma bola grande em uma atividade de pilates que realizei como aluna.

Figura 6 Apostila Quadril

Cintura Pélvica (O eixo móvel)

A cintura pélvica é o encontro de todos os planos do movimento corporal, ou seja, ela é parte fundamental do centro de equilíbrio do corpo. Tem a **função** de dar sustentação do peso corporal, fazer a movimentação do indivíduo e manter o equilíbrio.



Exercícios

- Fechar os olhos deitada e sentir como está a sua cintura pélvica
- deitada articular o fêmur em movimentos circulares para a liberação de líquido sinovial
- de pé projetar a pelve para frente e para trás percebendo situações de equilíbrio e desequilíbrio
- encaixar o quadril por 20 segundos e depois relaxar
- deitada contornar os ossos com a mão
- fechar a mão e dar pequenos soquinhos nesse contorno
- deitada levar a respiração para o ventre enchendo a “barriga de ar” segurando 8 segundos e relaxando 3 vezes

A cintura pélvica na dança do ventre é a grande protagonista, ativar e reconhecer seus sistemas articulares nos ajudar a desenvolver um controle sobre essa estrutura, permitindo que ela realize desenhos. Na dança do ventre, alunas que se encontram retraídas, com medo de errar ou de aprender, tendem a dificultar o processo para elas mesmas, esses exercícios servem para liberar as tensões e ativar o períneo, facilitando a execução dos passos na dança do ventre.

O encaixe na dança do ventre é o movimento protetor da coluna, que fortalece o core e dá visibilidade aos desenhos executados com a bacia.

Fonte: Arquivo pessoal da autora.

4.3.4 Exercício da bolinha de papel

A proposta foi passada no meio da aula, pois a sequência da aula pedia para que houvesse uma revisão anterior do que foi dado. Pedi as alunas que trouxessem para a aula pelo menos 15 folhas de papel usado, indiquei que elas deitassem no chão e fizessem movimentos pélvicos para iniciarem a atividade, depois massagearem a cintura pélvica, nem todas as alunas quiseram participar, pois algumas se sentiram constrangidas, então pedi para que elas pelo menos fechassem os olhos e imaginassem o contorno da região. Segundo Feldenkrais (1977) O ser humano é dotado não só de uma consciência desenvolvida, mas também com uma alta capacidade de abstração que lhe permite saber o que tem nele quando usa esta habilidade.

Após essa etapa foi solicitado que as participantes ficassem de pé fizessem uma bola de papel menor que um punho e prendessem entre as coxas, foi quando comecei a ouvir “ahh entendi”, pois ao pressionar a bolinha no meio das pernas ocorre uma contração natural da pélvis para frente o que na dança do ventre chamamos de encaixe, segundo o glossário da dança do ventre escrito pela bailarina e pesquisadora Layala Suheil (2012 p.61) “... posição em que a bailarina dança, com a púbis levemente projetada para frente”, esse encaixe é substancial para o desenvolvimento da dança do ventre, sendo um movimento “base” para outros. Essa aula trouxe uma repercussão positiva, para algo que já era uma dificuldade de percepção das alunas nas aulas anteriores.

No decorrer da mesma aula, aplicamos o encaixe com e sem a bolinha, para uma melhor percepção das participantes, também caminhamos executando o encaixe com e sem a bolinha, aos poucos observei um maior domínio da movimentação executada por elas, em conseqüente foi exibido um vídeo no *Youtube* no qual elas viram uma representação do sistema ósseo de uma pélvis, suas articulações e anatomia.

Esse trabalho de conscientização foi por muitas vezes retomado em sala mesmo que de forma imagética, pedia que elas lembrassem da bolinha ao executar os outros exercícios, pois o encaixe além de ser movimento também faz parte da posição inicial e serve para dar

tônus¹⁶ ao movimento. Pensar na bolinha era uma forma de trazer consciência para a região mesmo que na ausência dela.

4.3.5 Caixa Torácica: A emoção

Na maioria dos trabalhos acadêmicos sobre o tema, o tórax está diretamente relacionado a passos como fala Salgueiro (2018 p.78) “No plano vertical, são executados os redondos de peito, em que o tórax é projetado à direita, para cima, para a esquerda e para baixo.”

Apesar de sim, existirem vários passos de tronco para comporem a dança do ventre, não consegui desprender meu planejamento, do que eu como praticante acredito que antecede os passos; um lugar confortável para a execução dos mesmo, pois um desequilíbrio emocional corresponde a um desequilíbrio postural, acumulando tensões e restringindo a capacidade de movimento das articulações (Vianna, 2005) prontamente ainda de acordo com o autor através da oxigenação é possível proporcionar prazer, relaxamento e alívio dessa tensão abrindo espaços para o movimento das articulações.

