



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA**  
**INSTITUTO DE ARTES– IARTE**  
**CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA**

**WILLIAM LUCIANO DE OLIVEIRA**

**Grupo Somar com Parkinson Educação Somática e Tango**

**UBERLÂNDIA**

**2022**

**WILLIAM LUCIANO DE OLIVEIRA**

**Grupo Somar com Parkinson Educação Somática e Tango**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para Conclusão do Curso de Bacharelado em Dança.

Orientadora: Prof<sup>o</sup> Dr<sup>o</sup>. Vanilto Alves de Freitas.

**UBERLÂNDIA**

**2022**

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU  
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

O48 2022	<p>Oliveira, William Luciano de, 1975- Grupo Somar com Parkinson Educação Somática e Tango. [recurso eletrônico] / William Luciano de Oliveira. - 2022.</p> <p>Orientador: Prof. Doutor: Vanilto Alves de Freitas. Freitas..</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Uberlândia, Graduação em Dança. Modo de acesso: Internet. Inclui bibliografia. Inclui ilustrações.</p> <p>1. Dança. I. Freitas., Prof. Doutor: Vanilto Alves de Freitas.,1977-, (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em Dança. III. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDU: 793.3</p>
-------------	---

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:  
Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091  
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



## UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Instituto de Artes

Av. João Naves de Ávila, 2121 - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902

Telefone: - Bloco 3M



### ATA DE DEFESA - GRADUAÇÃO

Curso de Graduação em:	Dança				
Defesa de:	Defesa de Trabalho de Conclusão de Curso - IARTE44083				
Data:	13/05/2022	Hora de início:	14h	Hora de encerramento:	15:20
Matrícula do Discente:	11711DAN020				
Nome do Discente:	William Luciano de Oliveira				
Título do Trabalho:	Grupo Somar com Parkinson Educação Somática e Tango				
A carga horária curricular foi cumprida integralmente?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				

Reuniu-se em ambiente virtual, na Plataforma Zoom, através do link <https://us02web.zoom.us/j/81793314710>, a Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Curso de Graduação em Dança, assim composta: Prof. Vanilto Alves de Freitas, orientador do candidato; Profª. Vivian Vieira Peçanha Barbosa (IARTE/UFU); Profª. Lenine Guevara Oliveira e Salvador (Artista Convidada) e Profª. Cláudia Regina Garcia Millás (membra externa).

Iniciando os trabalhos, o(a) presidente da mesa, Dr. Vanilto Alves de Freitas, apresentou a Comissão Examinadora e o candidato(a), agradeceu a presença do público, e concedeu ao discente a palavra, para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação do discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do curso.

A seguir o(a) senhor(a) presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(às) examinadores(as), que passaram a arguir o(a) candidato(a). Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o(a) candidato(a):

Aprovado(a) ou  Reprovado (a)

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.

Documento assinado eletronicamente por **Claudia Regina Garcia Millas, Usuário Externo**, em

WI

27/05/2022 16:07

SEI/UFU - 3584280 - Ata de Defesa - Graduação



13/05/2022, às 15:26, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Lenine Guevara Oliveira e Salvador, Usuário Externo**, em 13/05/2022, às 15:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Vanildo Alves de Freitas, Coordenador(a)**, em 16/05/2022, às 14:09, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Vivian Vieira Peçanha Barbosa, Membro de Colegiado**, em 17/05/2022, às 19:29, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

[https://www.sei.ufu.br/sei/controlador\\_externo.php?](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?)

[https://www.sei.ufu.br/sei/controlador\\_externo.php?](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?)

[acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](#), informando o código verificador **3584280** e o código CRC **A16746EC**.

Referência: Processo nº 23117.032597/2022-63

SEI nº 3584280

WI

**WILLIAM LUCIANO DE OLIVEIRA**

**Grupo Somar com Parkinson Educação Somática e Tango**

Monografia apresentada ao Curso de Dança da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito necessário para obtenção do título de Bacharel em Dança.

**Orientado (a) por:**

---

Prof<sup>o</sup>. Dr<sup>o</sup>. Vanildo Alves de Freitas - UFU

**Banca Examinadora:**

Uberlândia, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**Aprovada por:**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>.: Cláudia Regina Garcia Millás - (Banca externa)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>.: Lenine Guevara Oliveira e Salvador - (convidada Banca externa)

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>.: Vivian Vieira Peçanha Barbosa - (Banca UFU)

Dedico esta monografia aos meus colegas que sabem da importância de ampliarmos a percepção do corpo na dança. Espero que possamos, cada vez mais, transmitir formas de encontrar novos caminhos para sentir-se promover movimentos, sejam eles internos ou externos, de uma maneira mais profunda. A todos os leitores que possam usufruir desta escrita, que foi uma trajetória de muita experiência, conhecimento, trocas e, acima de tudo, de muito respeito com todos os envolvidos direta e indiretamente.

## AGRADECIMENTOS

A presente monografia é dedicada a todos aqueles que direta ou indiretamente estiveram presentes orientando, motivando, experimentando, trocando, e transmitindo os conhecimentos de Educação Somática em dança. A Educação Somática fez toda diferença não só nas minhas percepções internas do corpo, bem como neste refinamento sensorial que todo ser humano deveria experimentar e praticar. A Deus, aos meus familiares, amigos, a todos os docentes do curso de Dança e formandos, em especial Cecília Resende e Luciana Arslan que incansavelmente nos atenderam e apoiaram e a Bruno Ribela pela parceria no Tango, sem os quais não seria possível tal realização. Agradeço à minha orientadora Lenine Guevara Oliveira e Salvador pela atenção, apreço e orientação e percepção em repassar seus conhecimentos de maneira eficaz e profissional para a finalização desta monografia.

Dedico à Vivian Vieira Peçanha Barbosa com muito apreço e carinho todo este percurso que foi trilhado no qual foi fundamental no meu crescimento, bem como o aceite em compor a banca examinadora juntamente com Cláudia Regina Garcia Millás que proporcionou momentos especiais e fez toda diferença em compartilhar conhecimentos pertinentes a Educação Somática e preparação corporal. À professora Camila Soares de Barros que se prontificou em acompanhar e contribuir com o percurso.

A meus avôs maternos e paternos – *in memoriam* – pelo carinho recebido e pela fé em nossa capacidade de realização. A meu filho William Luciano de Oliveira Júnior, sempre minha fortaleza para alcançar meus objetivos. À associação de Parkinson do Triângulo pelas oportunidades e ao Grupo Somar com Parkinson pela nossa união, e a família que criamos com toda a confiança depositada nos trabalhos artísticos que participamos e criamos juntos. A meus pais Valdemar Luciano de Oliveira e Arlinda de Jesus Oliveira sempre meu porto seguro. A Cléa Dalva Zacarias Tozello minha segunda mãezinha que sempre me apoiou com palavras, atenção, segurança e muito amor como se fosse um filho. A todos os desenvolvedores e disseminadores das práticas somáticas, pois tornam esse conhecimento mais acessível. Um desejo imenso de continuar as práticas e descobertas em pesquisas que integrem a Educação Somática e Dança para oferecer e transmitir tudo isso com muito afínco e vontade em ajudar as pessoas. O idealizador desta monografia agradece imensamente a DEUS e todos que direta e indiretamente estiveram presentes em todas as etapas de minha formação como artista e profissional da dança.



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	14
1. PRINCÍPIOS SOMÁTICOS .....	22
1.1 Primeiros contatos: as práticas somáticas no curso de Dança da UFU.....	26
1.2 Ampliação da Escuta.....	30
2. ABORDAGENS DO TANGO .....	36
2.1 Caminhadas .....	42
2.2 O Abraço .....	46
3. ENCONTROS DO TANGO COM A EDUCAÇÃO SOMÁTICA .....	52
3.1 Despertar da pele.....	56
3.2 Reaproximar do peso do Corpo, do Crânio.....	60
3.3 Vetores Ósseos .....	64
3.4 Despertar da Coluna .....	67
3.5 Reorganização postural (Crânio, Tronco, Bacia).....	70
3.6 Volume da Caixa Torácica.....	73
3.7 Despertar dos pés .....	75
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	79
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	82
REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES.....	83
BÍBLIA VERSÍCULOS DA DANÇA.....	84

## LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1 - Integrantes do Grupo Somar com Parkinson.....</i>	<i>15</i>
<i>Figura 2 – Espaço Fernando Lima &amp;Olívia-Grupo somar com Parkinson. ....</i>	<i>20</i>
<i>Figura 3 – William (filho) &amp; Valdemar (pai) O movimento é nosso maior estímulo. ....</i>	<i>35</i>
<i>Figura 4 – Parceria Bruno &amp; William artistas e formados do curso de Dança UFU.....</i>	<i>40</i>
<i>Figura 5 – Trabalho com o abraço do Tango: Contato entre as mãos.....</i>	<i>48</i>
<i>Figura 6 – Trabalho do abraço do Tango: Contato através do torso ....</i>	<i>48</i>
<i>Figura 7 – Trabalho do abraço do Tango: Contato do abraço fechado. ....</i>	<i>49</i>
<i>Figura 8 – Prática pedagógica: Despertar da pele. ....</i>	<i>56</i>
<i>Figura 9 – Prática pedagógica: Reaproximar do peso do corpo, do Crânio.....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 10 – Prática pedagógica:Reaproximar do peso do crânio. ....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 11 – Reunião do Grupo Somar com Parkinson referentes ao tema da Dança. ....</i>	<i>63</i>
<i>Figura 12 – Prática pedagógica :Vetores ósseos. ....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 13 – Prática pedagógica :Despertar da coluna.....</i>	<i>67</i>
<i>Figura 14 – Prática pedagógica: Repadronização postural (crânio,tronco, bacia). ....</i>	<i>70</i>
<i>Figura 15 – Prática pedagógica: Volume da Caixa Torácica.....</i>	<i>73</i>
<i>Figura 16 – Prática pedagógica: Despertar dos pés. ....</i>	<i>75</i>

## RESUMO

Esta monografia tem como objetivo refletir sobre as práticas pedagógicas com o “Grupo Somar com Parkinson” que mescla Educação Somática e Tango. Tal reflexão está organizada em três eixos interdependentes: estudo bibliográfico; estudo das experiências pessoais do autor no Curso de Dança da UFU e estudo das propostas de Dança e Educação Somática ministradas pelo autor no “Grupo Somar com Parkinson”. A pesquisa é de natureza qualitativa com reflexões a partir do levantamento e estudo de referenciais teóricos como livros, páginas da *web*, observações, escritas pessoais das práticas desenvolvidas durante essas escritas que serviram de suporte para o desenvolvimento desta monografia.

**Palavras-chave:** Parkinson. Educação Somática. Tango. Práticas Pedagógicas.

## **ABSTRACT**

This monograph aims to reflect on pedagogical practices with the “Grupo Somar com Parkinson” which mixes Somatic Education and Tango. Such reflection is organized in three interdependent axes: bibliographic study; study of the author’s personal experiences in the Dance Course at UFU and Somatic Education taught by the author at the “Grupo Somar com Parkinson”. The research has a qualitative nature with reflections from the survey and study of Theoretical references such as books, articles, web pages, observations, personal writings of the practices developed during these writings and which served as support for the development of this monograph.

**Keywords:** Parkinson`s. Somatic Education. Tango. Pedagogical practices.

*“Quer entender seu corpo? Então fique perto dos seus sentidos. Quanto tempo demorou para você aprender a escutar música? Afinar os ouvidos leva anos! Quantos concertos é preciso frequentar até aprender a ouvir? E, mesmo assim, vira e mexe nos embrutece nos, deixamos de notar as nuances dos instrumentos. Temos de renovar continuamente os sentidos para a música. Isso vale para as sensações táteis. Ficam vagas, quando pouco estimuladas. Exercitar os olhos é tão mais fácil e imediato que, às vezes, o olhar barra os outros sentidos.”*

*(Ivaldo Bertazzo)*

## INTRODUÇÃO

Esta monografia faz parte de reflexões que permeiam os pensamentos do artista em formação sobre as práticas pedagógicas com o Grupo Somar com Parkinson, através da interlocução entre a Educação Somática e o Tango. Este estudo acontece através de conteúdos bibliográficos relativos ao tema, vivências e experiências pessoais no decorrer do Curso de Dança da Universidade Federal de Uberlândia, bem como de propostas vivenciadas em dança e Educação Somática, ministrada por mim na Associação de Parkinson do Triângulo, junto ao Grupo Somar com Parkinson.

Atualmente sou professor particular de Tango argentino, artista da dança com alguns projetos aprovados por editais da cultura na Universidade Federal de Uberlândia e prefeitura municipal, coordenador do Grupo Somar com Parkinson e professor voluntário na Associação de Parkinson do Triângulo, desde 2017.

O desejo em escrever esta monografia surgiu no transcorrer do Curso de Dança, quando em dado momento, meu pai foi diagnosticado com Doença de Parkinson<sup>1</sup>, precisamente em setembro de 2017. Subitamente, senti a necessidade de pesquisar sobre assuntos pertinentes ao diagnóstico propriamente dito. Levantei diversos artigos, contatos com pessoas que dominavam o assunto, especialmente no departamento de Engenharia Biomédica da Universidade Federal de Uberlândia.

E, foi através do Departamento de Engenharia Biomédica que tive meu primeiro contato com diversos materiais de pesquisa como: artigos científicos, teses, dissertações e dentre essas pesquisas, descobri o trabalho da Associação de Parkinson na cidade de Uberlândia, em setembro de 2017.

Desde a primeira visita fui surpreendido com o convite da presidente da Associação de Parkinson do Triângulo<sup>2</sup>, Cristiane Ramos, a iniciar um trabalho voluntário com o Tango. Naquele momento estava dando aula em três academias de Tango (Escola Wander Rodrigues,

---

<sup>1</sup> Segundo o Dr. Erich Fonoff Doença neurológica crônica e lentamente progressiva, associada à perda de células cerebrais (neurônios) produtoras de um neurotransmissor chamado dopamina. No Brasil, o Ministério da Saúde estima que existam mais de 200 mil casos de Parkinson e mais de 1,5 milhão de profissionais, amigos e familiares que convivem com a dura rotina dos pacientes acometidos pela doença. FONOFF, Erich. **Doença de Parkinson**, internet, disponível em: <<https://www.erichfonoff.com.br/doenca-de-parkinson>> Acesso em: 19 de abril de 2021.

<sup>2</sup> Associação Parkinson do Triângulo fundada em 2007, <disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=YUn\\_I9XEzbo](https://www.youtube.com/watch?v=YUn_I9XEzbo)> Acesso em 14 de outubro de 2021.

Escola *Luna del Fuego* e Escola Leandro Teodoro), e fiquei atônito com a responsabilidade que poderia assumir, mas ressoou bem o convite da associação para ser professor voluntário. Logo, estava no local participando semanalmente dos encontros com os assistidos da associação.

Em setembro de 2017, eram disponibilizados na associação: fisioterapeutas, psicólogos, neurocirurgiões, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais que pudessem assisti-los, dependendo do grau da doença de Parkinson em que se encontravam. O convite para ingressar na equipe com as práticas em dança surgiu, e, deste momento em diante, já são quase quatro anos de muito aprendizado, carinho, experiências e trocas, que consolidaram um relacionamento de muita união e confiança. Criamos o Grupo Somar com Parkinson em 2017 e continuamos até os dias atuais.

Desde 2017, um dos meus objetivos era proporcionar experiências artísticas e sociabilização por meio de participações em festivais de dança da cidade e, assim, amenizar o peso da doença no Grupo. Mas, meu objetivo principal era promover, através da dança, o reconhecimento criativo e sensível do corpo, fazendo uma interlocução com Educação Somática nas práticas pedagógicas na Associação de Parkinson, realizadas semanalmente.



**Figura 1** - Integrantes do Grupo Somar com Parkinson. Fonte própria: Integrantes do Grupo Somar com Parkinson, local Associação de Parkinson do Triângulo: Carlos Alberto Gonçalves, Valdemar Luciano de Oliveira, Marli Helena da Silva, Maria Helena Soares, Agnaldo Ferreira Pires, William Luciano de Oliveira, Paulo Henrique Souza Landim e Roberto Carlos de Souza.

O Grupo Somar com Parkinson teve início em 2017, com as aulas de Tango e estamos ativos na expectativa de retomarmos presencialmente. Participam do grupo desde sua criação os integrantes da associação Agnaldo Ferreira Pires, Carlos Alberto Gonçalves, Demerval Rodrigues da Cunha, Iara Costa, Maria Helena Ribeiro, Maria Aparecida Soares, MariaDanizeth Oliveira, Manuel Evaristo do Nascimento, Fátima Aparecida de Almeida Garcia, Emerson Correia Santos, Luismar Carrijo, Marli Helena da Silva, Paulo Henrique Souza Landim,

Roberto Carlos de Souza e Terezinha Rosa da Silva (falecida em 2019, devida complicações com o Parkinson). Os integrantes estão na faixa etária entre os 39 anos até 78 anos de idade e são pessoas que já passaram por diversas atividades de trabalho: professores, técnicos em engenharia, artistas, aposentados, donos de seus próprios empreendimentos e um motorista.

Cada integrante do Grupo Somar com Parkinson, traz consigo uma bagagem vasta de vida e a descoberta comum do diagnóstico. Suas dificuldades motoras dependem do estágio que se encontram com, bem como a administração dos remédios que controlam estes sintomas motores.

Quando iniciei como professor do grupo, eu desejava que os participantes pudessem conhecer um pouco das minhas vivências e experiências no curso de Bacharelado em Dança e com o Tango Argentino propriamente dito. Junto a isso, trabalhei uma interação com os princípios das práticas somáticas que pudessem despertar neles o interesse pelo refinamento da consciência corporal.

Minha história com Tango começou em Uberlândia por volta de 1996, quando eu tinha 21 anos de idade, por meio de aulas em academias de dança, com início na Academia Ritmo<sup>3</sup>.

Ao longo do tempo fui aprimorando as técnicas, os conhecimentos, os conceitos, com participações em eventos, congressos, competições, presença em classes argentinas de Tango e no Mundial de Tango (principal Competição de Tango realizada em *Luna Del Park*, Argentina, Buenos Aires), em 2013. Nessa época, as maestras Maria Amélia e Simone Gonçalves, ambas as proprietárias de Academias de Dança de Salão, *Luna Del Fuego* e Espaço Simone Gonçalves respectivamente, me impulsionaram e motivaram nessa trajetória

da arte da dança a dois.

Sempre atuante do Festival do Triângulo realizado em Uberlândia, como assistente, coreógrafo e bailarino de Tango Argentino, pude me desenvolver e evoluir como artista e por isso foi possível levar ao Grupo Somar com Parkinson, várias referências de maestros argentinos renomados, campeões metropolitanos e mundiais disputados em Buenos Aires, cidade esta considerada referência do Tango.

---

<sup>3</sup> Nasceu com o objetivo de desenvolver a dança de salão na cidade de Uberlândia, a grande amizade de Fabinho e Carmem Silvia fez tornar a realidade a criação desta academia e a partir daí a Dança de Salão foi efetivamente consolidada e reconhecida em todo Triângulo Mineiro, na década de 80, presente no centro da cidade e alguns bairros para enriquecer e propagar a dança a dois na comunidade de Uberlândia.



Começamos nossas atividades com o Tango em setembro de 2017 e o nosso grupo se reunia uma vez por semana, durante aproximadamente 2 horas. No dia-a-dia de nossas aulas, as práticas com o grupo eram voltadas para as técnicas de caminhada, de postura, bem como o contato entre participantes através do abraço do Tango, a dinâmica da ronda que nada mais é do que caminhar no sentido anti-horário, executando estas técnicas do abraço e da caminhada. Mas sempre antes de cada prática de Tango começar, havia um momento de preparação corporal em que trabalhamos alguns princípios da Educação Somática.

A princípio, no início das aulas apresentava a musicalidade e introdução ao Tango e para isso ouvíamos as orquestras mais reconhecidas em Buenos Aires como a de Carlos D' Sarli, D'Arienzo e Pugliese. Depois, na segunda parte, trabalhávamos com atenção, coordenação motora, deslocamento no espaço, através de caminhadas cotidianas, como se tivesse caminhando na rua sem se preocupar inicialmente com o ritmo, a melodia, e toda a musicalidade envolvida no Tango. No Tango, o deslocamento do corpo no espaço de bailado exige atenção a como se caminha em companhia com o par e com os demais dançarinos no salão. Então, em um terceiro momento, depois da caminhada cotidiana, praticamos como acontecem as pisadas e o deslocamento do corpo no Tango, acompanhado pela música. Na caminhada rítmica do Tango, desenvolvemos o equilíbrio, a musicalidade, a coordenação motora, a postura e a resistência corporal.

Em um quarto momento, iniciamos a conexão entre os pares conduzido(a) e condutor(a), a partir do contato entre os corpos, através do toque das mãos, torso e rostos, formando-se um entrelaçar próximo a um abraço. Por isso, trabalhamos um modo mais próximo ao cotidiano, em que o grupo primeiramente reconhecia o contato físico através do abraço, para depois compreender a postura do abraço no Tango. Ao final da aula, realizamos uma roda de conversa sobre a prática, ouvindo retornos e retirando dúvidas do processo vivido, seguida por um momento de relaxamento com a posição deitada.

As práticas somáticas iam intercalando e de certa forma tomando mais tempo de nossas aulas com o Tango, mas percebia que eles não reclamavam e estavam mais propensos a sentir o corpo.

As referências trabalhadas se conectam diretamente com as práticas e teorias experimentadas ao decorrer do curso de Dança na UFU. Foram disciplinas introdutórias da Educação Somática que abrangiam tanto as práticas, quanto às questões teóricas do corpo em perspectiva holística.

A Educação Somática é uma proposta transformadora e que traz a visão do todo. O termo Holismo surge na Grécia Antiga e origina da expressão “holos” que significa todo.

Que prioriza o entendimento integral dos fenômenos e pode ser traduzida por inteiro, global, o todo, completo. (MACEDO, 2008).