Analisando estes pontos expostos trago o terceiro e último exercício que recortei das minhas aulas para falar a respeito da metodologia de dança do ventre online que utilizei durante a pandemia COVID-19.

¹⁶ indica que o músculo está em atividade mesmo que isso não seja traduzido em movimento ou gesto. O tônus aumenta com a atividade e diminui com o repouso, se encontra em todo organismo vivo.

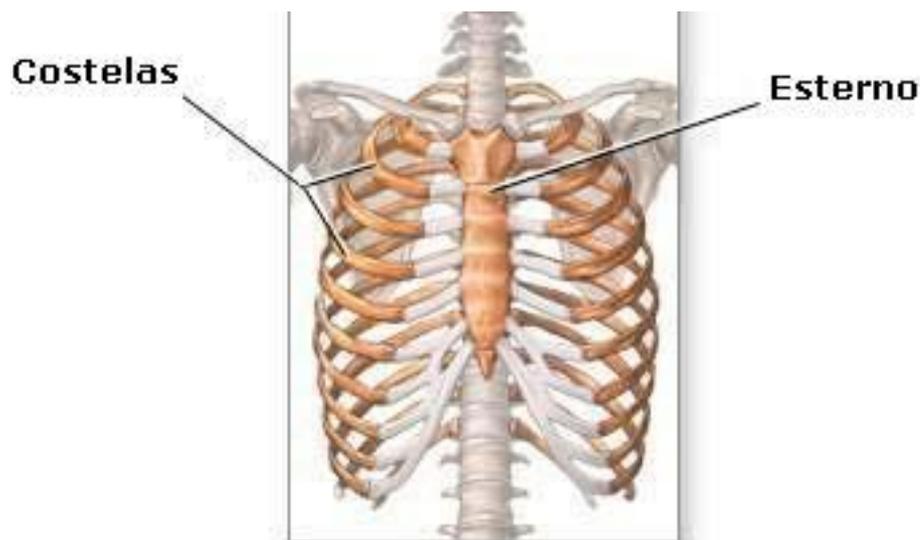
Figura 7 - Apostila Tórax

Caixa Torácica (respiração e inspirações)

A caixa torácica é o arcabouço ósseo do tórax e é formado pelo esterno, pelas 12 vértebras torácicas, 12 pares de costelas e suas cartilagens costais associadas.

Assim como outros tecidos esqueléticos em várias partes do corpo, a caixa torácica age fornecendo sustentação para o tórax. Também possui várias outras funções, como:

- proteger os órgãos torácicos e abdominais vitais de forças externas
- resistir às pressões internas negativas geradas pelo recuo elástico dos pulmões e movimentos respiratórios
- fornecer fixação para os membros superiores e sustentar o seu peso
- fornecer locais de inserção para muitos músculos que movimentam e mantêm a posição dos membros superiores em relação ao tronco.
- (fonte: <https://www.kenhub.com/pt/library/anatomia/caixa-toracica>)



Exercícios;

- com a ponta dos dedos apalpe seu esterno por alguns minutos
- deitada no chão tente abrir espaços entre as costelas apenas com o movimento de projetar o tórax (faça lentamente e depois relaxe)
- role pelo chão e perceba as torções realizadas pelo seu tórax
- de barriga para cima, lentamente, faça desenhos imaginários com seu tórax movimentando-o.

Na Dança do ventre o tórax, tem uma função expressiva onde em conjunto com o quadril, necessita estar solto e aberto para que possa trabalhar as intenções da bailarina em sua dança. Por exemplo, uma bailarina que queira expressar um sentimento mais dramático dentro da sua performance, terá um tronco mais pontual e suas movimentações serão trabalhadas para dentro do eixo, já a que quiser transmitir alegria em sua dança vai trabalhar movimentos mais soltos e agitados. Assim como nos exemplos é necessária uma consciência, dos trabalhos e movimentações da nossa caixa torácica para termos liberdade expressiva dentro do que propomos em nossa dança.

Fonte: Arquivo pessoal da autora.

4.4 Exercício Lição 4 Feldenkrais: Expansão e Recolhimento

Essa aula surgiu no meio do caminho, pois estava tendo dificuldades com as turmas relacionadas a respiração, falta de fôlego no meio de exercícios simples, dor na barriga por engolir ar, ou como chamamos aqui na região “dor desviada”, incômodos respiratórios em geral.

Em meus planos de aula já pretendia falar sobre respiração, mas geralmente as aulas sobre o tema se encaixam quando estudamos movimentos de tronco, musicalidade ou condicionamento.

De alguma forma ou eu estava mais aberta a perceber a necessidade de antecipação da aula a respeito do tema ou realmente as condições sócio-históricas contribuíram para essa mudança de padrão, o meio e o todo “com certeza a unidade psicossomática da personalidade é reconhecível e influenciável pela respiração” (Alexander, 1983, p.15). Compreendi assim a importância da aplicação da teoria sobre a qual já tinha lido, estudado e praticado ao introduzir o exercício a seguir em minhas turmas online. Esse exercício foi uma combinação de duas práticas nas aulas de somática e coreografia e dramaturgia da dança que realizei como discente na faculdade, juntamente com alguns recortes da lição 4 do livro *Consciência pelo Movimento*, de Moshe Feldenkrais, capítulo intitulado *Diferenciações de Partes e Funções na Respiração*.

Iniciei a aula pelo exercício, praticando os comandos da lição 4 todas deitadas no chão com as pernas esticadas as costas tocando no chão e observando a respiração enquanto enchiam o peito, porém com o mínimo de esforço para que as costas não deslocassem do chão e o externo não projetasse para cima, continuando como propõe a lição solicitei a elas que realizassem as movimentações que observaram sem necessariamente partir da respiração, como é descrito no livro; “Isto é, faça os movimentos respiratórios com o peito, mas sem puxar ou expelir o ar. Repita algumas vezes, até que você sinta vontade de respirar novamente.” (Feldenkrais, 1977, p. 132,)

Segui com outros passos da lição onde as alunas colocaram a mão em diferentes partes do tronco como peito, entre as costelas e acima do umbigo e no baixo ventre sentindo o que seria o “caminho” e a “força” da respiração, essa parte da lição instrui para que você “empurre” com a força de saída do ar o estômago para fora ou para frente (Feldenkrais, 1972, p. 132).

Na próxima etapa do exercício observei um pouco de frustração por parte das alunas, porém decidi seguir o plano, a etapa seguinte consistia em pedir para elas iniciarem movimentos de expansão, que seriam movimentos de alongamento e estiramento do corpo por exemplo esticar os dedos ou se espreguiçar, abrir o peito etc e movimentos de recolhimento onde teriam de trazer as partes do corpo para o centro ou dobrá-las, recolhendo-as como por exemplo se agachando ou fechando os punhos.

Esse exercício de expansão e recolhimento foi proposto a elas para ser realizado de modo lento, podendo ser feito em qualquer nível; em pé, sentado ou deitada, a única exigência era que os movimentos fossem coordenados com a respiração onde expirar estivesse ligado à recolher e inspirar à expandir.

Após o exercício iniciei um diálogo para que fossem expostas as sensações e opiniões acerca do que foi estudado. Na turma As alunas se dispuseram mais na prática, variando mais entre os níveis de pé e no chão, observei uma exploração maior do espaço, no diálogo aberto elas comentaram bastante sobre a dificuldade de sincronizar a respiração com as movimentações que optaram fazer, nenhuma das praticantes trouxe movimentações de dança do ventre para o exercício.

Síntese

Foram dois meses e meio de práticas. Das alunas que iniciaram o processo, apenas duas desistiram. No fim do curso conseguimos finalizar com uma coreografia, não foi relatada nenhuma queixa de lesão dentre as alunas, pode se observar um maior domínio corporal delas como a exemplo no relatos a seguir incluindo o relato de uma aluna atual:

eu sou Nina Ramalho tenho 64 anos, quando minha filha me chamou para fazer aulas online eu achei que seria impossível, mas dois meses depois fazendo aula com Marina Mendes eu me descobri outra mulher porque não é apenas dançar mais descobri as possibilidades do meu próprio corpo” (Nina Ramalho, participante do curso de dança do ventre online).

Eu me chamo Olimpia Borges, tenho 32 anos, e há cerca de 8 meses estou fazendo aulas de dança do ventre on-line com a professora Marina Mendes. Meu objetivo com as aulas era melhorar minha técnica, e performance, e com base no exercícios feitos durante as aulas, e com a sua didática eu evolui consideravelmente. Eu precisava melhorar minha consciência corporal e tônus, e os exercícios feitos nas aulas me ajudaram a ter mais consciência ao dançar. Eu tinha várias limitações, e Marina com sua forma clara e objetiva de ensinar me fez superar várias dificuldades principalmente ao realizar giros, ela me ensinou as técnicas de Laban e de orientação espacial, que foram fundamentais para eu conseguir realizar giros com mais qualidade e técnica. Eu também não tinha experiência em dançar com

acessórios como espada, wings e fan veils e ela me passou todas as técnicas para que eu pudesse dançar com confiança e segurança (Olimpia Borges, aluna online até o presente momento de entrega do trabalho).