A relação do holismo com a dança, na minha concepção, corresponde ao envolvimento nas práticas somáticas do meu Grupo Somar com Parkinson que estimulam no corpo os sentimentos, as emoções, a força física, bem como a percepção de si, tendo como desafio essa descoberta da visão do todo, que tem a ver com essa escuta metaforicamente pensando numa maior atenção do corpo.

E ao mergulhar nas práticas somáticas ficam claras as necessidades emocionais, cognitivas, psicológicas, físicas e espirituais de cada um, mas valorizando e focando no movimento que é o maior estímulo e desafio nas propostas pedagógicas nas aulas de Tango com a interlocução da Educação Somática, é claro.

Dessa maneira, a Educação Holística pedagogicamente falando tem uma importância especial, pois ela propicia aos acadêmicos um sentido das coisas como a visão do todo. Nós estudantes temos uma oportunidade de aprofundar nossas relações, bem como o sentido do mundo e tudo que nos insere a diferentes contextos da realidade.

Ampliamos nossa capacidade de centrar-se nas habilidades das relações humanas, aguçamos nossa sensibilidade, criatividade, espontaneidade, responsabilidade, compaixão e reverência, baseado nos problemas que possam ter num Grupo Somar com Parkinson, a fim de construir uma prática pedagógica criativa utilizando conhecimentos a partir da interlocução com o Tango e a Educação Somática que traz potencialidades acadêmicas nunca experimentadas em outros lugares de dança por mim.

Pude entrar em contato com disciplinas de Educação Somática, seus fundamentos e objetivos no decorrer do curso de Bacharelado em Dança na UFU, com as professoras Kamilla Mesquita, Cláudia Regina Garcia Millás, Daniella Aguiar e Patrícia Chavarelli.

Como professor, artista e docente transformei algumas práticas da Educação Somática para a sensibilização do corpo, aquecimento nas aulas com o Grupo Somar com Parkinson antes de iniciarem as práticas de Tango, usadas para despertar o corpo com a intenção de ampliar a percepção de si.

Nesse processo de descobertas e encontros do Tango com a Educação Somática fui instigado a pensar: posso através da Educação Somática e Dança orientar ou fazer novas descobertas criativas? A percepção de si auxilia, ajuda na conquista de outros saberes e fazeres? O encontro entre a dança e a Educação Somática pode refinar e transformar a percepção de si? Qual a percepção do Grupo Somar com Parkinson nas dinâmicas propostas ao longo destes

anos na Associação de Parkinson? Que benefícios trouxeram? O que pude perceber, como propositor dessas experiências ao longo destes anos no grupo?

A pergunta norteadora do problema de pesquisa é o encontro entre Tango e Educação Somática pode refinar e transformar a percepção de si? São perguntas que me nortearam e instigaram, as quais foram surgindo na medida em que eu estudava referências teóricas, fazia observações e escritas pessoais das práticas, relatos do Grupo Somar com Parkinson e toda a minha vivência no decorrer do Curso de Dança, experimentando, pesquisando e participando de vários encontros que abordam a Educação Somática e a dança.

Para responder esse problema de pesquisa foram levantados trabalhos de autores como: Ivaldo Bertazzo (2012; 2011), Jussara Miller (2007), Claudia Damasio (2011), Eloisa Domenici (2010), Gerda Alexander (1983), Marcia Strazzacappa (2009), Annie Suquet (2008), Lela Queiroz (2004), Sylvie Fortin (1998), entre outros.

Além dos artigos já mencionados, houve análise de materiais arquivados como: filmagens, fotos de práticas realizadas com meu pai que era executada desde 2017 com o Grupo Somar com Parkinson, relacionadas à dança e princípios da Educação Somática.

No capítulo I, apresento o campo de conhecimento da Educação Somática e minhas vivências com as práticas somáticas na universidade, uma breve reflexão em cima de Eloisa Domenici. Bem como alguns pioneiros que são citados pela autora na compreensão de diversos métodos de trabalho corporal. Podemos acompanhar meu percurso e vivência das práticas de forma bem resumida e suas contribuições que aguçaram meu modo de sentir o corpo e de transformar minhas aulas em práticas pedagógicas, e como foi se modificando minhas aulas de Tango na Associação de Parkinson nessa relação do encontro entre Educação somática e o Tango.

No capítulo II, trago um material sobre a abordagem do Tango, começando com sua história, origem, estilos, histórias vividas pelo artista, professor e profissional do Tango. Alguns passos que usamos para dançar e ensinar, os profissionais e maestros que enriqueceram o universo deste ritmo, e as abordagens principais escolhidas como as mais importantes e específicas à caminhada e o abraço. Finalizando com meu percurso no Tango e algumas práticas pedagógicas que iam sendo inseridas no encontro com a Educação Somática.

No capítulo III faço uma breve introdução dos meus encontros com a Educação Somática e o Tango relacionado com as práticas pedagógicas elaboradas a partir de minhas vivências na Universidade, bem como os estudos de projetos de extensão por Débora Bolsanello, e cursos de Tango com Nany Peralta sobre objetos para as práticas com o Tango. Destacando também os princípios somáticos utilizados nas minhas aulas e práticas pedagógicas

compartilhadas com o Grupo Somar com Parkinson. Trago outros autores presentes nesta dissertação de TCC para dialogar com minhas atividades na Associação de Parkinson do Triângulo, como Ivaldo Bertazzo e Eloisa Domenici, entre outros.

Haverá compartilhamento de relatos em áudios feitos pelos participantes, nas aulas e anotações feitas pelos mesmos que poderá ser visto no rodapé das considerações finais. E todos os outros arquivos criados e disponibilizados em uma plataforma no instagram e suas participações nos eventos disponibilizados no meu canal youtube, portfólio artístico e vídeos relacionados às práticas somáticas, as aulas de Tango, bem como participações de convidados de outras áreas como a vibraturgia (cura através do som), com especialista Marlúcio Fraga, todos esses encontros e vivências disponibilizados nas minhas redes sociais.

Esses encontros e vivências da Dança com o grupo no espaço da Associação de Parkinson do Triângulo foram desenvolvidos dois trabalhos de dança com duas participações em eventos da cidade: uma na 26ª edição do Festival de Dança do Triângulo, outra em um evento de Tango chamado “Duas noites em Buenos Aires” no espaço dos Profissionais Fernando Lima e Olivia Teixeira, com participações de profissionais reconhecidos no Brasil e no exterior.



**Figura 2** – Espaço Fernando Lima & Olívia – Grupo Somar com Parkinson. Fonte própria: Grupo Somar com Parkinson, passagem de coreografia no espaço Fernando Lima & Olívia, evento Duas Noites em Buenos Aires, coreógrafo e professor William Luciano de Oliveira, ano 2018.

Alguns trabalhos artísticos individuais que levam à reflexão e investigação do próprio corpo nas sensações que revelam movimentos propostos na pesquisa do corpo parkinsoniano em algumas obras com criação em videodança<sup>4</sup>, e que aproximaram o artista a utilizar a preparação corporal, e a própria Educação Somática antes de iniciar as apresentações, compartilhadas nos rodapés do capítulo 1.

Eventos artísticos que o Grupo Somar com Parkinson participou como convidados e prestigiaram do início ao fim a performance do artista em eventos na universidade e que estão presentes nos links das referências bibliográficas.

---

<sup>4</sup> A videodança é uma expressão artística, resultado do diálogo e intersecções entre o audiovisual e a dança. Surgida nos meados dos anos 70, é fruto da invenção e acessibilidade dos aparelhos de vídeo e do reconhecimento dos seus valores estéticos, inicialmente pelos artistas da dança pós-moderna. GRAÇA, S. Lilian. **A percepção cinestésica na videodança:** reverberações empáticas entre corpos de carne e da tela. Tese de doutorado em artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Escola de teatro, 2019, p.13. <Disponível em [file:///C:/Users/Fam%C3%ADlia/Desktop/TESE\\_lilian\\_graca.pdf](file:///C:/Users/Fam%C3%ADlia/Desktop/TESE_lilian_graca.pdf)> acesso em: 17/10/2021.

## 1. PRINCÍPIOS SOMÁTICOS

A Educação Somática trabalha uma abordagem a partir do Soma, que dá suporte à transformação corporal e pessoal da consciência de si mesmo, pode ser feito por meio do estudo experiencial da anatomia com uso de objetos semelhantes às partes do corpo. Por meio da exploração do movimento, da reorganização de padrões neuropsicomotores, trabalhando diversos processos da experiência humana, seja físico, energético, emocional e espiritual, o que ajuda a entender melhor o ser humano de maneira sistêmica.

Na Educação Somática, a ideia de Soma significa que o corpo é pensado como um todo integrado, de maneira holística. E quanto mais mergulhamos nas práticas somáticas, mais aproximamos dos nossos sentidos e entendimento do corpo. Ao longo do percurso das práticas somáticas nossa percepção, nosso olhar, nossa escuta interna, exercita outras compreensões e sensibilidades num caminho de autodescoberta, ao estudo de si em movimento no mundo, conquistando mais refinamento da sensibilidade e do agir em relação aos processos corporais.

O termo Educação Somática foi definido, pela primeira vez, pelo norte-americano Thomas Hanna em seu artigo *What is Somatics?* A Educação Somática é a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Esses três fatores vistos como um todo agindo em sinergia. (VIEIRA, S. Marcílio, 2015. p. 130 apud HANNA, 1983, p. 7).

As descobertas, pesquisas, estudos, teses, artigos sobre os princípios somáticos cresceram de uma maneira vertiginosa no Brasil, haja vista o aumento dos cursos superiores de dança espalhados nas mais diversas instituições de norte a sul. Neste contexto, as Universidades federais dialogam com a Educação Somática através da pesquisa sobre as questões do corpo, trazendo conceitos e práticas somáticas como um espaço de produção de conhecimento qualificado, possibilitando novos caminhos de investigação e criação, alterando as maneiras de fazer dança. E novas concepções, percepções no corpo e na mente transformam a memória, a cognição, os movimentos, os hábitos, a natureza e a cultura dentro da visão de corpo de cada pessoa.

A reflexão e a sistematização da Educação Somática ao longo da história foram fundamentais na contribuição da formação do conhecimento que abrange os campos da dança, das artes e das práticas terapêuticas na saúde. Hoje, mais presente dentro das universidades, a Educação Somática traz um importante desafio aos discentes, docentes e interessados na área,

cuja pesquisa pode auxiliar a multiplicar descobertas através das diversas formas do conhecimento.

A Educação Somática é um campo teórico-prático composto de diferentes metodologias, criadas ao longo da história pelos pioneiros e seus diversos seguidores, é um campo de conhecimento de natureza interdisciplinar que surgiu no século XX, protagonizado por profissionais das áreas da saúde, da arte e da educação. Esse campo surgiu inicialmente fora da academia e vem sendo trazido para as universidades paulatinamente, embora uma boa parcela de pesquisa seja ainda hoje realizada fora destas e de forma pouco sintetizada. (DOMENICI, 2010, p.70).

A autora aponta, ainda, que, algumas perguntas que nortearam os pioneiros da Educação Somática na formulação de seus trabalhos foram: “Como se dá o movimento no corpo? Quais as relações entre corpo e mente? O que é a percepção e como ela opera? Quais as relações entre a percepção e o movimento no corpo? Qual a importância das emoções nesse circuito?”. São reflexões e pensamentos que nortearam minhas concepções de dança e até hoje me instigam em qualquer criação artística de dança.

A Educação Somática compreende diversos métodos de trabalho corporal, na sua maioria criados na Europa e nos Estados Unidos no início do século XX, propondo novas abordagens do movimento, a partir de pressupostos que divergem da visão mecanicista do corpo. Os seus criadores, muitos deles motivados pelo desejo de curar-se, rejeitando as respostas oferecidas pela ciência dominante, passaram a investigar o movimento nos seus próprios corpos (Strazzacappa, 2006). Assim, esses pioneiros, Moshe Feldenkrais (Método Feldenkrais), Ingmar Bartenieff (Método Bartenieff), Gerda Alexander (Eutonia), Matthias Alexander (Técnica de Alexander), Ida Rolf (Rolfing), Mabel Todd (Ideokinesis), Bonnie Bainbridge-Cohen (Body-Mind Centering), entre outros, criaram suas teorias baseadas em suas próprias experiências. Seus métodos mostraram-se eficientes e logo foram disseminados por seus discípulos nas décadas seguintes. (DOMENICI, 2010, p. 70).

Meu primeiro contato com Educação Somática foi no primeiro semestre de 2017, com a disciplina de Educação Somática I, (iarte, 44022) sobre estudo de seus pioneiros, sua história, seus conceitos e as práticas vivenciadas com a Professora Kamilla Mesquita. Hoje é docente na Universidade Federal de Alagoas – UFAL, em Maceió. E ao apresentar para nós discentes seu trabalho de mestrado em Artes (2008-2010) com o título: Mulheres de Pedra que mostra o estudo das sensações de movimento presentes na obra da escultora francesa Camille Claudel. Seu doutorado em Artes da cena (2012-2016) com o título: Medusa ao Reverso, fala da corporeidade dos mitos e traz uma performance de dança com movimentos próprios da referência na pesquisa

do corpo relacionada a mitos que me impulsionaram a mergulhar neste universo da Educação Somática, bem como pensar e refletir como poderia me apropriar ou aproximar de trabalhos artísticos voltados a percepção corporal em relação a Educação Somática desde o início no curso de dança.

E teve suma importância para aproximar de meus trabalhos artísticos sobre investigação do corpo criados ao longo do percurso no curso de dança com as professoras Cláudia Regina Garcia Millás com o título do trabalho 12 descobertas<sup>5</sup>. Trata-se de um processo de criação de uma pesquisa do corpo parkinsoniano, revelando seus vários processos com a doença, a partir da movimentação entre 4 cadeiras dispostas nos 4 cantos de uma sala pensando nas características deste corpo e suas limitações que surgiu como finalização da disciplina de tópicos especiais em composição coreográfica, (iarte 44512), no segundo semestre de 2017.

Outra criação artística como um trabalho de experimentação inicial relacionada ao Estágio Supersesionado I, que ocorreu antes da pandemia e executado no Estágio supervisionado de Ateliê do corpo/atuação II, (iarte 44071), sobre a orientação de Vivian Vieira Peçanha Barbosa intitulada Ínfima Dança<sup>6</sup>. Trouxe a investigação do movimento do corpo agora numa interação com um painel que se parece uma porta, também relacionado à transformação do corpo com suas aproximações com o Parkinson.

E, por último, uma experiência artística com o corpo na pandemia e que está muito próximo da relação dos sintomas motores do Parkinson foi à criação da obra STAGES, que foi exibido na edição remota do evento Sala Aberta comemorando os 10 anos do curso de dança da Universidade Federal de Uberlândia. Trabalho artístico em vídeodança para a finalização da disciplina de Estágio Supervisionado de Ateliê do corpo/atuação III, (iarte 44081) de conclusão do curso de bacharelado em dança da UFU, também sob orientação da professora Vivian Vieira Peçanha Barbosa.

A obra STAGES<sup>7</sup> revela um corpo, o pequeno movimento da boca, do dedo, um caminhar que resiste a força gravitacional, pisadas que se arrastam e olhares que se contraem, tremores. A descoberta das sensações internas através dos ares trêmulos presente no corpo, na sutileza sonora e do ser que é afetado pelo cenário pandêmico. E ao mesmo tempo habitando suas dores, o que acontece na passagem de uma porta para outra, com o corpo, com os micro e

---

<sup>5</sup> Evento Sala Aberta, UFU, Sala Circo, trabalho Artístico “12 descobertas”, Coordenação: Cláudia Regina Garcia Millás, Intérprete criador: William Luciano de Oliveira. <Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=mb3fTcQlvGk&t=129s> > acesso em: 06/02/2022.

<sup>6</sup> Evento Sala Aberta, Sala Circo, Trabalho artístico “Ínfima Dança”, coordenação: Vivian Vieira Peçanha Barbosa, Intérprete criador: William Luciano de Oliveira. <Disponível em [https://www.youtube.com/watch?v=KA41vn\\_ld-E](https://www.youtube.com/watch?v=KA41vn_ld-E) > acesso em: 06/02/2022.



macro movimentos presentes e investigados nessa obra de videodança. E que trazem a reflexão do tremor, da lentidão dos movimentos, bem como a aproximação entre o corpo e a mente e seus sentidos. E todas essas criações artísticas citadas acima podem ser apreciadas nos links disponibilizados nas referências bibliográficas deste presente trabalho.

Em todos estes trabalhos artísticos a Educação Somática foi fundamental para a preparação corporal antes de iniciar a performance propriamente dita. A preparação corporal durava em torno de uma hora e quarenta minutos antes de entrar em cena e utilizava muito dos fundamentos somáticos como: o trabalho com o despertar da pele, da respiração e o próprio uso de objetos como toalha e a própria camisa para sensibilizar minha pele de aquecimento do corpo como os processos de caminhar e correr no próprio cenário da apresentação.

<sup>7</sup> Evento Sala Aberta, Edição virtual, trabalho artístico intitulado STAGES, Direção/Criação/Performance/Edição/Dramaturgia: William L. de Oliveira. Trilha Sonora: Carlos Augusto Vieira Lisboa. Música: Ares Trêmulos. Gravações: William Júnior. Colaboração Audiovisual: Alexis F. S; Lúcio Pereira. Orientação: Vivian Vieira Peçanha Barbosa. <Disponível em [www.youtube.com/watch?v=S3TQBsO8-BA&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=S3TQBsO8-BA&t=6s)> acesso em: 17/10/2021.

### **1.1 Primeiros contatos: as práticas somáticas no curso de Dança da UFU**

Percebo que o trabalho proposto pela Educação Somática serve como um alicerce para as demais disciplinas na Graduação em Dança, uma vez que orienta o aluno para um conhecimento ampliado de si.

E foi justamente isso que aconteceu com os primeiros contatos que tive nas aulas do curso de dança, ampliando meus conhecimentos em perceber mais profundamente meu corpo, minhas sensações internas. Um acervo que influenciava cada vez mais minha maneira de dar aulas de dança para meus alunos tanto nas aulas com o Grupo Somar com Parkinson, quanto em meus compartilhamentos de dança em outras academias e aulas particulares de Tango em residências.

Fui conhecendo e incorporando os objetivos da Educação Somática como o relaxamento de tensões excessivas, a ativação de músculos pouco utilizados, a transformação de hábitos posturais inadequados. O desenvolvimento da capacidade de expressão, prevenção de problemas músculo-esqueléticos resultantes de repetir movimentos na dança e no cotidiano, o aprimoramento da percepção de si e da escuta do corpo.

Pude refletir sobre o campo teórico-prático da Educação Somática composto de métodos cuja intervenção pedagógica investe no movimento do corpo. Um campo que visa à manutenção da saúde e desenvolvimento das faculdades cognitivas e afetivas das pessoas, através de uma mudança de hábitos do próprio corpo, que ajuda a transformar desequilíbrios mecânicos, fisiológico, neurológico, cognitivo e afetivo das pessoas.

Enfim, estava encantado com tanto conhecimento sobre o corpo e fui desenvolvendo a autopercepção o conhecimento de meu corpo, engajando nas práticas, ampliando os sentidos, a sensibilidade e a escuta interna. melhor compreensão interna do corpo.

As práticas corporais vivenciadas no curso de dança, com ênfase na Educação Somática se davam por um programa e uma metodologia desenvolvida pelos docentes de cada momento no semestre da disciplina. No decorrer do curso de dança, tive contato com alguns trabalhos práticos aproximados da técnica de Alexander como a Eutonia, método Feldenkrais, método de cadeias musculares e articulares como GDS, desenvolvido pela fisioterapeuta belga Godelieve Denys-struyf (1991).

E estruturado com base nos pressupostos teóricos dos métodos de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva, dos estudos de Françoise Mézières e de coordenação Motora, desenvolvimento de exercícios através do método Ivaldo Bertazzo, investigações de um corpo sensível da dança, estudos dos vetores ósseos (um dos elementos da sistematização do pensamento de Klauss Vianna), entre outros.

Experimentei também um aprofundamento do trabalho com a coluna cervical e lombar, esferas corporais (bacia, caixa torácica e crânio), cintura escapular, braços, mão e face, por exemplo. E todas as aulas aconteciam de forma teórico-prática, dando enfoque nas experimentações nos laboratórios de investigação do corpo e em leituras complementares sobre determinado assunto.

Na disciplina de Educação Somática e a Cena, (iarte, 44041) ao final de cada laboratório prático tínhamos espaços para registros, com criação de desenhos e formas de representação em que eram observadas as diferenças da percepção de si ao longo do semestre. E, no final do semestre cada aluno era convidado a apresentar seu processo de trabalho, a partir das anotações, tanto escritas quanto imagéticas, sobre sua experiência, como ocorreu na disciplina de Educação Somática e a Cena ministrada pela professora Daniella Aguiar.

Foram utilizados vários materiais para as experimentações. Ferramentas que auxiliavam aguçar a sensibilidade, como escovas e esponjas, tecidos que serviam para fazer tração do corpo, argila para criar esculturas ósseas que permitiam dimensionar os volumes e pesos, e papeis para criação de desenhos com dimensão real do corpo.

Todo esse universo prático-teórico, experimentado e vivenciado com essas conexões do estudo do corpo ao longo do Curso de Dança na UFU foi despertando meus interesses em trabalhar alguns princípios da Educação Somática junto ao grupo Somar com Parkinson na Associação de Parkinson do Triângulo. As práticas foram acontecendo com o objetivo de auxiliar os participantes a investigar seus corpos, levando-os a refletir sobre a escuta interna do corpo e ampliando a percepção de si a partir das estratégias de práticas com a Educação Somática, propostas em cada encontro.

Os princípios somáticos, segundo Domenici, partem do pensar e conhecer os sistemas corporais. Esses princípios somáticos visam estabelecer a valorização da experiência de cada um dos participantes a partir da sensibilidade singular que gera um conhecimento incorporado. Soma-se a isto o estudo de diversas organizações corporais, podendo despertar algum movimento ou dinâmica e até mesmo sensações do corpo numa criação em dança.

Fica nítida a importância da Educação Somática na conexão não só nas investigações do corpo, mas como essas práticas facilitam o exercício de uma posição de autonomia ao aluno praticante. Alguns parâmetros como posições relativas dos ossos, músculos, vetores, apoios entre outros, provocam e estimulam novas descobertas e conquistas de movimentos. E cada prática aprofunda mais e mais o refinamento sensorial. São despertadas no corpo inúmeras informações aos sentidos internos que até então não tinham sido experimentadas e transmitidas em minhas aulas na Associação.

Todas as práticas somáticas, tais como Feldenkrais, Eutonia de Gerda Alexander, Técnica Klauss Vianna, por exemplo, contribuem para aprimorar o sentir e para incentivar o estudo do corpo, quando praticadas por dançarinos. Suas contribuições são infinitas e importantes na carreira do profissional da dança, bem como outras profissões.

Os modos próprios de existir de cada abordagem somática, partem da busca individual para um entender do corpo e quando trabalhado no coletivo humano suas relações ampliam a percepção de si. Os corpos numa percepção corporal interna, corpos singulares e diferenciados, evoluindo para nos expressar, ampliar o poder da escuta que nos leva a transformações constantes de nos perceber a todo o momento num determinado movimento.

Cada abordagem somática tem sua finalidade. Por exemplo, Alexander contribuiu para possibilitar a cada indivíduo, através de seu aprofundamento do estudo da Eutonia, o manejo da consciência que possibilita atuar sobre um conjunto de tensões com o objetivo de proporcionar uma melhor regulação do tônus.

Ter experimentado algumas dessas práticas contribuiu na minha percepção corporal no que tange a percepção do tônus que está presente nos músculos. Quando estou muito tempo praticando o Tango, que exige muitas horas de prática e estudo do corpo e do movimento, as práticas de Eutonia são muito bem vindas e ajudam demais na execução dos movimentos mais suaves e no relaxamento final de cada prática exercida.

Suas contribuições aos artistas da dança, na forma de ensinar, pesquisar, dançar, criar e explorar o corpo nas mais infinitas formas do saber é indispensável. Isto no contexto singular de um grupo que possui limitações devido à doença de Parkinson promove subsídios para o cuidado de si ao mesmo tempo em que impulsiona pesquisas e investigações do corpo.

Assim, várias técnicas e abordagens de Educação Somática, no encontro com o Tango, geraram modos singulares de utilização de ferramentas e princípios e novos questionamentos nas práticas que realizei como artista e investigador do movimento e do corpo, conduzindo aulas de dança junto ao grupo Somar com Parkinson.

Aprofundar e compreender o corpo e utilizar os princípios somáticos estimula cada pessoa a buscar mais saúde, bem-estar e outras contribuições diferenciadas aos artistas da dança como encontrar práticas que pudessem dialogar nos processos vividos com meus alunos.

São vários os processos corporais, mas a Educação Somática é um “portal” como se fosse um site na internet criado para organizar e distribuir conteúdos de várias fontes diferentes de maneira organizada.

Sendo um ponto de referência para pesquisas e busca de informações com diversas possibilidades voltadas à autodescoberta, e à compreensão holística do ser humano, ou seja, entender o corpo na sua totalidade e globalidade, todo inteiro e não somente uma parte dele.

E dessa forma, o Tango foi ganhando novos sentidos, novo olhar no meu percurso, como se estivesse milongueando<sup>8</sup> com uma nova consciência ao sentir as transferências de peso, ao sentir os pés, a coluna, o tronco, e o próprio peso do crânio. Possibilitando um abraço, uma caminhada mais leve, sentida nos ossos, na pele, nos músculos, nas emoções que cada música transmitia, gerando assim mais prazer em dançar, além de aguçar meus sentidos e atenção na escuta interna do corpo.

E através dessa escuta do corpo e dessa compreensão da consciência vou trabalhando os conhecimentos do tônus, da propriocepção, da percepção de si. E nesse processo ganharam mais interesse, mais curiosidade, menos preguiça, mais atenção em relação à qualidade de vida e bem-estar e no modo de investigar, observar, pesquisar os corpos. Trabalhar também por uma maior capacidade de resistência e resiliência em que podemos perceber e sentir o desejo por essa ampliação da consciência corporal que pode, inclusive, criar maior sensação de segurança e até mesmo evitar possíveis lesões corporais.

Observar sempre que todo esse trabalho de ampliar a percepção de si depende de metodologias bem elaboradas e estruturadas para o trabalho corporal e seus resultados, pois os corpos são sempre singulares e operam de formas distintas. O corpo é compreendido de modo processual na Educação Somática, sendo assim não se trata de uma ciência exata, mas de labor constante que, em tempos peculiares para cada indivíduo, provoca transformações.

---

<sup>8</sup> Milongueando é um termo que deriva de milonguear, ou seja, estar disponível, preparado para desfrutar do melhor tango nas principais casas de Buenos Aires: *Salón Canning*, *salón El Beso*, *salón Glicel*, *Milonga Amapola* e *La Catedral* e seguir todos os desdobramentos que compete uma milonga como: convidar o parceiro (a) com a técnica do cabeceio que é simplesmente fazer um sinal com cabeça para convidar a milonguear no *salón*, que ao som de uma Tanda (conjunto de 3 a 5 tangos tocadas, que são separadas por ‘cortinas’, que são partes de outras músicas que não sejam Tango e servem para que todos possam sentar e trocar de par, uma ‘Tanda’ normalmente, dança-se com o mesmo par.

## 1.2 Ampliação da Escuta

Ao estimularmos nosso corpo por meio do movimento, estimulamos também nossa consciência, a percepção de nós mesmos, fazendo da escuta uma ferramenta poderosa para aumentar o cuidado de si, o bem-estar, a consciência de si. Processos de autodescoberta e outras inúmeras possibilidades que algumas práticas, métodos, técnicas e abordagens que a Educação Somática nos trazem. Uma vivência e experiência do corpo que oferece às pessoas interessadas a oportunidade de experimentar no próprio corpo de forma criativa os fundamentos do movimento proposto por Klauss Vianna, entre outras abordagens cuja premissa é a escuta do corpo.

O que geralmente se observa no início do processo é a ausência corporal, ou seja, pessoas com distanciamento do próprio corpo falta de contato e de atenção corporal, com autoimagem distorcida, receio do próprio movimento queixa de má postura, cristalização de padrões posturais, dores e “crispações”. É importante salientar que essas observações remetem à maioria, não excluindo os bailarinos, já que uma das características da técnica Klauss Vianna é justamente o fato de a dança e o estudo do movimento não serem privilégio apenas de bailarinos, mas de qualquer ser humano interessado em conhecer e trabalhar o corpo. (MILLER, 2007, p.53).

A ausência corporal está, portanto, ligada à “dormência do corpo” na qual não estamos adaptados a nos exercitarmos todos os dias, para gradualmente conquistar esse refinamento da sensibilidade e perceber o corpo mais internamente. A “presença corporal” está mais próxima do acordar o corpo, através dos estímulos somáticos que podem ser desde o despertar da pele,

passando pela sensação de vetorização dos ossos<sup>9</sup> até camadas mais internas, a depender da abordagem ou técnica a ser experimentada, bem como nossa entrega neste processo e as metodologias a serem empregadas.

Novas ações motoras acontecem constantemente e tais situações estão conectadas pelo sistema proprioceptivo, constituído de infinitos receptores, que controlam essas situações seja no sentido da posição, seja no sentido da velocidade do movimento. (BERTAZZO, 2010).

A propriocepção é possível devido existir proprioceptores, que são células sensíveis, que podem estar localizadas nos músculos, tendões e articulações e que enviam informações ao sistema nervoso central de forma a contribuir com a posição correta, seja parado ou em movimento. A propriocepção é consciente e inconsciente.

Nossa capacidade de saber (consciente ou inconsciente) onde nossos membros se encontram no espaço quando são movimentados, bem como de conhecer as forças geradas pelos músculos, provém de receptores localizados nos músculos, pele e nas articulações. Essas percepções sensoriais, juntas, são conhecidas com capacidade proprioceptiva. (FONSECA, FERREIRA, HUSSEIN, 2007, p. 83).

No caso dos trabalhos com a Educação Somática com o Grupo Somar com Parkinson, algumas situações são comuns como a lentidão e a paralisia dos movimentos, dores nos membros inferiores e superiores, pernas e braços, a rigidez e o tremor. Por isso, entender a propriocepção para o controle do movimento faz toda a diferença e esta, por sua vez, depende um labor contínuo que leva tempo para chegar a um determinado resultado sobre esse refinamento da percepção de si.

Entender alguns princípios somáticos que podem operar nas matrizes mentais poderosas, entrando no domínio das técnicas somáticas, contribuindo na cura dos nós físicos, emocionais e psicológicos, na qual o princípio poderoso do “toque” como a sensibilização da pele que era muito praticado em nossas aulas na associação, pode produzir resultados positivos em vários estados de “dor”.

---

<sup>9</sup> A vetorização dos ossos pode ser entendida como a forma em torção que funciona como trilhos que facilitam a transmissão de informação de um músculo a outro. Campignon (2003, p. 123) afirma que: “O osso carrega em sua forma o traço do movimento que o músculo imprimiu nele”. [...] Tanto os ossos dos braços e pernas quanto os músculos que os revestem são torcidos. Seus movimentos operam no seio de sutis rotações. Reorganizar essas torções, por meio da oposição de dois polos, é a primeira providência necessária para a organização do movimento.<Disponível em: <http://www.ppgac.tea.ufba.br/wp-content/uploads/GIPE-CIT-N36.pdf>> Acesso em: 14 de junho de 2021.

Trabalhamos ferramentas somáticas para ampliar a escuta do corpo e através do trabalho são refinadas, ou seja, vai se transformando numa delicadeza sensível corporal com o decorrer do tempo e das práticas. No entanto, existem trabalhos corporais que, ao invés de desenvolver no aluno melhor capacidade de ver, ouvir e sentir, o alienam da atividade de auto-observação e outros aproximam cada vez mais a escuta do corpo.

Ensinar é uma tarefa de muita responsabilidade. Nós professores na maioria das vezes temos sempre que repetir o que aprendemos quando éramos estudantes, monitores, assistentes, porém no contato com a Educação Somática fui influenciado no meu modo de ensinar dança.

Nas maneiras de minhas ações na investigação do movimento, bem como refletir a respeito do conteúdo de minhas aulas com o Tango, diretamente relacionado com a sensação do movimento, da repetição de passos do Tango com a conexão do corpo.

Encontrar um tipo de repetição no Tango que poderia estimular a aprendizagem da dança, relações com a sensação, tarefas que levam tempo para aguçar como localização, exploração do movimento, de análise das sensações, de observação das práticas somáticas, da visualização dos corpos em movimento. Como o Tango tem um trabalho extenso com a transferência de pesos, utilizar essa ferramenta para investigar e explorar conceitos dos princípios da Educação Somática como a propriocepção re atualizando as condições em que o corpo se encontra no espaço, na medida em que, aguçamos também a percepção de si, a coordenação motora, repadronização postural, fortalecimento de cadeias musculares, bem como o uso de objetos para a experiência corporal (sensório-motora).

Então, a construção de conhecimento está muito voltada a nossa experiência corporal, voltadas a pesquisas, investigações, práticas corporais, e da nossa entrega em querer transformar nossa percepção de si à medida que a interação com os objetos vão modificando nossa escuta do corpo.

A partir da década de 1960, algo importante viria a ocorrer também na ciência. Trata-se das pesquisas sobre a cognição humana. Os estudos sobre a visão começaram a produzir dados que abalavam profundamente as crenças sobre como o ser humano constrói o conhecimento sobre o mundo. Mostrou-se que a visão não é um fenômeno passivo, de captação da imagem dos objetos do mundo, mas, sim, uma construção do cérebro na interação com esses objetos, no qual participam, além da informação visual, outros tipos de dados, como tato, cheiro, sons, e também experiências da memória. Essas pesquisas tiveram implicações filosóficas determinantes. A existência de uma realidade objetiva ficou seriamente abalada e a subjetividade passou a estar necessariamente implicada na construção de qualquer tipo de conhecimento. Este foi o começo do que mais tarde viria a se tornar, nos anos 1980-90, uma corrente teórica denominada *embodied cognition*, segundo a qual a experiência corporal (sensório-motora) é a base para a construção de qualquer tipo de conhecimento. (DOMENICI, 2010, p.72).



Aprofundar nesta vasta literatura denominada *embodied cognition* nos leva a compreender melhor os estados de consciência. As práticas de educação somática podem contribuir de fato para esses variados níveis de consciência. O sujeito com Parkinson pode usufruir destas experiências. E melhorar suas percepções do que está acontecendo no corpo de fato.

Não existe uma verdade absoluta ou única sobre o corpo e movimento, precisamos intensamente estar atentos às práticas, teorias e como os diversos comportamentos variados do corpo podem de certa forma ser singulares ou plurais. E a reorganização do corpo se faz necessária a cada nova informação que é levada à memória através das práticas dos movimentos com seus devidos ajustes e reeducação corporal.

É importante destacar o conhecimento das noções do corpo, memória e aprendizado formado através de investigações da percepção do corpo e da organização do movimento como uma fonte de sinergia entre a dança e as práticas de educação somática e suas novas possibilidades expressivas.

Muito interessante criarmos uma seriedade em tornar a ciência do corpo um conhecimento acessível nos currículos acadêmicos de dança, através das publicações acadêmicas. Trabalhar com Educação Somática é uma longa jornada de muito conhecimento e aprendizado e hoje temos a oportunidade de conhecer este ramo interdisciplinar tão importante não só para o currículo de dança, mas para outras áreas também, pois se refere à sinergia entre corpo, movimento, mente e alma.

A Educação Somática fez toda diferença em minhas aulas de Tango pilares que trazem muito conhecimento e investigação do corpo, procuro sempre estar atento aos movimentos dos meus alunos em aula bem como escutar seus retornos sobre as práticas, porque no início estavam acostumados somente com o Tango e gradativamente estão sendo incorporados algumas práticas pedagógicas que diálogo mais adiante. Pilares como observar, preparar e despertar o corpo, variar o ritmo, sentir mais a relação com alguns objetos, reconhecer o impulso motor, modular o tônus, reorganizar a postura, fazer conexões com as sensações, integrar o corpo. Que facilita e melhora a autenticidade somática como o sentir o próprio corpo através das sensações que cada corpo é capaz de produzir.

Falar da preparação corporal é muito importante, mas para isso é preciso entender os caminhos dessa preparação e a relação de minhas aulas do Tango com a Educação Somática estava cada mais deixando meus alunos mais curiosos pelo movimento do corpo e suas investigações e aproximações com a anatomia do corpo que propúnhamos em cada aula.

Fica clara a importância de renovar continuamente o exercício dos sentidos para entender o corpo. O aprendizado é contínuo e a reeducação do movimento é necessária. A doença de Parkinson tem inúmeros sintomas e cada pessoa tem uma manifestação diferente. Porém, esse aguçar dos sentidos trouxe ao grupo Somar com Parkinson uma ferramenta de valor referente à consciência corporal adquirida e conquistada a cada prática ou a cada apresentação.

A técnica e a qualidade de qualquer forma artística de dança necessitam de um corpo com um bom funcionamento, ou seja, que se desenvolva com a consciência corporal necessária para uma eficiência motora. Isso não tem nada a ver com excluir ou incluir um corpo, pois qualquer corpo é capaz de produzir arte. E essa ampliação da escuta faz toda a diferença nesta transformação de qualidade corporal para a dança. Seria o estado de presença alcançado na dança capaz de forjar outro acesso à mobilidade do corpo?

Mas acredito também que a interação com os objetos num trabalho entre o despertar do corpo para depois praticar o Tango, influenciaram neste estado de corpo do grupo somar com parkinson, mais presente em suas próprias sensações, percebendo suas nuances de maneira mais minuciosa. Uma poesia criada da relação da interação dessas forças internas e externas como as emoções e a escuta do corpo, a interação dos objetos nas práticas, a música, os ruídos e outras sensações que cada corpo tem sua capacidade de sentir e que foi praticado principalmente a cada semana em nossos encontros na Associação Parkinson do Triângulo.

O corpo se apresenta como o lugar onde as trocas entre as pessoas, o meio ambiente e os objetos ganham vida, ganham movimento e características próprias, únicas e ao mesmo tempo coletivas, como parte da cultura do meio que habitamos e somos habitados. Percebemos que o corpo pode ser entendido em sua totalidade ampla de ser humano em seus diversos aspectos biológicos, filosóficos, psicológicos e sociológicos. O próprio corpo, pela ampliação de sua sensibilidade, consciência e pela noção de integração que o soma traz, é considerado em todas as suas manifestações e significações, não sendo apenas parte do ser humano, mas de todo aquele que se propõe interagir.

Os princípios somáticos que serão abordados mais adiante no capítulo 3 que fala dos encontros do Tango com a Educação Somática foram princípios que pude vivenciar e investigar ao longo dos quatro anos no curso de dança da UFU, como discente e aos poucos foram sendo inseridos em minhas aulas de Tango, princípios como o alinhamento corporal, o fortalecimento de cadeias musculares, a coordenação motora, melhora na propriocepção (relação corpo-espço, direções), repadronização postural (Klauss Vianna), e a relação como os objetos para despertar a sensibilidade interna.

Serão apresentadas algumas investigações e observações de práticas pedagógicas inseridas nas aulas de Tango como o despertar da pele, dos pés, da coluna, o aproximar-se do peso do crânio, o perceber o volume da caixa torácica, o trabalho dos vetores ósseos e o alinhamento das esferas (crânio, tronco e bacia).

E dessas relações entender que a Educação Somática é um campo interdisciplinar que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento e ao mesmo tempo a tentativa de levar ao nosso grupo Somar com Parkinson descobertas pessoais de seus próprios movimentos, de suas próprias sensações.



**Figura 3** – William (filho) & Valdemar (pai) – O Movimento é nosso maior estímulo. Fonte própria: O movimento é nosso maior estímulo, impossível não compartilhar a Dança e os conhecimentos do Tango, da Educação Somática para que as pessoas possam ter qualidade de vida e bem-estar, ainda mais se tratando de seu Pai que foi diagnosticado com o Parkinson e com o Grupo Somar com Parkinson formamos uma família maravilhosa. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

## 2. ABORDAGENS DO TANGO

A dança tem o poder de manifestar diversas formas artísticas, uma via de expressão capaz de representar e criar diferentes ideais que revela determinados sentimentos e pode sim integrar e transformar uma cultura popular ao longo da história.

Na Argentina, o Tango tornou-se sinônimo de paixão, tristeza e melancolia. Ao longo do século XIX a nação Argentina teve a entrada de imigrantes europeus, fortalecendo e ampliando a mão-de-obra disponível. A cultura foi influenciada pelo contato com espanhóis, franceses, poloneses e italianos entre outros, formando uma imensa população masculina que deixava suas famílias para tentar a sorte em terras argentinas.

Em pouco tempo a abertura de prostíbulos foi crescendo no país. De acordo com recentes pesquisas, no final do século XIX, na capital de Buenos Aires já contava com mais de 200 casas de prostituição. A procura pelas prostitutas era enorme e fazia filas gigantescas à espera do prazer sexual. E foi assim que diversas experiências musicais e de dança ganharam seus espaços dentro dos prostíbulos. As influências da polca europeia, a havaneira cubana, o candombe uruguaio e a milonga espanhola fortaleceram o nascimento do Tango argentino.

Nos primeiros anos, o Tango tinha a formação por um trio musical que executava ritmos acelerados e os passos de dança eram muito sensuais. Mais tarde os Tangos ganham outra forma com a integração das letras nas músicas que descreviam situações e histórias sobre os prostíbulos e as chamadas meretrizes. Por isso o Tango era visto como imoral durante algum tempo na sociedade Argentina, uma aversão a aquela dança praticada e o tipo de música executada.

No início do século XX, o Tango vai ganhando outros rumos se popularizando, principalmente na cidade de Paris com o retorno dos imigrantes para suas casas. Os diversos preconceitos foram perdendo sua força mediante a popularização e a força que o Tango estava exercendo na cultura Argentina e Europeia. Quando o Tango foi dançado e levado para o papa Pio X, para que pudesse julgar a dança e sua popularidade, logo aprovada pela vossa Santidade aí sim sua aceleração foi espontânea e notória. Sendo tempos depois consolidada como uma expressão artística típica de todos os argentinos e culturas de outros países que cultivam essa dança.

O Tango sai dos prostíbulos para os salões de milonga, alcança assim sua máxima popularização com o fantástico sucesso de Carlos Gardel, internacionalizando sua arte com a gravação do filme muito conhecido e assistido pelo universo tanguero 'El dia que me queiras'.

Esta dança mescla o drama, a paixão, a sexualidade, a agressividade, e sempre tem este teor triste, pois a maioria de suas letras e poesias traz este um tom de amargura, sofrimento, paixão mal resolvida, traição, suicídio, morte.

O Tango é um pensamento triste que se baila'. Esta frase célebre de Enrique Santos Discépolo: (o criador máximo de tangos, na opinião de muitos *experts*) revela o duplo sentimento que embalou o berço do Tango: *tristeza e ressentimento*. Também o controvertido Astor Piazzola (1991-1992) revelou, em entrevista à imprensa que 'O Tango nunca poderá ser alegre. Quando percebo que a plateia está chorando, fico contente'. (FERNANDES, 2000, p. 25).

O tango é um estilo musical e uma dança tradicional em par que tem uma forma musical binária e compasso de dois por quatro. Os ritmos são diversos, a coreografia é complexa e as habilidades dos tangueros(as) são celebradas por alguns gêneros de estilos do Tango como: Tango Nuevo, a Fantasia (Show Tango), Tango Pista, Tango Escenario, Tango Vals, Milonga, Tango Contemporâneo entre outros.