5 Considerações Finais

A proposta metodológica de ensino online relatada neste trabalho surgiu a partir de demandas de segurança sanitárias, causadas pela pandemia COVID-19. Sua construção teve o propósito de adaptar as aulas de dança do ventre presenciais no ensino não formal, para o ensino remoto, com base nas técnicas somáticas, proporcionando às alunas maior autonomia e consciência do próprio corpo aprendendo os passos de dança do ventre de maneira mais ativa. Essa metodologia tem como princípio melhorar a autoimagem das alunas através do reconhecimento da fisicalidade de seus corpos, de exercícios somáticos e experimentações de movimentos e só a partir dessa consciência trabalhar os passos de dança do ventre de acordo com o que foi conscientizado e experienciado.

Foram relatadas as experiências pedagógicas e as metodologias em dança adotadas durante a realização desse curso de dança do ventre online, através de autobiografia com aporte bibliográfico.

Pode-se observar um breve resumo sobre a trajetória da dança do ventre no Egito, explicitando sua ocidentalização, e como se tornou um meio para sua resistência e sobrevivência, desdobrando-se desse estilo ocidentalizado, nasceu a metodologia fragmentada de ensino de dança do ventre na qual aprendi a dançar. As transformações no meu modo de pensar, sentir, e aprender a dança e o ensino da dança se iniciaram a partir dos meus primeiros contatos e experiências com as técnicas somáticas como aluna graduanda na Universidade Federal da Paraíba. Diante disso mesmo antes da pandemia COVID-19, iniciei estudos e pesquisas no campo das somáticas tendo como grandes referências em meus estudos Moshe Feldenkrais (1977) , Gerda Alexander (1983) e Klauss Vianna (2005), trabalhando as técnicas somáticas em meus estágios supervisionados na faculdade, como professora de dança do ventre ainda não tinha entrelaçado-a totalmente e cotidianamente, nas aulas, mas às vezes utilizava como recurso, porém sempre esteve presente na minha vida acadêmica.

A construção de um corpo online, foi pensar em corpos que estavam trancados em casa, sem muita socialização, sedentos por novidades positivas, em meio a um caos externo, as aulas de dança não viriam como uma mão salvadora, mas obviamente eu me vi na obrigação de dispor não apenas “Aula”, mas também um espaço de acolhimento, assim foi pensado na estruturação dessa aula, uma aula que tivesse lugar para, reflexão, olhar pra si, mover, distrair e socializar. Nesse momento vi a oportunidade de trazer as técnicas somáticas

como técnica entrelaçada a dança do ventre, criando assim esse lugar mais experimental e aberto. Deixando explícito que anteriormente nas minhas aulas não havia muito espaço para interação e experimentação apenas em momentos pontuais, a partir desse curso que foi relatado no presente trabalho, houve uma mudança cotidiana nas aulas.

É importante frisar que minha formação como professora pós técnicas somáticas, não mudou apenas os planos de aula, mudou a minha forma a tratar dança de um jeito mais humano, mais possível e amigável. Depois de estudar as teorias do movimento passei a enxergar que os limites são construções, e que construções podem ser desconstruídas.

O trabalho pecou em não conseguir relatar a dimensão da sua abordagem por uma questão de tempo e de memória, já que se passaram quatro anos até sua conclusão, mesmo com muitas anotações, vídeos e relatos, algumas coisas se perdem no caminho. Com o que nos resta podemos concluir que as abordagens somáticas traçam um caminho online seguro entre o professor mediador e o aluno, principalmente no quesito preventivo de lesões. Podemos afirmar que o conceito de auto-imagem de Feldenkrais onde o movimento consciente junto com a noção de sua realização facilita o processo de ensino aprendizagem na dança do ventre dando autonomia aos praticantes e diminuindo os processos de frustração do professor mediador. Atualmente sigo dando aulas online, a metodologia permitiu que eu ampliasse minha clientela no mercado, tendo acesso a alunas de outras localidades e até mesmo de outros países, que reconhecem meu trabalho de conscientização corporal e preferem trabalhar a dança do ventre através dele. Os processos de ensino foram aprimorados, trazendo outros autores para o planejamento em sala, porém isso já seria um desdobramento para outro trabalho. Concluo também que os processos metodológicos em somáticas são campos em eterna experimentação, que mesmo que tenham um padrão, é necessário bastante flexibilidade e escuta, pois é uma metodologia muito dinâmica e experimental.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, Gerda. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