O Tango foi integrado pela UNESCO na lista representativa do patrimônio cultural imaterial da humanidade em 2009, sendo associados aos estados-membros Argentina e Uruguai. Sua origem encontra-se na área do Rio Prata na América do Sul, nas cidades de Buenos Aires e Montevideú. Porém, a música não tem uma origem clara, ou seja, precisamos compreender e escolher as referências que trazem com mais exatidão a origem mais relevante e mais coerente com a história do Tango.

Uma história do Tango muito bem contextualizada para leigos e mestres no assunto, que fala do sentimento tanguero, das histórias das margens do Rio Prata, das trajetórias do Tango, do universo tanguero, com linguagem clara e envolvente. Relatos do surgimento do Tango-canção e as temáticas das letras. Destacam também os principais intérpretes, atores, dançarinos e músicos, histórias dos 101 Tangos de sucesso. Uma obra para ser apreciada por leigos e mestres no assunto, Tango: Uma possibilidade infinita (FERNANDES, 2000).

Fernandes aponta que a origem do nome Tango e seu gênero musical bem como a etimologia do seu nome são coisas distintas, não necessariamente consequentes. E, como em tudo que se relaciona com a gênese do seu próprio nome, a origem é obscura, nebulosa, controversia.

A primeira teoria muito aceita entre círculos intelectualizados, mas descartada por outros, é que a palavra Tango tem origem no *Latim tango, is, tetigi, tactum, tangere*, um verbo de terceira conjugação que tem, entre outros significados, o de tocar, tanger. De *tangere* vem à forma portuguesa *tangível*, ou seja, possível de ser tocado, que corresponde ao conceito do substantivo concreto. De tocar com as mãos, resultou uma transposição semântica de *tocar um instrumento*. Esta hipótese apresenta algumas variantes, mas sempre vinculadas a *tañer*, tocar, tangir. Outra versão dá à palavra Tango uma origem africana, através da raiz *tang* - de idiomas do grupo banto-, palpar, tocar, aproximar-se, apesar de não saber como a palavra teria vindo para a América, já que ‘ninguém sabe o que Tango queria dizer na África’, como sustenta Blás Matamoro. (FERNANDES, 2000, p.55).

Por ter essas diversas interpretações de significado dentre historiadores, a palavra tango deixa um suspense no ar e por isso sua definição depende muito das referências que escolhemos para determinado contexto, bem como o aprofundamento de um acervo pouco acessado pelos amantes do Tango no Brasil.

De acordo com a história no livro “Tango Uma Possibilidade Infinita”, a história do Tango não dispõe de numerosa documentação, mas podemos dizer que, através de escritos de livros ao longo do tempo, que descenderia da *habanera*, ou seja, um gênero musical e uma dança criada em Havana, cujo nome deriva da cidade onde é oriunda. Foi a primeira música genuinamente de ritmos africanos, que foi levada de Cuba para os salões europeus por volta do século XVII e se interpretava nos prostíbulos de Buenos Aires e Montevidéu, nas duas primeiras décadas da segunda metade do século XIX, por volta de 1850 a 1860, com violino, flauta e violão.

O Tango nasceu sem letras, como um baile popular. Diz Daniel Vidart: ‘O Tango é uma dança antes que nada e sobre tudo.’ Assim, o aparecimento do Tango se processa como dança e música, exclusivamente, sem canto. Nesta fase, estamos muito distantes daquilo que veio a ser mais tarde sua expressão universal, o Tango-Canção, que só iria aparecer por volta de 1917. ‘Se a cana é para a boca / o Tango é para os pés’, diz o poeta Uruguaio Silva Valdés. (FERNANDES, 2000, p. 47).

Em sua época mais inicial, ainda no século XIX, o Tango era dançado por dois homens, daí o fato dos rostos virarem, sem se fitar. Depois, já nos anos 1910, com o sucesso em Paris, foi aceito pela aristocracia platina, (grupo integrante de camadas sociais com grande poder político e econômico). E com a influência do papa Pio X o Tango foi gradativamente alçando outros lugares nas camadas sociais e definitivamente aceito como uma dança de integração e respeito.

Atualmente na Argentina, aumentou consideravelmente a quantidade de homens dançando com homens e mulheres com mulheres, mas ainda assim, existem culturas em diversos países com certo preconceito na dança bailada por condutor(a), conduzida(o) do mesmo gênero, ou seja, à dança expressada e interpretada por dois homens, ou duas mulheres, ou ainda por outros gêneros.

Existem muitas razões para sentir atração e rejeição do Tango ao mesmo tempo. Para Diego Sergio Lerendegui (2014), a atração pelo ritmo vem da paixão, da sensualidade, da agressividade, do sexo, das letras tristes interpretadas por grandes maestros ao longo de sua história. A rejeição vem justamente de uma época (século XIX), em que as camadas sociais mais favorecidas tinham preconceito com a dança, por ser dançada a dois, e se dançava homem com homem. Então aos olhos da sociedade era considerado um desrespeito e se arrastou ao longo do tempo na cultura argentina que ainda sente essa rejeição que se arrasta até os dias atuais.

Em 2019 antes da Pandemia Covid-19, eu e meu parceiro Bruno Ribela participamos do evento internacional na cidade de Araguari (XXII Congresso Soroptimista no Brasil), este mesmo congresso acontecia simultaneamente nos E.U.A e outros países da Europa, além de Japão e Rússia.

Em parceria com Bruno Ribela, dançamos a primeira apresentação com salão lotado e pudemos desfrutar de milhares de palmas e saudações, porém, logo fomos avisados pelo mestre de cerimônias que não poderíamos finalizar as outras duas apresentações. Decisão tomada pelo responsável do evento. Percebe-se que o preconceito da dança entre homem com homem estava acontecendo naquele exato momento e que permanece enraizado neste contexto tradicional, mas que ao mesmo tempo, ignora as origens desta manifestação cultural e artística. Corpos que, independentemente da identidade de gênero e sexualidade, tem o propósito de dançar e propagar a arte.



**Figura 4** - Parceria Bruno & William. Artistas e formandos do curso de Dança Bacharelado UFU. Fonte própria: Figurinos para interpretação da obra *Bordoneyo y 900*, executada pelos irmãos Filipeli de Buenos Aires, que ocuparam o quarto lugar na competição mais famosa do mundo realizado em Luna de Park, Argentina. Essa mesma obra foi agraciada com o primeiro prêmio do estilo dança a dois na 26ª edição do Festival do Triângulo em Uberlândia em 2021. <Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=O7htLnosTKk>> Acesso em: 20 de março de 2022.

Outra obra coreografada por mim intitulada “Loca”: <Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=Q2KQmkEML\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=Q2KQmkEML_g)> Acesso em 20 de março de 2022. Créditos: Gabriela Yumi da Silva Ishikava. 17 de janeiro 2019.

Como dança, o Tango é visto tradicionalmente como “duro”, “masculino”, sem meneios femininos, e a mulher é vista como submissa. Mas na minha visão, isso foi se transformando ao longo dos tempos. Hoje a mulher se empoderou de tal maneira que percebemos as mesmas conduzindo o mesmo gênero ou homens, seja nas Milongas na Argentina, seja nos salões no Brasil, seja em congressos, seja dando aulas e até nas competições mundiais de Tango. A mudança de pensamentos, de perceber a cultura é necessária para não perdemos ou embrutecermos nosso olhar para uma nova vertente de gêneros que dançam com o abraço do Tango e que, às vezes, ainda incomoda a sociedade que aprecia o ritmo, mas a arte é capaz de superar e transformar determinados conceitos oriundos da sociedade.

Existiu também o Tango brasileiro, muito em voga no início do século XX no Rio de Janeiro. Há diferentes tendências em seu estilo, como o Tango-canção, o Tango Canyengue, o Tango Orillero, Tango Milonga, o Tango Romanza e o Tango Jazz. Hoje em dia, é possível até se encontrarem estilos como Tango Rock e o Electrotango ou Tango Eletrônico e mais recentemente o Tango Freestyle que utiliza muito dos elementos da videodança (um produto que mescla o audiovisual e a dança e tem como principal elemento o movimento).



O Tango é infinito quanto aos passos ou figuras, porém os principais fundamentos se dão nas técnicas de caminhada e do abraço, podendo ser improvisadas e interpretadas em qualquer estilo musical. Juntamente com os principais fundamentos, ou seja, a caminhada e o abraço têm algumas figuras bem conhecidas pelos amantes e praticantes do Tango como: o básico de oito, o oito cortado, o sanduíche, as cadenas, as volcadas, as colgadas, as sacadas, os ganchos, os arrastres, e outras infinitas possibilidades. Passos que requerem os fundamentos da caminhada para sua execução, bem como o domínio da transferência de peso para propostas de outras figuras, um trabalho árduo e contínuo.

A dança no palco com o Tango Escenario pode atrair público do mundo inteiro, porém esta mesma plateia pode se sentir atraída pela outra modalidade como o Tango Pista onde os casais têm outro modo de dançar, prevalecendo os elementos principais do Tango, como a caminhada e o abraço.

Acrescenta Manuel Galvez, em *Hombres em soledad*: ‘O Tango é todo instinto, como nós, que temos vivido sempre uma vida instintiva, pouco racional, pouco intelectual. O Tango, por pertencer ao mundo da sensação e do subconsciente, é anti-intelectual, como é a essência do argentino; e por pertencer ao mundo do sentimento e do instinto criador, é oposto ao mecânico e ao coletivo. No Tango se encontram muitas de nossas características essenciais. Por isto, é a expressão de nossa passividade, de nossa tristeza fundamental, de nosso sensualismo lânguido, de nossa preguiça, de nossa desolação’. Por sua vez, o respeitado mestre José Gobello adverte: ‘O Tango não foi feito para cantar o que se tem, mas o que se perdeu.’ (FERNANDES, 2000, p. 25).

Ao observar os corpos e prestar atenção fundamentalmente nos principais elementos do Tango como a postura de cada pessoa, o abraço a postura do condutor e sua comunicação com o conduzido(a), a maneira de caminhar, a sincronia com a música, o estado emocional que é transferido, e a velocidade e precisão dos passos. São características importantes para profissionais com experiência e também para investigar, observar as relações do corpo com as práticas somáticas. O mais importante não é o que você entrega para o Tango, mas o quanto o Tango habita sua vida, é isso que difere os profissionais do Tango.

Para apreciar uma coreografia de tango bailado é necessário observar o profissional, avaliar a postura individual, o abraço de cada dançarino, o abraço entre as *parejas* (casais) e sua comunicação, a maneira de caminhar, bem com sua sincronia com a música e por último como o profissional desfruta-se do sentimento que baila (LERENDEGUI, 2014).

Muito importante para os profissionais que transmitem a linguagem do Tango conhecer um pouco da história dos cantores famosos como: Carlos Gardel (1890-1935), Ignacio Corsini (1891-1967), Roberto Goyeneche (1926-1994), entre outros. Há também músicos icônicos do Tango, como Astor Piazzola (1921-1992), Mariano Mores (1918-2016), Osvaldo Pugliese (1905-1995) e Sebastián Piana (1903-1994). Por fim deixo aqui alguns dos poetas fundamentais ao Tango: Pascual Contursi (1888-1932), Mario Battistella (1893-1968), Celedonio Flores (1896-1947), Alfredo Lepera (1900-1999) e Enrique Cadícamo (1900-1999).

Neste universo musical e histórico enriquecemos nosso vocabulário de letras, músicos e poetas que contribuíram para o acervo da história do Tango. Nesses quatro anos de muitas trocas com o Grupo Somar com Parkinson na Associação de Parkinson, desfrutamos em nossos encontros da maioria destes artistas que se reinventaram ao longo dos tempos e deram suas contribuições. Dessa forma, fomos trabalhando não somente a prática, mas a interlocução com as teorias deste universo musical que diferencia todo o aporte que nossos alunos podem ter em relação à teoria do Tango e as práticas que executamos.

As abordagens específicas e escolhidas no Tango foram justamente a caminhada e o abraço, a partir dos quais conseguimos observar e identificar diversos tipos de pisadas, através dos movimentos dos pés. Através das transferências de pesos verificamos algumas características motoras como o arrastar das pernas mais acentuadas em alguns alunos em cada encontro. Algumas possíveis transformações com o trabalho específico da caminhada e o abraço foram sendo observadas como a postura e a coordenação motora, o equilíbrio, a musicalidade, e a resistência corporal e as pernas que não se arrastavam mais.

## **2.1 Caminhadas**

Durante a famosa caminhada em círculo amplo, o casal se integra a dar passos para frente, para trás e para os lados, às vezes interrompendo completamente seu movimento. Percorrer todo o salão pode levar cinco ou mais minutos, dependendo do tamanho da Tanda (conjunto de três a cinco músicas organizadas pelo maestro da Milonga), ou da quantidade de pessoas dançando. Acontece que em geral há pouco espaço, pois há muitos casais que dançam na Milonga (local para dançar tango). Por isso é de fundamental importância respeitar esta regra (manter o sentido anti-horário) que evita colisões e golpes com outros pares.

Se observarmos bem numa milonga lotada a tendência é formar de 3 a 4 círculos para os casais mais experientes que ficam na fila mais externa e os considerados com pouca experiência ou leigos ficam dispostos na parte mais interna do círculo, possibilitando assim maior fluidez no baile ou milonga.

Durante a caminhada, o condutor(a) dá passos decisivos, primeiro apoiando os dedos do pé, ou seja, a planta dos pés. Por outro lado, a conduzida(o) permanece muito tempo na planta dos pés, sensação exacerbada pelo uso generalizado de sapatos de fivela com salto alto podendo alcançar 5 a 15 cm. É comum que venham ao baile com sapatos normais e com sapatos de salto muito altos em uma bolsa especial e procedam a trocá-los no próprio salão de Tango antes de desfrutar das músicas, pensando justamente na saúde dos pés.

Na minha jornada pela Argentina quando estive presente no mundial de Buenos Aires em 2013, em local específico das competições pude apreciar bem de perto que o prestigioso e seletivo corpo de jurados prestava muita atenção nos pés enquanto os dançarinos competiam. Eles observavam as posturas, os abraços, uma comunicação completa, as caminhadas precisas e limpas, mas a observação aos pés me chamava muita à atenção. Nessa experiência com o Tango pude constatar o que realmente era primordial para se dançar com qualidade, seja num baile, competição, congresso, precisava-se no mínimo um trabalho com as técnicas de caminhadas e logicamente o trabalho com os pés.

Minhas percepções de Tango foram afloradas e comecei a perceber a dança de uma maneira mais profunda, mais técnica tanto nas pisadas, quanto no abraço. Existia por trás do principal fundamento, como a caminhada uma precisão, uma conexão com o chão e uma qualidade nas pisadas realmente diferenciadas, esses detalhes que levam tempo para dominar. E o quanto era difícil chegar nesse nível de qualidade para se bailar nos salões de Buenos Aires e ser elogiado.

Quando comecei a compartilhar essas técnicas de caminhadas na Associação de Parkinson do Triângulo em 2017, tive muitos *insights*, mas conservei muito daquilo que tinha absorvido com minhas práticas, meus treinos, minhas vivências em congressos, oficinas, classes de Tango argentinas com maestros renomados como: Sebastian Rucci, Adolfo Herrera, Maximiliano Cristiani, Sebastian Achaval, Sebastian Arce, Luciano Paulino, Alam Blascovich, Daniel Oviedo, Navir Salas, Jonathan Saavedra, Ana Maria Schapira, Facundo Pinero, Nany Peralta, Lorena Gonzalez, Jérica Arfernoni entre outros.

Todos estes maestros citados acima me trouxeram um acervo, repertório amplo de formas de caminhadas e suas técnicas para deslocamentos e execução dos passos no Tango. Em especial Nany Peralta que traz abordagens com objetos utilizados para trabalhar as técnicas do Tango e que estavam sendo estudados e pesquisados por mim ao começar introduzir minhas práticas somáticas. Mas não fiquei “preso” a essas técnicas e tudo que foi experimentado, praticado com os alunos da Associação de Parkinson ganharam outro rumo na maneira de sentir o Tango nas práticas de caminhada e nas diferentes pisadas trabalhadas.

As caminhadas eram feitas com os pés descalços para sentir o piso que não era um piso adequado de madeira, mas era um piso de cerâmica que trazia sensação de frio e desejava investigar possíveis estímulos sensoriais que pudessem influenciar no tremor e no arrastar das pernas, sensações às vezes relatadas por nossos alunos. Havia também imperfeições no piso devido às juntas entre as cerâmicas que os pés podiam sentir na medida em que as pisadas iam sendo modificadas.

Então, senti a necessidade de observar como todos do grupo Somar com Parkinson poderiam se comportar diante das suas pisadas que podiam ser de pés descalços ao som de um metrônomo, ao som das orquestras de Tango. Mas fundamentalmente seguindo as regras de uma milonga no que tange a direção dessa caminhada no sentido anti-horário dos ponteiros de um relógio. Às vezes também mudávamos essa regra, nos movimentando em linha reta e até mesmo em diagonais para perceber o espaço de maneira diferente do convencional.

Quanto às pisadas, executamos de duas formas, na primeira parte os participantes eram orientados a sentir os dedos, para depois descarregar o peso do corpo na planta do pé no calcanhar, na segunda parte praticamos outra pisada, sentindo primeiro o contato do calcanhar, para depois sentir a planta do pé e por último os dedos e desse jeito trabalhar as trocas de pesos investigando as duas pisadas.

Em minhas práticas com o grupo achava que essa transmissão de energia do chão e as trocas de peso no corpo pudessem dialogar com as sensações de estímulos no corpo ao contato com o chão (frio, rachaduras, texturas, calor, dor, alívio). Os alunos puderam sentir alguns estímulos sensoriais. E essas aulas quando praticadas por meses e anos colaboraram para melhorar a percepção de troca de pesos, de postura, de equilíbrio e principalmente o sentir dos arcos dos pés e do ganho de espaços articulares que favorecem muito o equilíbrio e uma melhor coordenação motora.

Na medida em que íamos relacionando essas caminhadas com as práticas somáticas como o despertar dos pés com as bolinhas de tênis (que será mais bem detalhada no capítulo 3), pudemos agregar a cada movimento proposto uma sensação mais interna na proposta de sentir os pés com o trabalho da caminhada do Tango.

No começo dessas práticas em 2017, eu não percebia muita diferença nos corpos dos alunos do Grupo Somar com Parkinson quanto à postura, coordenação motora, equilíbrio, musicalidade. Todavia, todo trabalho precisa de tempo, um processo de “formiguinha”. Com o o tempo de nossos encontros eram curtos, fui sentindo falta de proporcionar duas aulas semanais, porém não foi possível.

Após dois anos e meio de contatos e práticas, fui percebendo outras corporeidades. Houve transformações no ganho do equilíbrio, melhora na coordenação motora, postura, e mais precisão nas pisadas, mais decisão seguindo um determinado ritmo musical, conforme alguns relatos dos nossos alunos. Mas meu desejo de aplicar as práticas somáticas era um sonho e devagar foi se tornando realidade.

A investigação do relaxamento dos pés após o trabalho com as bolinhas de tênis amarelas influenciava nas pisadas de alguns alunos, que como por exemplo nas práticas de caminhadas com os pés descalços, em que notava melhora no equilíbrio corporal.

O grupo experimentava propostas simples, como pisar no chão e deslocar-se pelo espaço, talvez sentindo somente essa diferença de pisadas (calcanhar, planta e dedos ou dedos, planta e calcanhar). Mas essa pequena diferença de troca de pesos permitiu perceber os corpos que ali estavam simplesmente se movimentando e sendo direcionados e antes de iniciar essa mesma prática de pisadas eram usada às bolinhas de tênis para despertar o arco das regiões dos pés e assim começava meu contato com os objetos e a prática pedagógica somática.

Enaltecer para eles essas concepções de corpo, mostrando um pequeno vídeo daquela prática no final de cada aula, era uma forma de tentar demonstrar a importância do despertar os pés com as bolinhas. Bem como mostrar a diferença nas pisadas sendo relatados por eles no final da atividade, principalmente no relaxamento dos pés e na percepção de um ganho articular ou ampliação dos arcos dos pés e pisadas menos tortas.

Então vieram outros componentes utilizados nas práticas como colocar as cadeiras no centro e trabalhar algumas combinações do movimento do Tango para sentir não só o movimento, mas também perceber o equilíbrio nessas transições com as cadeiras que pode ser observada em nossas práticas nos links de vídeos localizados nas minhas referências bibliográficas.

Nesse encontro do Tango e Educação Somática através das caminhadas e formas de pisadas e uso de objetos fui motivado não só a investigar os corpos e suas sensações, percepções e atenção interna. Mas desejava também amadurecer os possíveis processos de criação em dança que pudessem se conectar mais com outros trabalhos que fugissem da esquematização e simplificação de passos do Tango e se aproximasse mais das práticas somáticas para a cena.

Desejei dar uma nova forma à dança, que não fosse uma coreografia tradicional de Tango, talvez uma coreografia incluindo processos criativos de Educação Somática e afetos, com a ação de caminhar. E a tentativa de criar uma poesia que vem destes movimentos e da própria criação artística, da percepção de si sentida por cada pessoa do grupo através dos contatos dos objetos que iam sendo gradativamente inseridos nas aulas de Tango.

## **2.2 O Abraço**

O abraço, na minha percepção e de muitos maestros profissionais argentinos que dão aulas ou classes em Buenos Aires, é o segundo elemento mais importante do Tango, sendo a caminhada o primeiro elemento. Por isso, é imprescindível treinar, praticar, compreender sua importância para uma boa comunicação entre o condutor(a) e o conduzido(a).

É impossível dançar Tango sem pensar no abraço. Muitas vezes presenciamos apresentações de Tango em outros países, via emissoras de TV, ou em redes sociais, por tangueros profissionais com coreografias em que casais dançam sem se tocar, especialmente por coreografias criadas por profissionais do Balé clássico, do Jazz, dança Contemporânea e outras criações que se distanciam dessa relação do abraço e do contato. Porém, o abraço é uma marca inegável, autêntica da sensação de dançar Tango que é transmitida entre os pares e podemos sentir as mais diversas sensações e sentimentos como de proteção, segurança, bem-estar, confiança, calor, energia.

Em uma milonga antes de iniciar a dança existe uma espécie de “cerimônia”, uma preparação para iniciar o contato do abraço. O convite do condutor(a) a conduzida(o) acontece com a famosa técnica do “cabeceio”, em que é preciso um ficar frente a frente ao outro, podendo conversar antes, se olhar, manter-se em silêncio, escutar um pouco da música. Somente após essa espécie de ritual é dado o abraço final para executar a famosa Tanda (conjunto de músicas), seguindo uma Ronda (em sentido anti-horário do salão) para depois acontecer às cortinas (momento das pausas para um novo início de uma Tanda) que servem para que o salão se esvazie para o início de nova Tanda.

O abraço é um encontro que se dá entre “almas”, pois existe na minha percepção uma comunhão que pode ser física, ou mais profunda, mental e espiritual, a depender do sentimento e sinergia de cada pessoa antes, durante e depois do abraço numa determinada Tanda e ao seguir a Ronda (sentido do salão).

Então, o abraço é um ato muito particular de cada pessoa. Mas, tradicionalmente, devem-se alinhar paralelamente os ombros, posicionar-se a uma distância que permita envolver seu par com o braço. E ao colocar o braço direito com as mãos nas costas da conduzida(o) é preciso alinhar-se bem os ombros. Enquanto o braço esquerdo se estende e com a mão esquerda se conecta com a mão direita de seu parceiro(a), e ao finalizar todos os contatos do abraço, deixar o/a conduzida(o) propor a forma do contato deste abraço respeitando sempre a proposta da conduzida(o) que pode ser um abraço mais fechado ou um pouco mais aberto, antes de iniciarem os deslocamentos no salão.

No Tango, durante a posição do abraço, a cabeça deve se manter reta, pois não podemos perder no abraço nosso equilíbrio ou estabelecer a conexão além da aproximação do nosso torso. Dessa forma, é possível conseguir uma relação confortável do abraço para conectar os movimentos ao se deslocar no espaço. E pelo abraço proposto por ambos uma leve rotação de tronco pode acontecer, sem perder a conexão inicial para garantir mais confiança na conexão final do abraço.

Emerge então, através dessa conexão do abraço vetores de força que ao caminhar se dão num contato sutil entre o antebraço esquerdo com o início das costas do condutor(a) que com a mão esquerda apoiada no meio das escápulas da conduzida(o), faz sinais visíveis que no jargão da dança chamamos de “a marca” (marcação de movimentos e passos a serem trabalhados).

Quando um abraço é bom as duas pessoas se sentem relaxadas, mantendo boa postura. Permanecem unido(a)s na parte do torso e separados na parte inferior, e nunca perdem a conexão dos ombros ao caminhar.

Só abandonam o abraço quando sentem que a música proporciona espaço para que o outro possa fazer seus movimentos individuais que chamamos de adornos, enfeites que podem ser executados pelo condutor(a) ou conduzida(o).

Sem perder a conexão do abraço, o movimento ocorre primeiro com a aproximação do torso, e a cabeça se aproxima com um leve contato sem pressionar. Ao olhar na pista esse encontro do abraço parece que o conduzido está abandonado ao controle do condutor, porém está mais seguro que nunca em um fluxo e uma sinergia que pode expressar uma boa caminhada, numa boa técnica do Tango.

No abraço podemos compreender, estudar, pesquisar, exercitar, praticar, e sentir afetos e emoções, conexões que possibilitam sentir um ao outro de uma forma mais gradativa sem usar o abraço fechado.

Mas, a princípio, pode-se praticar apenas o encontro das mãos gerando essa forma do abraço e todos os seus possíveis significados que vão sendo amadurecidos e desenvolvidos a cada aula.



**Figura 5** - Trabalho com o abraço do Tango. Fonte própria: Trabalho do abraço do Tango praticado por Pai e Filho, contato através das mãos com a intenção da condução do abraço, praticar trocas de peso, caminhadas e deslocamentos. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.



**Figura 6** - Trabalho do abraço do Tango. Fonte própria: Trabalho do abraço do Tango executado por Pai e filho, contato através das mãos sentindo a condução através do torso do condutor, objetivo praticar as caminhadas, as trocas de peso e outros movimentos num espaço curto, simulando uma milonga. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.





**Figura 7** – Trabalho do abraço do Tango. Fonte própria: Trabalho do abraço do Tango fechado, condutor Pai, conduzido Filho, prática a ser executada depois das sensações do abraço pelo contato das mãos com mãos e mãos com o torso do parceiro. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

O abraço do Tango é trabalhado de diversas formas na Associação. Podemos ter o contato apenas com as mãos e dessa maneira envolvemos a condutora(o) como se fosse à energia do abraço fechado. Mas utilizando a energia das mãos, colocando mais intensidade ou menos dependendo da intenção e da condução.

Trabalhamos também o abraço segurando no antebraço da pessoa, que já é outra forma de sentir a energia de ambos na caminhada, como se estivesse rodeado por um campo magnético, aumentando mais o envolvimento físico, e o gerando mais energia no movimento pelo contato.

Outra atividade do abraço praticado é colocando as duas mãos no torso, no peito, nos ombros para sentir outra intensidade de energia e controle de ambos, tanto de quem está recebendo como de quem está conduzindo. E, assim, criamos outro tipo de percepção no corpo, que pode ser percebida nessas diferenças do contato, nas propostas do abraço, percepções de leveza do corpo e do próprio controle das transferências de peso.

Podemos praticar ainda o abraço menos fechado, ou seja, sem o contato do torso, mas com o contato dos rostos. Já o abraço mais fechado, inclui o contato tanto dos rostos, quanto do torso, visto na figura 5.

E existe também esta mesma forma, porém fazendo uma torção ou para o lado direito ou para o lado esquerdo, mantendo totalmente colado um dos lados do corpo de cada dançarino. Podemos também perceber o corpo internamente com essas dinâmicas de movimento, como o próprio volume da caixa torácica e o contato do mesmo.

Todo o estudo do abraço é o que promove esse simples fundamento importante do Tango. Sem contar que um abraço bem apertado é agradável e afetivo.

Um abraço significa carinho, amor, afeto e aproximação. Estabelece uma ligação íntima e saudável entre as pessoas. É gostoso tanto para quem dá, quanto para quem o recebe. Um gesto simples, mas carregado de sentimento. Para quem está passando por momentos difíceis, receber um abraço é reconfortante porque significa atenção, apoio, consolo e transmite solidariedade ao próximo.

Perdemos com a Pandemia da Covid-19 nosso precioso contato do abraço, mas tenho certeza de que ao voltarmos gradativamente às atividades presenciais, o abraço poderá ser uma ferramenta muito importante para os profissionais que desenvolvem suas aulas. Os processos artísticos, as pesquisas e investigações do abraço podem, portanto, amenizar os efeitos negativos provocados pelo distanciamento e isolamento neste período da pandemia.

A arte de abraçar provoca impressões, sensações, percepções e felicidade além de proporcionar uma experiência de dança muito prazerosa para as pessoas, a tranquilidade e segurança principalmente a confiança que precisamos ter como seres humano, uns com os outros.

Então, podemos através práticas pedagógicas com o contato de objetos (bexigas, bolas com texturas diferentes, travesseiros e até toalhas), trazer um elemento a mais para trabalharmos sensações de volume, textura, densidade, temperatura e sensibilidade de conectar o abraço com outra pessoa. Modificar os fazeres e saberes técnicos do Tango com o encontro da Educação Somática despertando outras reflexões sobre o corpo.

Relações internas e externas, priorizando talvez outros tipos de conhecimento que vêm do Soma, do movimento corporal, de outras possibilidades como a ampliação da escuta, da percepção de si. Um pensamento que não é separado e sim uma ideia que emerge do corpo, uma palavra que vem do interior, que é quase uma poesia, sensações que sentimos um lugar novo de percepção, de abertura da consciência, de conforto, de paz, harmonia e equilíbrio.

Trocas que através de uma simples caminhada e de um abraço singelo, possam gerar sensações para essa pessoa, um lugar novo de percepção, de abertura da consciência, de conforto, de paz, de comunhão. Pois são pessoas que sofrem do mesmo problema e podem sentir as dificuldades de cada um, seja numa troca de peso, seja na transmissão que acontece no abraço com objetos ou na interação dos deslocamentos de uma caminhada do Tango com as mais diversas possibilidades do abraço.

### 3. ENCONTROS DO TANGO COM A EDUCAÇÃO SOMÁTICA

Os profissionais Nany Peralta e Débora Bolsanello me impulsionaram profundamente em meus estudos dos objetos com relação às minhas práticas e vivências com o Grupo Somar com Parkinson. Ambos pensam muito na relação do movimento com os objetos e meu foco sempre foi aproximar as relações do Tango com a Educação Somática e investigar esses encontros para proporcionar aos meus alunos experiências de corpo através dos objetos.

Começamos a experimentar com nossos alunos na Associação de Parkinson do Triângulo alguns exercícios da metodologia de Nany Peralta, bem como das práticas somáticas de Débora Bolsanello com o auxílio do estudo da anatomia humana, muito relevante para compreender os sistemas corporais aos quais se vai trabalhar.

Entender os caminhos para aprimorar a consciência corporal, utilizando o Tango como nossa principal dança e suas relações com os princípios somáticos foi importante para melhorar a escuta do corpo. Compreender os princípios somáticos como o alinhamento corporal, o fortalecimento de cadeias musculares, a coordenação motora, a melhoria na propriocepção, a repadronização postural (Klauss Vianna), e a relação com os objetos para despertar a sensibilidade interna.

O conhecimento do corpo pode ser comparado ao conhecimento de um instrumento musical. Ambos precisam de certa “afinação”, da consciência de suas possibilidades, da exploração de cada nota musical e movimento. Assim podemos comparar com nosso corpo que precisa de exploração, investigação para adquirir a capacidade de percepção interna do movimento, portanto ambos tanto o instrumento, quanto o corpo, precisam ser “afinados”. No caso do instrumento corporal, esse tipo de estudo da percepção fina do organismo, gera melhores condições para o ajuste das tensões corporais.

As práticas pedagógicas executadas por mim na Associação de Parkinson do Triângulo ampliaram meu interesse em investigar a relação com os objetos, um estudo do corpo e movimentos que possibilitam nossos alunos a aproximar sua atenção nas relações do Tango e Educação Somática, bem como aprofundar os conhecimentos nesse campo interdisciplinar.

*“Não existe certo ou errado o importante é o movimento no qual o tango nos proporciona. Percebi ao dançar Tango com as propostas de caminhadas e do abraço, mais estabilidade em meu equilíbrio e mais precisão nas pisadas.”  
(Valdemar, 77 anos).*

As práticas com os objetos foram sendo inseridas nas aulas de Tango, com o objetivo de investigar a relação com a Educação Somática, a fim de trazer aos meus alunos um pouco da percepção de si, da escuta interna, bem como o trabalho da consciência corporal.

*“Minha percepção após os encontros é de calma, menos dor nas articulações e músculos e mais conforto na postura, superação, desafio, libertação.” (Valdemar, 77 anos).*

O primeiro objeto a ser incorporado e investigado foram as bolinhas de tênis amarelas, pois achava que a percepção a partir do trabalho com os pés seriam importantes para as aulas de caminhadas e pisadas no Tango. Depois, as bolinhas foram sendo utilizadas para despertar outras partes do corpo como a cintura escapular, a coluna e até o crânio. Usávamos as bolinhas para massagear essas regiões e, assim, perceber a relação objeto e o corpo.

Com o tempo fui percebendo que poderia trazer outros objetos para auxiliar nessa percepção integrada do corpo: bastões, macarrões de isopor, bolas de pilates, bolas menores com densidade mais dura ou macia, colchões, cadeiras entre outros.

*“Sua intenção em ajudar as pessoas com o Mal de Parkinson é um bem pra você mesmo. Isso não é tempo perdido e sim trocas de muito conhecimento e relacionamentos afetivos que vai ajudar seu crescimento. Parabéns. Só tenho que agradecer ao prof. William por tirar seu precioso tempo para nos dedicar, é sempre prestativo, atencioso, cuidadoso e com carinho imenso para cada um de nós, obrigado.” (Valdemar, 77 anos).*

A partir dessa interação com os objetos, nossos alunos tiveram mais interesse em sentir o próprio corpo, como a respiração, a sensação da pele, a apropriação do peso do crânio, da coluna, do corpo como um todo.

Minhas investigações com esses objetos tomavam outros rumos, me aproximando mais da observação do corpo e do movimento proposto na aula do Tango, ao invés de apenas aplicar os métodos dos passos, das caminhadas e do abraço. Começava então, minha jornada com o interesse e estudos relativos aos objetos e todo o acervo de conhecimento corporal que essas relações das práticas somáticas poderiam trazer aos meus alunos.

Descobri que o grande maestro de Tango Nany Peralta possuía um trabalho incrível com objetos que se aproximava muito do que estava praticando com meus alunos. O trabalho a partir da relação com os objetos e os exercícios, tinham o objetivo de melhorar a consciência corporal para se trabalhar nas aulas de Tango e desfrutar de um bom baile.

Com a influência dos estudos de Nany Peralta, pude fazer alguns recortes no intuito de compartilhar na associação com meus alunos, além de aproximar dos seus conhecimentos na teoria e das práticas. Percebi a oportunidade de criar outras relações com os mesmos objetos que despertasse nas aulas de Tango novos caminhos de compartilhar o movimento com o Grupo Somar com Parkinson. Como por exemplo, utilizar uma cadeira e um bastão para que os assentados pudessem fazer algumas torções para o lado direito e esquerdo, alinhando o objeto no centro do peito ao apoiar com as duas mãos.

Outros objetos foram sendo estudados referentes aos dez elementos<sup>10</sup> que Nany Peralta utilizava em suas práticas com o Tango, tais como: almofadas, bandas elásticas, bastões curtos, largos, pedras grandes ou pequenas, globos<sup>11</sup>, papéis deslizantes, pêndulo fixado a garrafa com água, disco twists, copo com água.

O trabalho com os materiais tem o objetivo de melhorar a consciência corporal para fortalecer e desenvolver as técnicas de caminhadas, do abraço, dos passos de Tango e assim perceber com mais atenção as trocas de pesos e a consciência do equilíbrio. Toda a mecânica motriz do movimento e suas conexões com o piso e seu próprio corpo com o principal objetivo de proteger os espaços nos deslocamentos, a fim de evitar os choques com seus parceiros(a) numa milonga.

*“Chegava totalmente travada na Associação de Parkinson do Triângulo para aula do prof. William, com meu marido que me acompanhava sempre, e no final da atividade me sentia bem melhor, mas alívio no corpo e sai com meu marido sem arrastar as pernas.” (Marli, 51 anos).*

Por outro lado, também fiz alguns recortes da metodologia de como Débora Bolsanello trabalha em relação aos objetos com os movimentos. Estudos de objetos em práticas com a finalidade de sentir os ossos dos pés, das fíbulas, das tíbias, das patelas, dos fêmures e das articulações coxofemorais. Este vídeo é intitulado de “cápsula somática: circuito<sup>12</sup>” por Débora Bolsanello que encarna a intenção do movimento e esclarece sua direção, clarificando a intenção e regulando o tônus muscular para fazer o esforço justo na execução do movimento. O circuito que leva a sentir o motor do movimento, sua continuidade, seu fluxo, que se transforma em outro, passando por várias cadeias musculares.

---

<sup>10</sup> Estudos referentes aos objetos que Nany Peralta utilizava em seu método para melhorar a consciência corporal para aprimorar a qualidade das técnicas do Tango. <Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qJVbsr-iGMA&t=5s>> acesso em: 13/05/2021.

Ao relacionar o Tango com os objetos através dos movimentos, transformamos nossas aulas num espaço mais próximo do despertar a consciência corporal permitindo que esses movimentos percorram o corpo por caminhos diversos. Compreender mais a importância da Educação Somática em minha dança e meus ensinamentos para compartilhar com mais propriedade e qualidade nossas atividades pedagógicas na Associação.

O trabalho no laboratório de pesquisa de Educação Somática com o Contato-improvisação realizado por Débora Bolsanello em Montreal, Canadá 2012 com seus alunos me despertou enorme interesse em experimentar algumas práticas com o Grupo Somar com Parkinson no espaço da Associação de Parkinson. O despertar dos pés, o acordar a coluna vertebral, o reapropriar-se do peso da cabeça, sentir o volume da caixa torácica, reativar padrões motores esquecidos, perceber o peso da bacia como motor do movimento, entre outros.

Comecei a me aprofundar em seu projeto chamado “Oito de dentro”<sup>13</sup> com o objetivo de investigar minhas possíveis maneiras de criar dança a partir do encontro com a Educação Somática.

Fazer a ponte entre a Educação Somática com o Tango era o grande desafio no qual ainda estava inserido e obstinado. Para tanto minhas horas no curso de Dança na Universidade da UFU, foram se intensificando na medida em que eu me apropriei do meu próprio conhecimento de corpo e mergulhava nos cursos, congressos que pudessem enriquecer meu acervo, bem como meu currículo nesse campo interdisciplinar.

O Tango ganha um novo aliado que pode favorecer principalmente o interesse pelo nosso corpo, e as práticas pedagógicas puderam contribuir na aproximação e desenvolvimento do Tango com a Educação Somática, junto ao Grupo Somar com Parkinson.

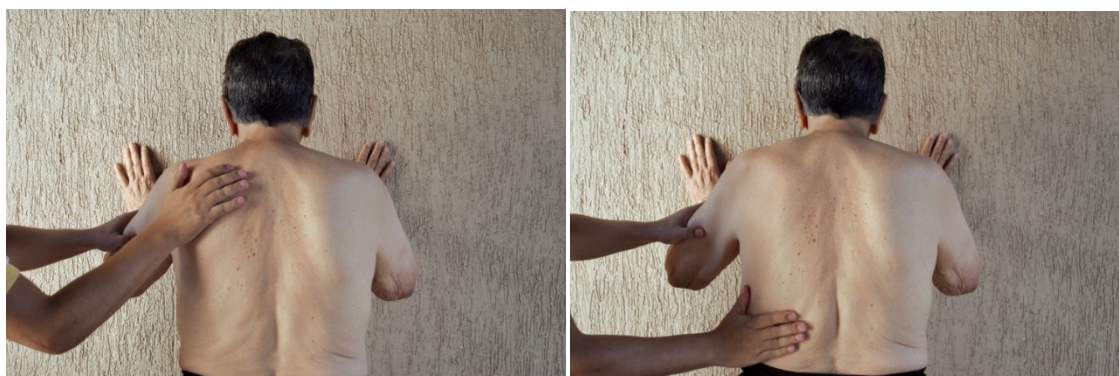
*“Nossos encontros na Associação foram inesquecíveis. Todo movimento é dança e ela é feita de emoções. Quando trabalhada com música de toda espécie a mesma penetra (momentânea) e uma espécie de entrega total invade os bailarinos. Acredito que a dança é envolvimento de corpo e alma entre parceiros, troca de energia, muda e melhora nosso corpo, humor e é sem dúvida uma importante terapia. “A dança é a linguagem escondida da alma”. Martha Graham.” (Maria, 58 anos).*

---

<sup>11</sup> Tango – trabalhos com os globos, objetos parecidos com uma bexiga, porém com uma densidade que permite ao aluno experimentar o volume para a execução da força do movimento. <Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=h3AKAI0kx08&t=120s>> acesso em 13/05/2021.

<sup>12</sup> Vídeo sobre o termo “cápsula somática: circuito”, exemplo por Débora Bolsanello quando o princípio aparece, esclarecendo sobre o termo utilizado em seus estudos. <Disponível em [https://www.youtube.com/watch?v=EOuVB\\_7BSW8](https://www.youtube.com/watch?v=EOuVB_7BSW8)> acesso em 13/05/2021.

### 3.7 Despertar da pele



**Figura 8** – Trabalho pedagógico de Despertar a pele. Fonte própria: Prática pedagógica a partir do despertar da pele, demonstração entre Pai e Filho. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

A pele é o maior órgão do nosso corpo, reveste e assegura grande parte das relações entre o meio interno e o externo, além disso, atua na defesa e colabora com outros órgãos para o bom funcionamento do organismo, como no controle da temperatura corporal e as trocas através do movimento, que são sentidas na pele e transformadas em memórias pelo nosso cérebro.

No encontro com a Educação Somática através da prática de despertar a pele, ativamos também a nossa percepção, nossa atenção para sensações que podem acontecer com esse contato tanto externamente, quanto internamente.

O despertar da pele antes da atividade do abraço do Tango, pode promover o relaxamento dos músculos, ajudando a diminuir tensões no corpo, deixando os alunos mais calmos e relaxados. Prática que observava também um cessar dos tremores, que estavam mais intensos antes de iniciar a atividade do despertar da pele.

---

<sup>13</sup> Projeto Oito de Dentro criado por Débora Bolsanello para estudos da Educação Somática e criações em Dança: <Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=eAKf91zup94&t=25s>> acesso em 13/05/2021.



A eutonia faz distinção entre tato e contato, por meio do tato com o ambiente, experimento os limites de meu organismo, vivencio minha forma corporal, exterior, o que permite a identificação comigo mesmo. Além disso, o tato nos fornece informações essenciais sobre o mundo que nos cerca – suas formas, sua temperatura, sua consistência – sobre as numerosas sensações provenientes do exterior – pressões, choques e golpes – e sobre a comunicação não verbal, como por exemplo, sensações de ternura, dor, indiferença ou agressão. Enquanto através do tato permanecemos na periferia da pele, pelo contato ultrapassamos conscientemente o limite visível de nosso corpo. Através do contato incluímos em nossa consciência o campo magnético perceptível e eletricamente mensurável do espaço que nos rodeia. É assim que podemos ter um contato real com os seres humanos, os animais, as plantas e os objetos através de sua “fronteira” exterior, mesmo quando não os tocamos diretamente. Ampliando desse modo nossas possibilidades de experiência, podemos atingir uma relação mais viva com os seres e com as coisas. (ALEXANDER, 1983, págs.17; 18).