AZEVEDO, Naífa de Schar dosim de. **Nos passos de uma dançaviva: possibilidades de ensino da dança do ventre pela metodologia Scharhazad Sharkey**. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

BARBOSA, Ana Mae. **A imagem no ensino da arte**. [S.l]: Perspectiva, 2020.

BRANDÃO, Fabio Soares; GAMA, Tânia Dantas. A dança e suas contribuições transformadoras. *In*: CANANÉA, Fernando Abath. **Educação no território das resistências**. João Pessoa: ImprimGráfica, Editora e Imagem, 2019. p.111-130.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez, 2018.

DASCAL, Miriam. **Eutonia"e; Osaber do corpo"e**. 2005. Tese de Doutorado. [S.l.: sn], 2005..

ANDRADE, Carolina Romano de; GODOY, Kathya Maria Ayres de. **Dança com crianças: propostas, ensino e possibilidades**. [S.l]: Appris, 2018.

AZEVEDO, Fernando Antônio Gonçalves de; CUNHA, Fernanda Pereira da. Abordagem Triangular: territórios e perspectivas Arte/Educativas. **Revista GEARTE**, [S.l], v. 4, n. 2, 2017.

OLIVEIRA, Thaynara Garcia de; CORRÊA, Josiane Franken; LESSA, Helena Thofehn. Prática docente e dança do ventre: um estudo sobre professoras em atuação na cidade de Rio Grande. **Revista da FUNDARTE**, [S.l]: v. 37, n. 37, p. 73-89, 2019.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo. São Paulo: Summus, 1977.

FREIRE, Luiz Gustavo Lima. Concepções e autorregulação da aprendizagem da arte. **Psicologia Escolar e Educacional**, v.18, p. 391-400, 2014.

FORTIN, Sylvie. Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula técnica de dança. **Pro-posições**, [S.l], v. 9, n. 2, p. 79-95, 1998.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar**: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. Rio de Janeiro: Record, 2011.

KATZ, Helena. Pandemia: porque não usar. **Logos**, [S.l], v.27, n.2, 2020.

LEPECKI, André. Coreo-política e coreo-polícia. **Ilha - Revista de Antropologia**, [S.l], v.13, n. 1-2, p. 041-060, 2011.

MARQUES, Isabel A. et al. **Arte em questões**. São Paulo: Cortez, 2016.

PEREIRA BOLSANELLO, Débora. A educação somática e o contemporâneo profissional da dança. **DAPesquisa**, Florianópolis, v. 7, n. 9, p. 001–017, 2018.

PROCÓPIO, MAYRA SOARES. **Reflexão da dança do ventre: análise do processo de ensino das professoras de dança do ventre de Campo Grande**. 2008. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

QUEIROZ KUSSUNOKI, Sandra Aparecida; AGUIAR, Carmen Maria. Aspectos históricos da dança do ventre e sua prática no Brasil. **Motriz: Revista de Educação Física**, p. 708-712, 2009.

RIBEIRO, Thaismary Neri dos Santos. **Corposonoro: uma proposta pedagógica para o ensino não formal da dança do ventre**. 2021. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Dança, Centro de Comunicação, Tecnologia e Artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021. cap. 5.

SALGUEIRO, Roberta da Rocha. **Um longo arabesco: corpo, subjetividade e transnacionalismo a partir da dança do ventre**. 2012. 191f. Tese (Doutorado em Antropologia Social)-Departamento de Antropologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

SARAIVA, Karla; TRAVERSINI, Clarice Salete; LOCKMANN, Kamila. A educação em tempos de COVID-19: ensino remoto e exaustão docente. **Práxis educativa**, Ponta Grossa, PR, v.15, p. 1-24, 2020.

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

VIANNA, Klaus. **A dança**. 3.ed. São Paulo: Summus, 2005.

XAVIER, Cíntia Nepomuceno. **5, 6, 7, 8... do oito ao infinito: por uma dança sem ventre, performática, híbrida, impertinente**. 2006. 98f. Dissertação (Mestrado em Artes)-Programa de pós-graduação em Arte, Universidade de Brasília, Brasília, 2006.