A prática do despertar da pele é de suma importância para ampliar a consciência corporal e a percepção de si, pela interlocução da Educação Somática com o Tango podemos propiciar mais capacidade de perceber as sensações internas, a sensibilidade e isso tudo se faz pela experiência com o corpo. Aprendendo a ver as coisas, sentindo um novo uso do corpo, da visão, da percepção e conseqüentemente outras conexões para somar as aulas de Tango e aflorar a consciência corporal.

Um dos princípios somáticos que trazemos para a prática do despertar da pele é a melhoria na propriocepção (relação corpo-espaço, direções), a capacidade de sentir nosso corpo e membros posicionados no espaço. Pode proporcionar a melhoria do equilíbrio quando se está parado ou em movimento realizando algum esforço.

As teorias de Eloisa Domenici sobre o Encontro da Educação Somática e Dança como interface de questionamentos epistemológicos sobre as teorias do corpo, puderam trazer conceitos preciosos para compartilhar no grupo. Questões como o refinamento sensorial através destes exercícios do despertar da pele. Aprendi a reconhecer as informações que vêm do próprio corpo, um aprendizado que tem o foco do sentido da propriocepção.

Em algumas aulas dialogamos também sobre atividades do mestre Ivaldo Bertazzo que, através de suas metodologias sobre o corpo, contribuiu de maneira significativa nas explicações referentes à questão da consciência corporal em nossas práticas pedagógicas.

Ao acordar a pele, Ivaldo Bertazzo nos traz sua experiência e vivência com o uso das escovas e suas técnicas para a pele voltar a ter vida. Acordar diariamente esse órgão, chegando até nosso rosto.

As escovas podem ser utilizadas para tracionar, deslocar, criar elasticidade nos tecidos e estimular o que está abaixo e isso pode ser feito, por exemplo, no pescoço onde observamos uma queda acentuada da pele.

Nossos alunos puderam sentir que a escova pode ser um parceiro de todos os dias, um instrumento que devemos higienizar e cuidar como se fosse uma escova de dente, um objeto de uso particular para sensibilizar, e dar qualidade de vida e bem-estar à pele.

Para o Grupo Somar com Parkinson, a escova passou a ser uma ferramenta poderosa, pois a rigidez é um dos agressores no corpo, dependendo do estágio da doença, que pode ser sentida nos músculos do rosto, prejudicando até a fala.

*“Tenho rigidez em membros superior e inferior do lado direito. Enquanto o prolopa está no período de efeito e meu estado emocional sob controle, o Sr. Parkinson fica quietinho... Mas, eis que tudo fique ao contrário, apresento dificuldade para participar da dança ou de outras atividades propostas. Meu braço fica totalmente rígido e arrasto a perna com certa dificuldade. Tem um ditado popular que diz: ‘Quem tem Parkinson precisa matar um leão por dia’, e é praticamente assim mesmo.” (Maria, 58 anos).*

Nas minhas práticas pedagógicas antes de iniciar nossa dança do Tango, começamos individualmente a esfregar com as mãos nossa pele da cabeça aos pés. Num segundo momento, eu separava em duplas nossos alunos e, assim, realizamos a qualidade de esfregar a pele sentindo o toque sensível de outra pessoa, com os olhos fechados. Na terceira etapa eu inseri outras qualidades do toque como o de percutir com soquinhos das mãos fechadas, usando as bolinhas de tênis e as mãos para massagear. Chegávamos a usar também toalhas, escovas e os bastões nessa investigação do contato dos objetos com a pele.

Nossos alunos, a princípio, estavam achando estranho tudo que estávamos praticando referente às práticas de atenção à pele. Mas com o tempo fui percebendo total interesse e quando não era praticado sempre cobravam em nossas aulas de Tango para repetirmos a prática do despertar da pele, ou seja, os corpos já estavam sentindo falta das relações que fazíamos com os objetos. Na última etapa da aula, senti falta de relacionar a prática pedagógica de acordar a pele com o Tango.

Começamos então a fazer uma interlocução com a técnica do abraço para perceber se essas práticas pedagógicas do despertar a pele poderiam auxiliar no equilíbrio ao se deslocarem no espaço bem como amenizar as tensões e os tremores ao se abraçarem.

Os relatos anexados no rodapé das considerações finais e reverenciados no capítulo desta monografia pelos nossos alunos referentes às minhas aulas referem-se muito à percepção do melhor equilíbrio, bem como as contribuições e benefícios de nossos encontros. Então, eu sentia sempre a necessidade de exercitar na medida do possível a interlocução do Tango e a prática pedagógica do despertar a pele.

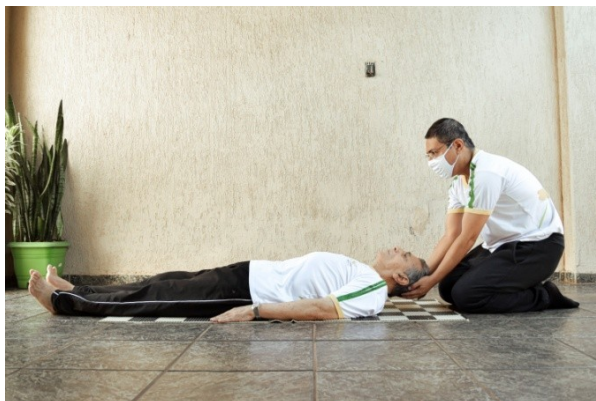
As observações de Débora Bolsanello sobre as informações da sensibilização do despertar da pele trouxeram uma ferramenta a mais para compartilhar com meus alunos na Associação de Parkinson. Ela deixa claro no seu projeto intitulado “Oito de Dentro” aplicado aos seus alunos na universidade do Paraná, que o objetivo do projeto não é ensinar técnicas de dança, nem a compor uma coreografia, nem a levá-los a dançar. Diferentemente, é oferecido, portanto, aos seus alunos um espaço para aprenderem mais sobre os movimentos e o despertar da pele, um terreno do jogo para a melhor expressividade do corpo, exercícios da vivência na Educação Somática. Os alunos são convidados a vivenciarem na pele práticas de coordenação motora. Fiquei encantado com os jogos de movimentos utilizando objetos como bastões, tecidos, bolas, um estudo da Educação Somática pensando nos processos de criação em Dança.

Neste movimento poético que pode expressar os sentimentos vividos durante o projeto oito de dentro, o objetivo de Débora Bolsanello era que seus alunos absorvessem este contato através das abordagens somáticas uma forma de beleza, criatividade, curiosidade, alegria e cumplicidade em suas vidas. Eu percebendo essas aulas tentava levar aos meus alunos a curiosidade, a alegria e o interesse pelo corpo em nossa dança.

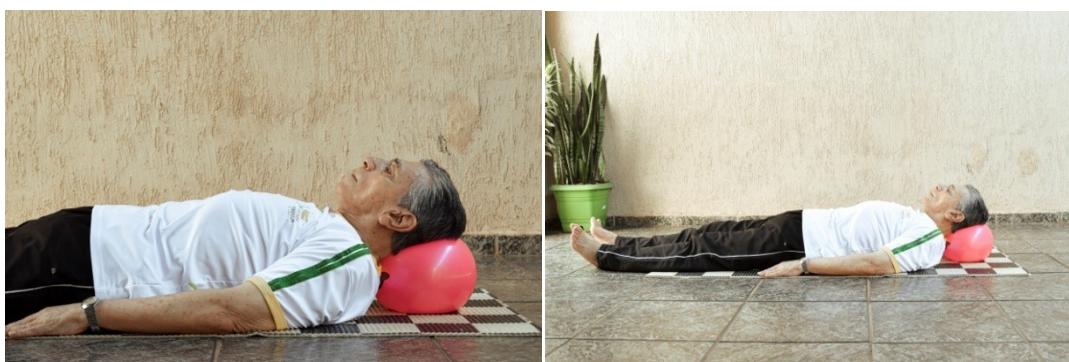
Além de fortalecer a integração dos nossos alunos com a arte, estava pensando também em despertar o interesse para outras formas de criação em dança e assim cada vez mais estimularmos nosso maior objetivo despertar a percepção de si.

*“O abraço é terapêutico, não tenho a menor dúvida, acredito que ele estabelece de alguma forma uma conexão entre corpo e mente. No abraço sentimos o olhar, o coração e a respiração e isso gera confiança, respeito mútuo, conforto, amizade e acima de tudo uma alegria imensa, desde que ambos se sintam confortáveis, várias vezes o prof. William nos ensinou essa questão com exemplos reais em nossas aulas na Associação Parkinson, gratidão.” (Maria, 58 anos).*

### 3.2 Reaproximar do peso do Corpo, do Crânio.



**Figura 9** – Prática pedagógica – aproximar do peso do corpo. Fonte própria: Prática pedagógica com objetivo de aproximar o peso do crânio e do corpo como um todo. Créditos: Cecília Resende.



**Figura 10** – Reaproximar do peso do crânio. Fonte própria: Prática pedagógica de Reaproximar do peso do crânio. Exercícios executados e praticados por Pai e Filho e posteriormente na Associação de Parkinson do Triângulo. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

Na Associação de Parkinson do Triângulo em 2018, iniciamos os trabalhos com as bolas de pilates. Joseph Hubertus Pilates foi enfermeiro e inventor do método Pilates de condicionamento físico. Sua esposa e parceira continuou seu trabalho, ensinando e liderando o Studio com *Romana Kryzanowska* até falecer, um belo exemplo de perseverança e amor pelo que faz.

Comecei a explorar esse objeto com exercícios que visavam fortalecer o centro de gravidade, no caso o abdômen. Comecei a investigar seus corpos em contato com a bola no chão, haja vista que, um dos benefícios dos exercícios com a bola de pilates é justamente auxiliar na coordenação motora, correção da postura, melhoria do tônus muscular, flexibilidade

e alongamento. Então, logo percebi uma oportunidade de praticar alguns exercícios que eu experimentei ao longo do curso de Dança na Universidade relacionados à Educação Somática. O objetivo era colaborar cada vez mais para aprimorar a consciência corporal dos meus alunos e perceber alguns resultados ao longo dos meses.

Na primeira etapa da prática pedagógica, eu propunha o reconhecimento do objeto sentindo várias posições do corpo. A proposta da atividade era de ficar sentados e dar uma atenção aos ísquios e a região do quadril. No segundo momento, a proposta era trabalhar a extensão da coluna, ficando de joelhos e deslizando os braços até a bola se deslocar à frente deles, dentro do limite de cada um dos alunos. No terceiro momento, eu pedia para que pudessem entregar o peso do corpo totalmente com o centro do abdômen na bola e observava o equilíbrio dos corpos. E na última etapa, pedia para que pudessem tentar tirar os apoios dos pés do chão, para sentir somente os braços como apoio no piso e depois fazíamos o inverso, ou seja, tirar os apoios das mãos para sentir o apoio dos pés no chão.

*“Nossas práticas e encontros trabalharam o tango e a educação somática em conjunto com seus sons, movimentos e percepções, envolvendo corpo e mente. Com relação aos objetos, tipo o bastão, era sentido pelo nosso corpo nas várias formas de acordo a intensidade e manuseio. No silêncio dos colchões a música era percebida de forma diferente, ou seja, através da vibração do nosso corpo e assim com todos os outros...” (Maria, 58 anos).*

Assim, os participantes podiam sentir um pouco da relação das cadeias musculares. E ao mesmo tempo em que a bola massageava as regiões do corpo através do contato, podíamos também melhorar o controle do tônus muscular. Muitas das vezes, eles diziam que a respiração melhorava no final da atividade. Mas eu sentia também que existia mais disposição dos alunos para iniciar nossas aulas de Tango.

O equilíbrio do corpo, bem como os movimentos da cabeça dependem muito do posicionamento do crânio sobre a região cervical, que pode determinar a postura da pessoa. Ao tomarmos consciência do peso do crânio com algumas práticas podemos despertar a atenção, às percepções que muita das vezes passa despercebidas ao longo da vida e assim nos aproximarmos mais dessa relação crânio e corpo.

Na associação, trabalho com dois tipos de atividade para despertar o peso do crânio. Primeiro, usar uma bola abaixo da cabeça e deixar que a gravidade possa favorecer essa entrega, e segundo, pedir para que em duplas, se ajoelhem uma pessoa atrás da outra para que com as mãos, possam sentir a entrega do peso do crânio.

Uma atividade que possibilita ao corpo sentir a sensação de bem-estar, do controle da ansiedade e da consciência corporal que auxilia na percepção do peso da cabeça.

Ao iniciarmos as aulas de Tango alguns passos eram propostos depois da prática com os objetos, como por exemplo: o oito básico, os oitos cortados e o sanduíche. Fazíamos em trios, com um condutor e dois conduzidos, alternando o condutor. Percebia que poderiam dar mais atenção ao corpo na medida em que sentiam o esforço em controlar o equilíbrio e a cabeça mais centralizada ao tronco, ao se deslocarem nas propostas de caminhadas do Tango.

*“A caminhada envolve o abraço, a música, troca de peso enquanto conta os compassos pra começar. Os passos da dama e do cavalheiro se intercalam e deslizam pelo espaço... é simplesmente lindo.” (Maria, 58 anos).*

Todos os sintomas motores da pessoa com Parkinson estão localizados no córtex cerebral, bem ali na parte de trás do crânio em uma região chamada “zona negra” onde é produzido o neurotransmissor chamado dopamina. A carência dessa substância provoca os principais sintomas do Parkinson tremor, lentidão e o congelamento dos movimentos. Então dar atenção à cabeça era um dos objetivos de despertar a atenção ao crânio.

Essa relação do sentir o peso do crânio no contato com o objeto nas práticas das caminhadas e do abraço do Tango pode sim contribuir para a atenção a uma melhor postura. Investigar essa relação com certeza traz benefícios não só para a dança, mas para a saúde da postura corporal, e contribui no equilíbrio através das aulas de caminhadas.

O controle neuromuscular é a base para todas as atividades motoras, especialmente em relação à eficácia das restrições dinâmicas na contribuição do desempenho ao se realizar uma determinada ação. Riemann e Lephart na perspectiva da estabilidade articular definem o controle neuromuscular com a ativação inconsciente das restrições dinâmicas que ocorrem na preparação e na resposta ao movimento e sobrecarga articular, com o propósito de manter e restaurar a estabilidade articular. Lephart et al. o definem como sendo a resposta eferente do músculo, que transforma informações neurais em energia física. (FONSECA, FERREIRA, HUSSEIN, 2007, p. 86).

Débora Bolsanello fala muito do termo tecnologia interna<sup>14</sup> para adequar cada ritmo do movimento de percepção com o meio interno e externo, como a mudança do tônus muscular que depende do contexto em que nos encontramos no ambiente e da interação dos corpos para uma maior conexão consigo mesmo.

Nessa prática pedagógica do reaproximar do peso do corpo e do crânio, eu sentia em nossos alunos além do relaxamento, apresentavam uma curiosidade sobre o que realmente estávamos realizando enquanto Dança.

Então disse a eles que hoje em dia estamos muito propensos a registrar fotos e momentos e postar em redes sociais e nos preocupamos muito pouco ou até negligenciamos a atenção e escuta para nosso corpo que pode fazer muita diferença em nossas vidas.

A Educação Somática é um campo interdisciplinar que devemos explorar na medida do possível, ela não escolhe corpo, ela nos convida para atualizar nossos saberes e fazeres no que tange às diversas possibilidades de sentirmos nossa tecnologia interna.

*“A pandemia veio para promover uma reviravolta geral em todos os aspectos, uma situação totalmente diferente de tudo que já vivi muito estressante. O “ficadenticasa” tirou minha liberdade de ir e vir. A máscara me sufoca e não me deixa entender o que as pessoas dizem... mas ambos são necessários tanto pra mim quanto para meu próximo tenho plena consciência disso. Na questão dos movimentos: não parei completamente. No início adaptei a caminhada e alguns exercícios em casa. À medida que o tempo foi passando a caminhada ao ar livre foi liberada com todas as restrições e voltei pro parque do sabiá ou praça pública próximo da minha casa. Atualmente faço pilates intercalado com fisioterapia duas vezes por semana. Cuido da minha casa, executo todas as tarefas. Gosto de trabalhos com linhas, lãs, lápis de cor, de um bom filme e também videos de danças e músicas...” (Maria, 58 anos).*

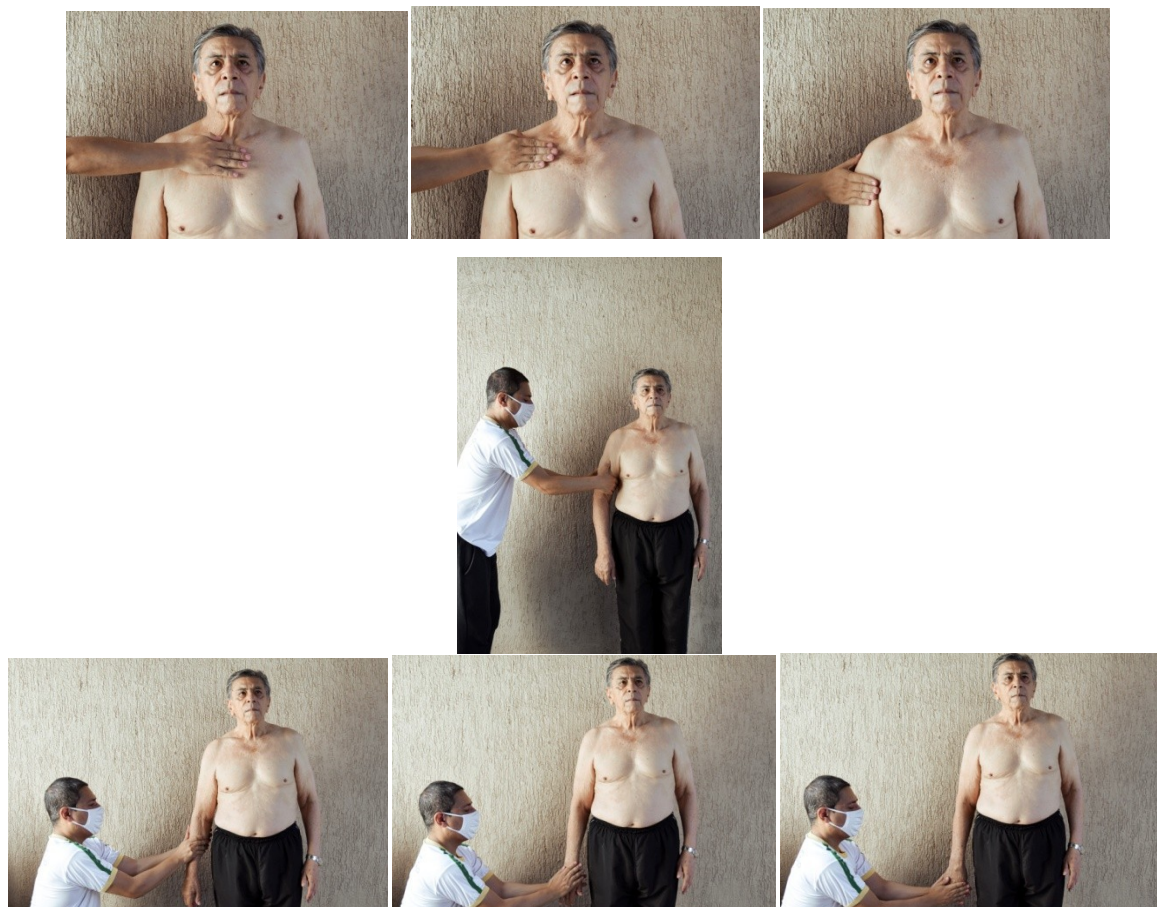


**Figura 11**– Reunião do Grupo Somar com Parkinson. Fonte própria: Encontros do Grupo Somar com Parkinson que aconteciam uma vez por mês nas residências de cada integrante, uma roda de conversa prazerosa e produtiva referente a Dança.

<sup>14</sup> Tecnologia interna, termo utilizado por Débora Bolsanello para salientar sobre os processos fisiológicos que vão se adequando o ritmo com o meio ambiente que através da interação dos corpos vão modulando nosso tônus muscular. <Disponível em [https://www.youtube.com/watch?v=RDDMG0Wl\\_38](https://www.youtube.com/watch?v=RDDMG0Wl_38)> acesso em: 13/05/2021.



### 3.3 Vetores Ósseos



**Figura 12** – Trabalhos com Vetores Ósseos. Fonte própria: Prática pedagógica dos vetores ósseos com direcionamento através da pressão das mãos e a vetorização partindo do centro da cintura escapular até chegar aos dedos das mãos, seguindo os trilhos ósseos e suas torções na anatomia do corpo humano. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

O organismo humano vive através das trocas do movimento dos sistemas nervoso e endócrino, dos órgãos, líquidos, fâscias, músculos e ossos. As práticas de Educação Somática nos convidam a uma anatomia experimental da estrutura óssea para alimentar a percepção de si e colaborar no desenvolvimento de nossa criatividade, em nossos próprios trabalhos de processos criativos em dança.

A técnica Klauss Vianna de dança e Educação Somática como um todo trazem como objetivo para seus alunos, o estudo do movimento a partir da escuta do corpo, dos direcionamentos ósseos e dos vetores de força que potencializam o fluxo do movimento. A pessoa tem a oportunidade de sentir o corpo em relação ao ambiente partindo da percepção do mesmo, ativando a sensibilização e o reconhecimento de nossas estruturas corporais e as possibilidades de movimento.



E a partir das minhas experiências nas disciplinas de graduação já mencionadas foi possível perceber toda potencialidade de investigar o corpo e chegar a determinadas conclusões evidenciadas nas considerações finais de texto.

A variação dos movimentos entre o enraizar os pés no chão ou elevar o topo da cabeça ao teto ou ao céu, traz uma aquisição do processo de verticalidade, dando suporte à postura e sensações de ganho articular. Nesse jogo de movimento a postura vai melhorando de acordo com o hábito das práticas. As práticas corporais na associação, com o direcionamento dos vetores ósseos, se davam com o contato através das mãos que pressionavam e registravam um determinado vetor numa determinada região do corpo para uma direção.

Então estimulando os ossos através do trabalho dos vetores da cabeça, do pescoço, do tórax, do abdome, membros inferiores e superiores podemos trabalhar a sensação de ganho articular. Um processo árduo, porém de muitos relatos positivos dos nossos alunos em relação a essas trocas, não só de conhecimento corporal, a sensação de ganho em espaços articulares, mas também de entrega, confiança e atenção com todos e o próprio conhecimento da anatomia humana.

Mas nem tudo são ossos no esqueleto, além dos ossos temos constituindo essas estruturas cartilagens, ligamentos e tendões. Os tendões conectam os músculos aos ossos e auxiliam nos movimentos e o equilíbrio do corpo, conectando um osso no outro. Em várias partes do corpo encontramos cartilagens, que são responsáveis por revestimento das articulações, amortecimento de impactos, atrito entre os ossos, sustentação e proteção para algumas partes do corpo.

Situar as estruturas ósseas com o espaço, retornar ao peso dos ossos como lugar de conexão com os músculos, redefinir a estrutura para liberar a expressão, usar a leveza da estrutura óssea, investigar as formas dos ossos para criar novos deslocamentos ampliando sempre as sensações que as torções dos ossos provocam na musculatura e no movimento. Seja um profissional da dança, educador, artista ou agente da cultura, um instrumento de empoderamento para desenvolver a consciência corporal de nossos alunos.

Minha intenção aqui é propor outro tipo de balanço: a contribuição dessa experiência acumulada em termos de conhecimento sobre o corpo. Nesse sentido, a sinergia gerada pelo encontro da Educação Somática com a dança, no meu modo de ver, contribuiu decisivamente, na medida em que a ousadia estética da dança possibilitou um novo campo experimental para a Educação Somática, enquanto esta forneceu subsídios importantes para que os coreógrafos pudessem materializar a expansão desejada. O Intuito deste artigo é o de destacar o potencial desse encontro particular, que não deixa de ser um encontro da ciência com a arte, para a consolidação de novas epistemologias sobre o corpo. (DOMENICI, 2010, p.72).

Através do movimento podemos nos situar no mundo, a interação de um corpo com o outro potencializa e expande nossas formas de fazer Dança e novas epistemologias sobre o corpo vão sendo evidenciadas pela investigação e a aproximação da Educação Somática.

Para experimentarmos a prática pedagógica dos vetores ósseos, em um primeiro momento, trabalhamos o vetor do braço. Em duplas, o condutor era convidado a direcionar o movimento das duas mãos com uma leve pressão desde o início do ombro com as axilas até chegar aos dedos das mãos, tracionando no sentido de dentro para a fora, seguindo o trilho dos ossos que facilita a informação de um músculo a outro. Em um segundo momento, fazíamos o trabalho de vetorização dos ossos nas pernas, usando imagens da anatomia corporal para explicar como se forma a torção do osso e de como funcionam os trilhos, bem como o osso carrega em sua forma o traço do movimento. Em um terceiro momento, a cabeça era tracionada para cima usando os dedos dando essa sensação de ganho articular principalmente nas vértebras cervicais, com muito cuidado e sutileza. E, no último momento, nossos alunos eram convidados a sentir a tração das mãos na cintura escapular e abdômen sempre direcionando de dentro para fora. Ao final todos deitavam no chão e eu colocava uma música de fundo que ajudasse a fechar os olhos e levar toda a atenção nos sutis movimentos que operamos por meio de rotações.

Como é importante a relação da Educação Somática com o Tango para compreendermos novas epistemologias sobre o corpo. Além de experimentar toda a potencialidade das técnicas do Tango, nossos alunos com Parkinson, têm a oportunidade de despertar e refinar a percepção de si. Uma experiência acumulada em termos de conhecimento sobre o corpo. Da sinergia gerada pelo encontro da Educação Somática e o Tango e talvez uma contribuição com a ciência através da investigação destes movimentos acumulados no corpo, sobretudo de nossas práticas e as suas interlocuções e possibilidades de observações e pesquisas.

*“A educação somática é uma proposta terapêutica de saúde, propõe a descoberta pessoal de nossos próprios movimentos e sensações com diferentes métodos através de uma técnica não identificada, sendo o foco da atuação o movimento do corpo. Em conjunto com o tango ensinam explorar recursos valiosos que possuímos dentro de nós mesmos.” (Maria, 58 anos).*

### 3.4 Despertar da Coluna



**Figura 13** – Prática pedagógica de Despertar a coluna. Fonte própria: Prática pedagógica a partir do Despertar a coluna com o objeto (bastão de isopor). Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

A coluna é um bem precioso, uma parte do corpo que usamos no contato com objetos e que ajuda na percepção que está dentro de mim. A Educação Somática o tempo todo usa linguagem para aproximar a percepção de si do nosso próprio corpo. Suporta o peso da nossa cabeça mantendo nossa postura ereta. Às vezes sentimos fortes dores na coluna que podem ser causadas por vários fatores como colchão ruim, travesseiro alto ou baixo, má postura, alguma lesão por esforço repetitivo, muito tempo sentado sem intervalos pressionando as vértebras devido à má ergonomia.

Muitas vezes as pessoas não dão a devida atenção à coluna por negligenciar o grau de sua importância no nosso corpo. Nossa coluna possui 33 vértebras que dão mobilidade ao tronco, permite as mais diversas posições, protege contra choques mecânicos, protege o coração e os pulmões, a medula espinhal e os nervos espinhais, sustenta todo o peso do corpo e tem papel essencial no movimento de braços e pernas enfim na nossa locomoção.

Importante ressaltar que, nossa coluna possui curvaturas de natureza fisiológica, portanto, temos que respeitar essas curvaturas que vamos adquirindo ao longo de nosso crescimento. Quando bebês essas curvaturas ainda não estão acentuadas, o movimento de investigação da criança vai provocando essa adaptação das curvas na coluna, cervical, torácica, lombar e pélvica.

Uma das práticas que executamos com relativa frequência na Associação é deitar nos tapetes macios no chão e entregar o peso do corpo com atenção na coluna. Outro momento de nossas práticas era usar os “macarrões de isopor” distribuídos igualmente ao longo da coluna, deixando posicionados uns ao lado do outro sem machucar ou encostar-se às vértebras.

O significado de *ambitato*<sup>15</sup> referido nos vídeos de Débora Bolsanello se refere à relação entre corpo e objeto nas aulas da Educação Somática. O objeto nos toca ao mesmo tempo em que o tocamos. Entramos em contato com a densidade, temperatura, textura, peso do nosso próprio corpo e executamos nossos movimentos a partir destas sensações promovidas pelos objetos e da relação entre nós mesmos. Podemos então massagear um músculo, alinhar eixos articulares, utilizar de apoio para estabilizar a inserção de um músculo e permitir que ele se alongue. Pude me apropriar não só da teoria sobre *ambitato*, mas ao compartilhar algumas práticas com o grupo Somar com Parkinson, experimentar em seus corpos e promover sensações através dos objetos e das minhas práticas pedagógicas de recortes sobre a referência de Bolsanello.

A rigidez é um dos sintomas muito comum nas pessoas com Parkinson, e todo cuidado é essencial nas atividades propostas, por se tratar da coluna, e a percepção desta região com seu despertar pode auxiliar na escuta do corpo como um todo. A todo o momento tive a atenção para que pudesse ser uma prática prazerosa, de descoberta, do sensível, do despertar sensorial que são fundamentais para um corpo vivo, atento aos acontecimentos internos e externos durante e depois de nossas aulas de Tango e nos relatos dos alunos sobre as sensações de bem-estar e relaxamento.

O Tango é uma dança que exige muito da postura e conseqüentemente da coluna. As pisadas das caminhadas e as mudanças no contato do abraço exigem do nosso corpo, uma postura mais vertical. A repetição destes movimentos durante meses ou anos de prática pode ocasionar dores na coluna, se a pessoa não tiver um bom condicionamento físico e boa postura.

A propriocepção ou “consciência corporal”, entendida como o reconhecimento da localização espacial dos segmentos corporais, também é fundamental para manter uma postura adequada nas práticas de Tango. A relação da Educação somática com o Tango pode ser um casamento perfeito, pois os movimentos praticados com a atenção das sensações e observações no caso o foco na coluna, pode trazer ao praticante melhor percepção de si dessa região tão importante para nossa locomoção.

---

<sup>15</sup> Cápsula somática *ambitato* termo que se refere ao papel do objeto nas aulas de Educação Somática por Débora Bolsanello. <Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=oeupqCNJGA8&t=8s> > acesso em: 13/05/2021.

O movimento, na eutonia, caracteriza-se pela leveza na execução e pelo emprego de pouca energia, inclusive para um rendimento dinâmico, o que parece confirmado pela eletromiografia. Essa leveza no movimento pressupõe que todas as fixações do tônus tenham sido suprimidas e que os músculos que não participam no trabalho permaneçam tonificados, em vez de se tornarem frouxos. (ALEXANDER, 1983, p.22).

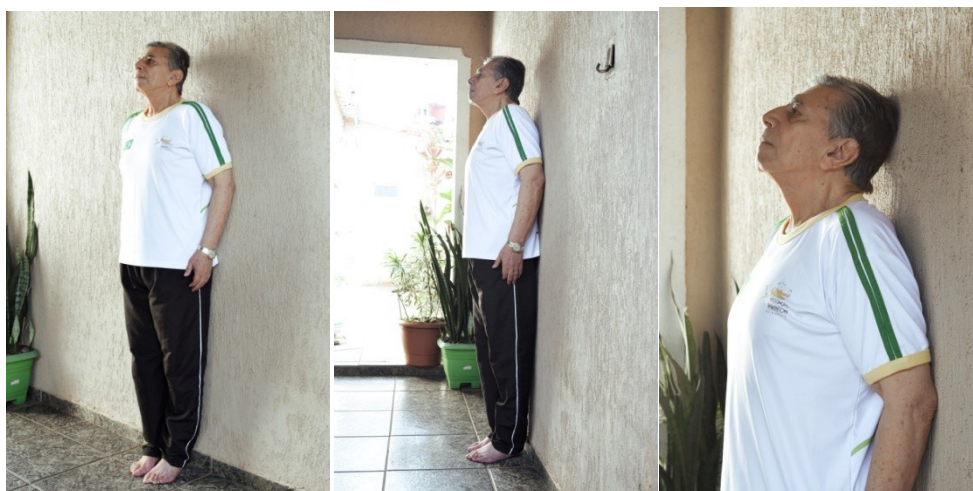
O despertar, conhecer, sentir e habitar a coluna pode auxiliar no controle das tensões que por incrível que pareça está mais conectada com as emoções, sentimentos, muita apreensão, preocupação, dores, tensões, excesso de tônus como se o corpo estivesse contraindo, encolhendo, enrijecido e travar alguns movimentos.

A coluna então, pode sentir uma pressão, as vértebras se aproximarem mais, o quadril pressionar para baixo, cabeça pressionando por cima, fechando a coluna e assim as raízes neurais sofrem essa força e fluxo de movimento é prejudicado.

As dificuldades deste mundo contemporâneo cada vez mais nos aprisionam a um isolamento sem fim, ao vício de tecnologias externas como celulares por exemplo. A Educação Somática nos convida a essa conexão em habitar nosso corpo, sentir toda a tecnologia interna da qual podemos desfrutar e isso é qualidade de vida, bem-estar e custo de oportunidade, ou seja, tudo aquilo você renúncia para dar mais atenção ao seu corpo a curto, médio e longo prazo para nossa saúde física, mental e espiritual.

*“Foi pouca minha participação na dança, mas o pouco que tive o privilégio de participar, eu acho de grande importância, para nós.” (Fátima, 60 anos). Nos nossos encontros na Associação tem contribuído muito para minha saúde tanto física como mental o interagir no mundo da dança me faz viajar para um mundo que não conhecia, agradeço a você prof. William por tirar esse tempo tão precioso e se dedicar a nós, quanta paciência né professor.” (Marli, 52 anos). “Parabéns professor, William agradeço por tudo, foi de grande valia e contribuiu para meu bem estar e nessa etapa da minha vida.” (Danizete, 66 anos).*

### 3.5 Repadronização postural (Crânio, Tronco, Bacia)



**Figura 14** – Prática pedagógica Reorganização postural (crânio, tronco, bacia). Fonte própria: Prática pedagógica da Repadronização corporal, sentido algumas partes do corpo como a cabeça, o tronco, a bacia e o calcâneo. Créditos: Cecília Rezende. 27 mar. 2022.

De 1928 a 1992 destaca-se no Brasil um importante autor de técnica de Educação Somática: Klauss Vianna, sua esposa Angel Vianna e seu filho Rainer Vianna, juntos criaram propostas sobre os apoios (resistência), oposições musculares, espaços articulares e direções ósseas, bem como a reorganização postural. A técnica Klauss Vianna ficou conhecida como um trabalho de consciência corporal.

Uma boa relação postural tem relação com as diversas partes do corpo que pode ser melhorada trabalhando o equilíbrio. As costas são a base de sustentação e o ponto de partida de nossos movimentos, perceber essas regiões e realizar um trabalho corporal com o objetivo de conseguir uma boa relação postural faz parte do trabalho de Klauss Vianna.

A dança e a movimentação cotidiana não se prendem ao passado ou ao futuro, nem a um professor. O que interessa é o agora. Ninguém melhor do que você pode questionar sua postura, suas ações. Não são as sequências de postura dadas por uma pessoa de movimentação harmônica. A dança começa no conhecimento dos processos internos. Você é estimulado a adquirir a compreensão de cada músculo e do que acontece quando você se movimenta. (VIANNA, 2005, p. 104).

Na prática pedagógica da reorganização postural (crânio, tronco, bacia), trabalhamos dois princípios somáticos: o alinhamento corporal e a repadronização postural. Além de proporcionar aos nossos alunos a sensação interna de sentir as partes posteriores do corpo com o alinhamento na parede do crânio, tronco e bacia, também eram orientados sobre como caminhar mantendo a coluna ereta e olhando para frente.

Eu tinha um objetivo em demonstrar e perceber de onde inicia o motor do movimento praticado no Tango, nas caminhadas, no abraço e nos passos praticados. Olhar o mapa que é nosso próprio corpo para depois trabalhar as criações em dança.

A consciência de uma boa postura auxilia a ficar de pé, diminui os desgastes musculares durante atividades de movimento e ajuda no equilíbrio do corpo para a execução das trocas de peso. Além disso, proporciona aos alunos a manutenção dos possíveis desgastes dos ossos e articulações, assim a reorganização postural sendo praticada corretamente para que os músculos sejam trabalhados de forma que possam ter mais facilidade no emprego de determinada força.

A prática do Tango com as relações no estudo das técnicas de Klauss Vianna nos proporciona um novo hábito postural, o autoconhecimento e conseqüentemente, saúde corporal. Uma atividade pedagógica experimentada pelos nossos alunos que dá força e flexibilidade, além de investigar as tensões e a fadiga, melhora a postura e aumenta a vitalidade do Grupo

Somar com Parkinson.

O que fazíamos com frequência antes de iniciar as nossas caminhadas de Tango, num primeiro momento era colocar uma música de Astor Piazzola bem suave, e, na medida em que nos deslocávamos no espaço, vamos encontrando um espaço na parede. E por 3 a 5 minutos pedia a atenção no alinhamento postural com o contato da cabeça, depois o tronco e por último a bacia com correções a todo o momento e intervenções sob minha orientação.

Posteriormente, era proposta uma segunda música, os alunos eram convidados a sentir apenas o crânio na parede para depois se deslocarem, logo após o tronco e por último, a bacia para perceber onde realmente era sentida a força do movimento ao caminhar.

Num último momento, além do sentir essa prática de repadronizar a postura, através do contato na parede do (crânio, tronco, bacia), era proposto a sentirem o calcanhar e eu observava se existia muita força para alinhar toda a estrutura do corpo em contato com a parede. E com trinta minutos dessa atividade tínhamos dez minutos para sentar nas cadeiras, sem perder a postura e logo iniciamos nossa proposta de movimentos no Tango.

O conceito Soma nos remete a pensar num todo, o desejo dessas práticas era possibilitar uma melhor consciência corporal para se deslocarem no espaço pensando num todo, percebendo onde realmente inicia a força do movimento, mas com a atenção no corpo inteiro.

Os vídeos estudados sobre o termo “cápsula somática” e o “circuito” empregado por Débora Bolsanello, falam muito da percepção da região do corpo que inicia o movimento. Algumas dessas práticas me encantaram profundamente, como a utilização de objetos como bastões, bolas e os próprios contatos corporais para investigar o motor do movimento.

Nany Peralta também deixa bem claro que o princípio do movimento no Tango está em nossa coluna, ou seja, a força para o movimentos se inicia nesta região, isso fica bem claro em seu vídeo que fala sobre a anatomia do abraço do Tango.

Então, com alguns recortes de exercícios do alinhamento corporal a partir do sentir o crânio, o tronco, a bacia e até os calcanhares e ao mesmo tempo em que possibilita nossos alunos a ajustar suas posturas, também emerge esta reflexão de onde se inicia realmente o movimento.

Pernas, mãos, braços e até os lábios podem tremer quando a pessoa com Parkinson está em repouso e no início ela costuma atingir apenas um lado do corpo. Nessa atividade eu observava muito os tremores quando nossos alunos estavam nessa proposta de alinhamento corporal tanto em repouso, quanto em movimento. E posso dizer que esses tremores acentuados no início não estavam piorando, percebia uma estabilidade e às vezes um cessar completo dos tremores com as propostas de movimentos e repouso.

A má postura nos últimos estágios de Parkinson são bem mais nítidos no corpo. As pessoas passam a notar uma inclinação no tronco e também na cabeça para frente. A Hipotensão postural trata-se da queda de pressão arterial ao se levantar, provocando tontura e sensação de desmaio nos parkinsonianos.

Portanto, nossas práticas pedagógicas do alinhamento de repadronização postural bem empregada podem sim possibilitar aos nossos alunos o equilíbrio dos movimentos trabalhando a boa postura e organização do alinhamento postural amenizando a má postura e melhorando o ganho de equilíbrio.

*“A paixão que encara a dança seja nas apresentações na universidade, teatro bem como em outros locais ou no voluntariado que desenvolve na Associação Parkinson do Triângulo desde o ano de 2017 é de uma entrega assim de coração mesmo, muita paixão. Sua dedicação, companheirismo, amizade, seu jeito família... Fazem parte de sua personalidade em todos os espaços. Trabalha com o grupo com o objetivo de mostrar a capacidade de cada um individualmente apesar das limitações impostas de alguma forma pelo “Senhor Parkinson”. É corajoso a ponto de levar esse trabalho ao público com o intuito de conscientizar parte da realidade de cada um com relação à doença, através dos movimentos tanto individuais quanto em grupo e também do grupo em si, pois até então é praticamente desconhecida pela grande maioria. Só tenho que agradecer... Gratidão por tudo.” (Maria, 58 anos).*



### 3.6 Volume da Caixa Torácica



**Figura 15** – Prática pedagógica do Volume da Caixa Torácica. Fonte própria: Prática pedagógica do sentir o Volume da Caixa Torácica, através da respiração perceber o volume das costelas, do diafragma e da própria caixa torácica. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

A caixa torácica, além de proteger nossos pulmões e outros órgãos no tórax, ajuda na respiração e nos movimentos de inspiração e de expiração e é auxiliada com a participação dos músculos intercostais, que conectam as costelas, e os movimentos do diafragma.

Na prática de sentir o volume da caixa torácica, desejava proporcionar a sensibilidade interna dessa região com o uso e manuseio de alguns objetos. Já fazíamos o uso da bola de Pilates nessa investigação da entrega do peso e a respiração na posição do chão. Mas agora desejava despertar essa percepção interna na posição vertical, utilizando os globos (objeto redondo com certa calibragem e densidade). Na Associação do Parkinson tínhamos disponíveis bolas verdes, laranjas e amarelas com mais densidade, ou mais leves. O objetivo de utilizar os esses objetos era despertar a atenção na respiração e no volume da caixa torácica e assim perceber a sensação de leveza, temperatura, e a energia dessa região.

Os alunos eram convidados a reconhecer a anatomia da caixa torácica, através de vídeos no meu próprio notebook, pois não tínhamos projetores para melhor visualização. Assim, despertamos o interesse e a importância de nossa respiração para melhorar nosso abraço no Tango, bem como nosso baile.

Nessa atividade de sentir o volume da caixa torácica, trago aos meus alunos a oportunidade de perceber mais a importância do diafragma auxilia tanto no movimento de expansão, quanto na redução da caixa torácica, permitindo a entrada e saída do ar dos pulmões. Através da respiração vamos aprofundando e compreendendo quando comprimimos e expandimos nosso diafragma. Nesse momento foi possível perceber a interação entre os corpos, a entrega, o relaxamento, a investigação em situar-se em relação ao parceiro, proporcionando um melhor abraço através da inspiração e expiração.

Uma tarefa prazerosa e de muito alívio das tensões. Os alunos experimentam este mesmo exercício de sentir os objetos na região torácica, agora com o contato do abraço fechado e percebiam esse volume quando o trabalho da respiração exercia um volume maior ou menor dessa região.

No estudo do abraço com o Tango, Nany Peralta ressalta a importância através de seus estudos sobre a anatomia do abraço no Tango bailado<sup>16</sup>. Trabalhos com o objetivo de melhorar o baile no Tango. Exercícios que proporcionam uma melhora da qualidade do abraço, através dos exercícios de respirar o ar e sentir a região do diafragma e ao soltar o ar realizar uma exalação precisa e potente. E, dessa maneira, poder perceber como o músculo do diafragma comprime toda a região ao redor, trabalhando a respiração e os músculos envolvidos.

Outro trabalho específico do Tango e a prática pedagógica de sentir o volume da caixa torácica que levo à Associação de Parkinson são as trocas de peso, pensando na movimentação do quadril. O primeiro exercício era executar o movimento de levar a perna direita à frente, rotacionar o tronco para o lado esquerdo ao contrário da perna direita e inverter a movimentação da perna e do tronco. Assim, segundo estudos de Nany Peralta sobre o abraço do Tango ganhamos mais espaços na região do quadril.

E nosso contato com o abraço na parte do tronco, mais específico à caixa torácica, vai ganhando mais qualidade para imprimir o esforço necessário para os deslocamentos e a harmonia do abraço no Tango. Esta prática pedagógica era muito apreciada pelo o grupo. Momento em que dedicamos nossa escuta na respiração, além de desfrutar do Tango e suas técnicas, podíamos também ter um momento para relaxar nossas tensões através da respiração e do contato com os objetos principalmente as bolas.

---

<sup>16</sup> Estudos por Nany Peralta da Anatomia Do Abraço no Tango Bailado para melhorar nosso baile e criarmos nossos ajustes necessários para imprimir a força adequada na condução do abraço. <Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=gZwswNle15k&t=317s>> acesso em 13/03/2022.

### 3.7 Despertar dos pés



**Figura 16** – Prática pedagógica do Despertar dos pés. Fonte própria: Prática pedagógica do Despertar dos pés, bolinha de tênis amarela, objeto mais utilizado para abrir espaços articulares plantares e também trabalhar a flexibilidade das falanges. Créditos: Cecília Resende. 27 mar. 2022.

Os pés sustentam nosso peso corporal o dia inteiro, eles podem refletir a saúde física, mental e até espiritual, pois contam regiões com terminações nervosas ligadas aos diferentes pontos do nosso corpo. É muito importante cuidarmos e darmos a devida atenção aos nossos pés porque eles auxiliam no nosso deslocamento e sustentação. Portanto, uma região que recebe cargas, sendo indispensável para a locomoção e estabilidade corporal. A estrutura do pé é formada por 26 ossos que se subdividem em três grupos: falanges, metatarso e tarso.

O despertar dos pés é uma atividade prazerosa que requer muita disciplina e atenção, pois além de estarmos cuidando de nossa base para uma boa estrutura do corpo, também exercitamos toda a sensibilidade para sentir nossos pés, através da prática das pisadas do Tango.

Para melhorar nossas técnicas de caminhada no Tango é preciso ter muita consciência corporal e principalmente um trabalho árduo e o hábito de cuidar dos nossos pés. Meu primeiro trabalho com a percepção dos pés na Associação do Parkinson do Triângulo foi utilizando as bolinhas de tênis amarelas, despertando as articulações das falanges, do metatarso e do calcanhar. Depois de ativar os pés começamos o trabalho com o Tango e as pisadas que podem variar com determinada orquestra ou música empregada em nossas práticas.

Num estudo específico de caminhadas elaborado por Nany Peralta utilizando o elemento água, intitulado “Caminhar com Tango, maestria da água”<sup>17</sup> praticamos no espaço da associação nossas percepções de pisadas através da relação das músicas com as qualidades de afundar, deslizar, acariciar o piso sentindo o contato com nossos pés.

Começava a demonstrar as possíveis formas de sentir e interpretar nossas pisadas em relação às músicas de D'sarli, Miguel Caló, Biagi, Malerba finalizando com D'Arienzo. O elemento água estava sendo investigado no intuito de trazer aos nossos alunos uma prática pedagógica que pudesse trabalhar melhor as percepções de sentir a relação da água com nossas qualidades diferentes de pisadas. Sentir a diferença de pisar no piso de cerâmica e um piso molhado, observar as sensações corpóreas, as conexões com nosso interior, a leveza e a fluidez ao utilizarmos as percepções dos nossos pés ao afundar, deslizar, acariciar, espirrar a água no piso.

Através da sensibilidade dos pés despertam a atenção para os diferentes tipos de pisar em relação às orquestras trabalhadas. Primeiramente ouvindo as orquestras como exemplo D'arienzo e D'sarli para depois combinarmos nossa interpretação para pisar nos tempos musicais, construindo uma coreografia apenas com a forma de caminhar no Tango.

Era a atividade que mais adorava, pois além de proporcionar um trabalho intenso com os pés, podia também compreender e interpretar a musicalidade através da relação com as pisadas nas orquestras específicas e estudadas.

Outros objetos eram incorporados em nossas aulas para sensibilização dos pés como, toalhas, papéis, bastões, eram utilizados para acordar e ativar as articulações dos pés e sentir outras texturas, temperaturas, densidade de outros objetos, bem como a sensibilização dos arcos plantares.

*“Não vou dizer se foram bons ou mal vividos, o que tenho a relatar após descobrir a doença de Parkinson, descobri através do prof. William que a dança mudaria minha vida em todos os aspectos, a dança dele me ensinou até respirar, levantou meu astral. Obrigado professor William.” (Agnaldo, 57 anos).*

*“A dança é de grande valia, pois relaxa e esquece do mundo aqui fora e ajuda na coordenação motora.” (Paulo, 48 anos).*

---

<sup>17</sup> Estudo por Nany Peralta Caminhar no Tango/Maestria da água. Sentir a relação da água com maneiras diferentes de pisar com o objetivo de melhorar a caminhada do Tango e interpretar as orquestras de Tango com as combinações, por exemplo, de deslizar e afundar os pés. <Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=7ohtanG9cSU&t=340s>> acesso em 14/03/2022.

O princípio utilizado nessa prática pedagógica do despertar dos pés é a relação com os objetos para refinar a percepção de si, referentes aos pés e a sensibilidade interna das articulações e auxiliar no equilíbrio corporal.

Outros exercícios recortados de estudos relativos às práticas de Nany Peralta puderam trazer outros movimentos que melhorassem a flexibilidade dos pés. Os movimentos de flexão direcionando os dedos para baixo. A extensão apontando os dedos em direção ao joelho. A inversão que é o movimento combinado do pé: flexão plantar (movimento de apontar os dedos para baixo), adução (mover em direção ao plano meridiano) e supinação (movimento de inversão do calcâneo). E por último a reversão um movimento de rotação externa dos pés. E logo após esse aquecimento dos pés, iniciamos o trabalho com os objetos, para depois na parte final da atividade propor as caminhadas com diferentes pisadas em relação às orquestras.

Dentre as vantagens deste trabalho corporal com os pés, posso destacar a facilitação da circulação sanguínea pelos membros inferiores, a melhora da base para evitar posições forçadas do corpo. Evitar entorses, problemas articulares e lesões, trazendo ao corpo uma melhor estabilidade do equilíbrio, possibilitando aos nossos alunos mais saúde e bem-estar dos nossos pés, uma articulação tão importante para as propostas de movimentos do Tango e suas relações com a Educação Somática.

Trabalhava com o Grupo Somar com Parkinson nossas pisadas de pés descalços, outros de meia e outros calçados. Essa proposta também era um ponto de sentirmos nossos pés em contato com o piso. Então, eu colocava o celular para gravar os pés e observar com o tempo a melhora das pisadas com nossas práticas pedagógicas relativas ao encontro do Tango com a Educação Somática. Nesse momento, convidava os alunos a vivenciar na prática o piso de três maneiras, descalços, de meia e de sapatos, e fazíamos o rodízio com cada pessoa sentindo as músicas das orquestras argentinas propostas em aula e as possíveis sensações internas dessas proposições dos pés.

Na medida em que experimentamos as práticas de despertar os pés, mais propostas eram elaboradas para diversificarmos as formas de despertar os pés. Como por exemplo, o uso das toalhas no chão para trabalhar as articulações das falanges, fazendo os movimentos de puxar com os dedos. O uso dos bastões colocados na posição horizontal e vertical no chão não só para massagear a região dos pés, mas proporcionar possíveis espaços articulares nos arcos dos plantares. O uso das próprias mãos entre os dedos dos pés, trabalhando a flexibilidade através das rotações para a direita e esquerda. E o que mais fazíamos era usar as bolinhas de tênis amarelas, despertando as partes das falanges, metatarsos e calcâneos.

No começo, sentia muita dificuldade por parte dos nossos alunos executarem os movimentos com os dedos dos pés, porém na medida em que praticamos, observava uma melhora no próprio equilíbrio muito relatado por nossos alunos. Ao melhorar a musculatura da planta dos pés, automaticamente melhorou nosso padrão de pisadas. Esticar os dedos dos pés pode contribuir e construir uma melhor flexibilidade, força, equilíbrio e estabilidade ao mesmo tempo.

A rigidez nas pessoas com o Parkinson pode ser mais evidenciada nos últimos estágios da doença. Na associação também trabalhava com as pessoas dos últimos estágios, eu percebia que a rigidez nessas pessoas deixava os músculos mais contraídos. Então essa prática pedagógica de despertar os pés foi importante para relaxar e auxiliar no bem-estar corporal.

Realmente nossos alunos estavam totalmente envolvidos e interessados nas práticas do despertar dos pés. Esses trabalhos me aproximaram mais dos meus alunos, uma atividade que com o tempo foi ganhando muitos elogios por parte deles. Então me sentia recompensado e satisfeito e ao mesmo tempo feliz com tal apreço dos meus alunos e procurava sempre ressaltar em nossos encontros a importância da consciência corporal de nossas percepções em relação à escuta de nosso corpo.

E nesse encontro da Educação Somática com o Tango fui melhorando minha capacidade de trazer mais práticas pedagógicas relacionadas com os princípios somáticos e suas relações com as minhas aulas de Tango.

*“Todos quem me vê, a andar com dificuldades, às vezes me arrastando. Ficam por entender. Se pergunta por que estou gaguejando. Mas consigo cantar, correr. Eu não tenho resposta, essa é a verdade. Acho que nem a medicina pode responder. É muito triste. Esta é a realidade. Muitos nos desprezam. Outros vêm para nos acolher. A fisioterapia me ajudou bastante. E novamente voltei a viver. Me trouxe de volta a alegria e até mesmo o que não fazia. Com a aula de dança aprendi. Hoje posso exercitar. Posso dançar. Posso cantar. Pessoas que me ajudaram, quero agradecer.” (Roberto, 50 anos)*

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, a Educação Somática desenvolve um trabalho de refinamento da sensação e percepção do movimento com o objetivo de melhorar a consciência do corpo. Tive o privilégio de desenvolver esses processos com minhas práticas pedagógicas e de compartilhar informações que vem do próprio corpo para orientar meus alunos possíveis caminhos de investigação das possibilidades dos movimentos quando praticamos o Tango. Desejava que cada aluno pudesse sentir o que eu experimentei ao longo destes anos em relação à Educação Somática, descobrir como nós podemos nos mover, tornando investigadores do seu próprio movimento e conquistando certa autonomia. Desejo não só modificar minhas práticas pedagógicas, mas também expandir meus conhecimentos e explorar essa relação do Tango e a Educação Somática. Meus alunos despertaram não só o interesse pelos os movimentos propostos no Tango, mas também pelas qualidades tônicas do corpo que podem transformar nossa escuta do corpo, a percepção de si e mais interesse pela própria consciência corporal.

O objetivo desta monografia contempla assuntos voltados a esse profissional de dança, mais precisamente um artista que emprega seu amor e dedicação como guia de suas ações, desde a descoberta do diagnóstico de Parkinson de seu pai, até o encontro com o Grupo Somar com Parkinson. Ao começar minha jornada com aulas de Tango na Associação de Parkinson do Triângulo além de aproximar-se de pessoas que nunca imaginava conhecer, tive a oportunidade de pesquisar, aprofundar sobre os assuntos relacionados ao diagnóstico do meu pai. Bem como as possibilidades de compartilhar suas experiências com a Dança voltada para o Tango no encontro com a Educação Somática.

E através de estudos de referências bibliográficas, conhecimentos de Educação Somática para o uso de ferramentas adequadamente, consegui exercitar minha capacidade de integrar os meus alunos em eventos de Dança na cidade de Uberlândia e aproximar de descobertas criativas a partir do contato com objetos e da interlocução de práticas pedagógicas com o encontro entre o Tango e a Educação Somática.

Comprovei também minha capacidade para vencer obstáculos, habilidade, sabedoria e Inteligência. Para isso, essa monografia fez toda a diferença não só em compartilhar minha trajetória no curso de Dança na Universidade Federal de Uberlândia, como também trocar experiências e vivências neste refinamento sensorial do corpo que todos nós deveríamos experimentar e praticar.

Hoje em dia minha relação com a doença de Parkinson é outra, pois temos a oportunidade de contribuir através do movimento e nossos encontros na Associação de Parkinson, construindo informações para o corpo para aguçar seus modos de sentir e de transformar minhas aulas em práticas pedagógicas com a interlocução do Tango. Assim minhas aulas de Tango foram se transformando, despertando a atenção dos nossos alunos para a importância deste campo interdisciplinar no qual eu tive a chance de experimentar ao longo dos meus 4 anos de curso de Dança.

Esse artista, profissional do Tango tem a consciência que a vantagem de ter experimentado alguns princípios da Educação Somática como alinhamento corporal, o fortalecimento de cadeias musculares, a coordenação motora, a melhoria na propriocepção (relação corpo-espaco, direções), repadronização postural (Klauss Vianna), e a relação com os objetos, entre outros foi de suma importância e será sempre um diferencial para refinar a sensibilidade interna e aprimorar os sentidos para a consciência corporal.

Minha formação em Dança trouxe uma realidade diferenciada não só como profissional, mas estar atento a todas as dicas presentes nesta monografia, este será meu propósito para alcançar os objetivos em compartilhar meus ensinamentos. Uma batalha de cada dia, como superar as barreiras e os desafios.

Sinto-me contemplado com esse projeto de monografia, pois tenho a confiança em dizer e enaltecer que o encontro entre a Educação Somática e o Tango pode sim refinar e transformar a percepção de si não só de nossos alunos na Associação de Parkinson, mas de todo o profissional que se interessa em aproximar-se desse encontro.

A recomendação é revisar sempre a relação deste encontro entre a Educação Somática e o Tango, manter relações duradouras e permanentes, respeitar e criar práticas pedagógicas que vão contribuindo com meus estudos no Tango. Criar uma forma de ensino que possa satisfazer plenamente meus alunos como um ser verdadeiro sempre em suas ações, atitudes e compreensão sobre a percepção de si e as possíveis criações em Dança.

A limitação desta pesquisa está voltada a esse artista profissional que tem o hábito da melhoria constante de sua qualidade de compartilhar a Dança, das maneiras de se aproximar com os princípios da Educação Somática. De suas investigações e observações nas práticas pedagógicas inseridas e compartilhadas no capítulo 3 desta monografia.

Praticar cada vez mais, conhecer, aprofundar nesse campo interdisciplinar que interessa nossa consciência corporal e seu movimento e trazer cada vez mais aulas que possam despertar meus alunos no interesse de descobertas pessoais sobre suas próprias sensações.



Os relatos escritos e em áudio de meus alunos está presentes também no link na nota de rodapé<sup>18</sup> dessas considerações e traz a esse artista sua satisfação em cuidar, de prestar atenção às pessoas que recebemos na Associação de Parkinson, em compartilhar meus ensinamentos na casa de meu pai criando um hábito diário de conhecer o corpo, favorecendo o reconhecimento interior.

Então posso sim através da Educação Somática e a Dança, orientar e fazer novas descobertas criativas não só para ampliar a percepção de si, bem como aprofundar e criar novos processos de se fazer Dança como, por exemplo, a videodança. Posso sim refinar e transformar a consciência interna corporal com o hábito constante das práticas pedagógicas. E a percepção do grupo Somar com Parkinson está contemplada nos relatos no decorrer da monografia e no link abaixo, bem como os benefícios relatados por eles próprios.

A pesquisa foi levantada em trabalhos de autores como Ivaldo Bertazzo, Jussara Miller, Eloisa Domenici, Gerda Alexander entre outros. Os estudos e pesquisas de trabalhos com a Educação Somática não só vividos e experimentados na Universidade no curso de Dança, mas outras referências como Débora Bolsanello e o profissional de Tango Nany Peralta me trouxeram um acervo enorme de como experimentar os objetos para melhorar a consciência corporal.

No curso de Dança tive a oportunidade de estar mais presente comigo mesmo, nessa escuta do corpo, nesses compartilhamentos de minhas práticas pedagógicas que requerem muita responsabilidade, amor e um estado de espírito baseado na atenção ao corpo, servindo para refinar nossa percepção de si. Espero que eu possa cada vez mais, transmitir formas de encontrar novos caminhos para sentir-se e promover movimentos, sejam internos ou externos. A todos os leitores que puderam chegar até aqui minha imensa gratidão.

Estou aberto às críticas e possíveis intervenções para que possa melhorar sempre minha maneira de ensinar Dança e os objetivos de refletir sobre a percepção de si, a partir do encontro entre a Educação Somática e o Tango e outras possibilidades.

---

<sup>18</sup> Relatos do Grupo Somar com Parkinson, < <https://docs.google.com/document/d/1NHH6sShcqe-LZolcU13SbaPvwSuCUcKY96PmouW1YD4/edit?usp=sharing> > acesso em 25/05/2022.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

BERTAZZO, Ivaldo. **Cérebro ativo: reeducação do movimento**. São Paulo, Edições SESC SP: Manole, 2012.

BERTAZZO, Ivaldo. **Corpo vivo: reeducação do movimento**. São Paulo: Edições SESC SP, 2010.

DAMASIO, Cláudia. **Análise funcional do corpo no movimento dançado (AFCMD): uma visão francesa - o ponto de vista daquele que dança**. In: WOSNIAK, Christiane; MARINHO, Nirvana; BOLDORINI, Marília Garcia. **O Averso do Averso do corpo: educação somática como práxis**. Ed. Joinville: Nova Letra.

DOMENICI, Eloisa. **O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo**. *Proposições*, Campinas, v. 21, n. 2, maio/ago. 2010.

FERNANDES, A. Hélio. **TANGO: Uma possibilidade infinita**, Temas, Autores e Intérpretes da Música do Rio da Prata. Rio de Janeiro, Ed. Bom Texto, 2000.

FONSECA, M. C. R. ; FERREIRA, A. M.; HUSSEIN, A. M. **Sistema sensório-motor articular: revisão da literatura**. Ribeirão Preto, fisioterapia e pesquisa 2007; ago 2005; out 2006.

VIEIRA, S. Marcílio. **Abordagens somáticas do corpo na dança**. *Rev. Bras. Estud. Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>>

INSTAGRAM: Trabalhos com o Tango e práticas pedagógicas realizadas com o **GRUPO SOMAR COM PARKINSON:** <Disponível em [https://www.instagram.com/william\\_gruposomarcomparkinson/](https://www.instagram.com/william_gruposomarcomparkinson/)> acesso em 13/05/2021.

LERENDEGUI, Diego. **TANGO para Leigos**. 1º ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: PAFP, 2014.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo: sistematização da técnica Klauss Vianna**. São Paulo: Summus, 2007.

## REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

DAMÁSIO, Antônio. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996. Bois, Danis. Prefácio. In: BOLSANELLO, Débora (Org). Em pleno corpo: Educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2008.

FORTIN, S.; VIDARIA, A; TREMBAY, M. **A experiência de discursos na dança na educação somática**. Movimento, Porto Alegre, v. 16, n.2 (no prelo.) FOUCAULT, M. Os técnicos de soi: dits e écrits. Paris: Galimard, 1994. v. 1.

FORTIN, Sylvie. **Educação Somática: novo ingrediente de formação prática em dança**. Tradução de Márcia Strazzacappa. Cadernos do Gipe-CIT, Salvador, n.1, no. 1998.  
STRAZZACAPPA, Márcia. As técnicas de educação somática: de equívocos a reflexões. In: BOLSANELLO, D. (Org.). Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2009.

Tango Freestyle por Mauro Caiazza – La Catedral Del Tango nº 2. Buenos Aires, 12 fev. 2022.  
Facebook: Francois Robin <Disponível em:  
<https://www.facebook.com/723122439/videos/452762299889556>> acesso em: 19/02/2022.

VIANNA, Angel. **A pedagoga do corpo**. São Paulo: Summus, 2007.

Vídeo projeto Edital SMC Nº 03 2020, intitulado “Quarentena Tango em Casa”, trabalho artístico inspirado em apresentações realizadas no Mundial de Tango Escenário de 2019. Uberlândia, 1 jul. 2020. Youtube: William Luciano <Disponível em  
<https://www.youtube.com/watch?v=RFTPN7rBJyw&t=302s>> acesso em 28/03/2022.

## **BÍBLIA VERSÍCULOS DA DANÇA**

### **Provérbios 23:24**

*“O pai do justo exultará de júbilo; quem tem filho sábio nele se alegra.”*

### **Samuel 6:20-23**

*Davi, vestindo o colete sacerdotal de linho, foi dançando com todas as suas forças perante o Senhor, enquanto ele e todos os israelitas levavam a arca do Senhor ao som de gritos de alegria e de trombetas.*

### **Salmos 30:11-12**

*Mudaste o meu pranto em dança, a minha veste de lamento em veste de alegria, para que o meu coração cante louvores a ti e não se cale. Senhor, meu Deus, eu te darei graças para sempre.*

### **Salmos 149:2-3**

*Alegre-se Israel no seu criador, exulte o povo de Sião no seu Rei! Louvem eles o seu nome com danças; ofereçam-lhe música com tamborim e harpa.*

### **Lamentações 5:15-16**

*Dos nossos corações fugiu a alegria; nossas danças se transformaram em lamentos. A coroa caiu da nossa cabeça. Ai de nós, porque temos pecado!*

### **Eclesiastes 3:4**

*Tempo de chorar e tempo de rir,  
Tempo de prantear e tempo de dançar.*